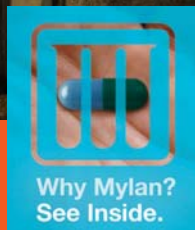


# FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno IX - Numero 2 - MARZO/APRILE 2015



**Il servizio notturno  
passa dalla FC 21 alla FC 42**  
Un servizio quotidiano dalle 19.30 alle 9.00



*Le più vicine a te.*

# MARZO-APRILE 2015

<p><b>FC 1</b> C.so Orbassano 249 011/390045 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p><b>FC 2</b> Via Slataper 25/bis/b 011/735814 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 4</b> Via Oropa 69 011/8995608 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 5</b> Via Rieti 55 011/4114855 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 7</b> C.so Trapani 150 011/3352700 8.30/19.30</p>	<p><b>FC 8</b> C.so Traiano 22/E 011/614284 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 9</b> C.so Sebastopoli 272 011/351483 9.00 - 12.30 15.00-19.30</p>	<p><b>FC 10</b> Via A. di Bernezzo 134 011/725767 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 11</b> P.zza Stampalia 7/b 011/2262953 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p><b>FC 12</b> C.so Vercelli 236 011/2465215 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p><b>FC 13</b> Via Negarville 8/10 011/3470309 8.30/19.00</p>	<p><b>FC 15</b> C.so Traiano 86 011/616044 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 17</b> C.so V. Emanuele II 182 011/4333311 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 19</b> Via Vibò 17/b 011/218216 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>◆ <b>FC 20</b> C.so Romania 460 011/2621325 9.00/21.00</p>	<p><b>FC 21</b> C.so Belgio 151/B 011/8980177 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 22</b> Via Capelli 47 011/725742 8.30/12.45 - 15.15/19.30</p>	<p><b>FC 23</b> Via G. Reni 155/157 011/307573 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 24</b> Via Bellardi 3 011/720605 08.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>● <b>FC 25</b> Atrio Stazione P. Nuova 011/542825 7.00/19.30</p>
<p><b>FC 28</b> C.so Corsica 9 011/3170152 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p><b>FC 29</b> Via Orvieto 10/A 011/2215328 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 33</b> Via Isernia 13B 011/7399887 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p><b>FC 35</b> Via Cimabue 8 011/3114027 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>
<p><b>FC 36</b> Via Filadelfia 142 011/321619 8.45/12.30 - 15.15/19.30</p>	<p><b>FC 37</b> C.so Agnelli 56 011/3247458 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p><b>FC 38</b> Via Vandalino 9/11 011/725846 9.00/13.00 - 15.30/19.30</p>	<p><b>FC 40</b> Via Farinelli 36/9 011/3488296 8.30/19.00</p>
<p><b>FC 41</b> Via degli Abeti 10 011/2624080 8.30/12.30 - 15.00/19.00</p>	<p>■ <b>FC 42</b> Via XX Settembre 5 011/543287 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 43</b> Piazza Statuto 4 011/5214581 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 44</b> Via Cibrario 72 011/4371380 8.30/19.30</p>
<p><b>FC 45</b> Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30</p>	<p><b>FC 46</b> P.zza Bozzolo 11 011/6633859 8.30/19.30</p>	<p><b>PFD</b> Via Ivrea 47 011/0587912 9.00/12.30 - 15.00/19.30</p>	<p>▲ <b>FC San Maurizio C.se</b> Via Torino 36/B Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>
<p><b>FreeFood</b> Via Monginevro 27/b 011/3852515 9.00/19.30</p>	<p><b>FreeFood</b> Via Orvieto 10/A 011.1978.2044 9.00/19.30</p>	<p><b>FreeFood</b> San Maurizio Canavese Via Torino 36/B - Frazione Ceretta 011/5369540 8.30/12.30 - 15.30/19.30</p>	

- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- ◆ La FC20 (galleria Auchan in 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

### IL VOLTO DEI MALATI E DELLE LORO FAMIGLIE NELLE ISTITUZIONI

È forse la prima volta nella storia della Repubblica italiana che un Presidente, in occasione del suo discorso di insediamento, richiama la necessità, nel più ampio contesto delle garanzie costituzionali, della tutela dei malati e dei disabili.

Sentir ricordare da una voce così autorevole che «garantire la Costituzione significa -...- garantire i diritti dei malati. -...- Rimuovere ogni barriera che limiti i diritti delle persone con disabilità» penso possa rappresentare il segno del suo farsi garante nei confronti di coloro che soffrono, ponendosi in sintonia con loro e con le loro famiglie.

Un segno e uno sprone alla riscoperta di un welfare solidale come elemento pregnante delle istituzioni e della pubblica amministrazione, che devono essere capaci di accogliere i bisogni di chi si rivolge a loro.

Pensiero ripreso e rafforzato nella conclusione del discorso di insediamento, quando il Presidente si augura «che negli uffici pubblici e nelle istituzioni possano riflettersi, con fiducia, i volti degli italiani: il volto spensierato dei bambini, quello curioso dei ragazzi. i volti preoccupati degli anziani soli e in difficoltà il volto di chi soffre, dei malati, e delle loro famiglie, che portano sulle spalle carichi pesanti».

Il discorso di insediamento del Presidente della Repubblica ha preceduto di alcuni giorni la ricorrenza annuale della Giornata Mondiale del Malato, che Giovanni Paolo II creò in occasione dell'11 febbraio a partire dal 1993 pochi anni dopo avere ricevuto la diagnosi della malattia di Parkinson. L'istituzione della Giornata insieme alla modalità di vivere e condividere la sua malattia furono un messaggio, con un valore riconosciuto anche dal mondo non cattolico, in grado di riportare l'attenzione all'ascolto del malato anche quando la malattia, la solitudine e l'inabilità hanno il sopravvento sulla sua esistenza e sembrano impedirne la vita di relazione.

La speranza è che tali messaggi autorevoli rammentino costantemente che l'esperienza della malattia può e deve diventare relazione di dialogo, di ascolto, di cura e di servizio nei semplici gesti quotidiani di solidarietà come nell'attività delle istituzioni.



foto: www.quirinale.it

# CITROSODINA®



## La strada giusta per il concerto di questa sera.

*Quando serve, c'è Citrosodina.*



02

**CITROSODINA**

Dopo l'aperitivo,  
passa da Citrosodina:  
la strada che rende  
più leggera la tua serata.



01

**APERITIVO**



03

**CONCERTO**







Fotografia di copertina:  
"L'ingresso della FC 42"  
Farmacie Comunali Torino S.p.A.  
by Enrico Muraro

<b>DALLE FARMACIE COMUNALI</b>	4 Una ventata di colore ed eleganza alla FC 43 8 Il servizio notturno passa dalla FC 21 alla FC 42
<b>COSMESI</b>	12 Bellezza e benessere
<b>APPUNTAMENTI IN FARMACIA</b>	16 A lezione di salute in... farmacia
<b>NON SOLO FARMACISTI</b>	18 Il mondo visto in sella a una bicicletta
<b>FOCUS DIABETE</b>	20 Lo sport: medicina del diabetico 21 Diabete? Parliamone insieme 23 Giovani, diabete, sport: l'impegno di AGD
<b>APPROFONDIMENTO</b>	24 Consumo di sostanze: le donne bersaglio del business
<b>NEWS SANITÀ</b>	31 Ospedale Maria Vittoria: nuova sede del Pronto Soccorso Ostetrico-Ginecologico 31 Nuovo Poliambulatorio Centralizzato al Regina Margherita 31 Eccezionale trapianto salvavita al CTO di Torino
<b>SPORT E SALUTE</b>	34 Moser: l'uomo dei record in sella a una bicicletta
<b>ASSOCIAZIONI</b>	38 ANED Associazione Nazionale Emodializzati Dialisi e Trapianto Onlus, Comitato Piemonte
<b>APPUNTAMENTI</b>	40 Corri per la ricerca! 42 Importanti iniziative per i malati di Parkinson 43 I lunedì pomeriggio sulla prevenzione 43 Formazione-informazione per le famiglie sull'approccio all'autismo 44 Crisi economica e diritto alla salute

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**  
Associazioni AGD, ANED e AAPP, Monica  
Capitano, Giuseppe Cavallero, Museo  
dello Sport di Torino, Margherita Perino,  
Alessandro Rastello

**Progetto grafico e impaginazione**  
Futurgrafica S.r.l.  
**Stampa**  
Società Tipografica Ianni s.r.l.  
Tiratura 20.000 copie  
Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008



# UNA VENTATA DI COLORE ED ELEGANZA ALLA FC 43

## Rinnovati gli spazi e confermate professionalità e simpatia

**Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino**

Una ventata di colore ed eleganza nel mese di dicembre 2014 ha consegnato all'utenza la FC 43, di piazza Statuto 4, rinnovata nell'area vendita.

L'installazione di nuovi arredi e l'inserimento di una efficace illuminazione, infatti, ha reso più vivace e moderna l'ambientazione, riservando sorprese nei contrasti di luce e di colore, così da farsi raffinata cornice per i prodotti esposti a libera vendita. Entrando in farmacia si apprezza immediatamente la disposizione dei reparti, tra i quali veramente impattante è il fornitissimo reparto di cosmesi, rappresentato da linee di qualità e glamour e da linee dedicate alle pelli più sensibili e allergiche. La fitoterapia è sempre stata il fiore all'occhiello della FC 43 ed ora si accompagna alle referenze di omeopatia, ben supportate dai consigli delle farmaciste che hanno conseguito appositamente una formazione approfondita nel campo della medicina omeopatica.

Una vera colata di luce sottolinea il banco e l'esposizione del retrobanco, esposizione declinata per comunicare in modo comprensibile le categorie dei prodotti esposti, che siano permanenti o stagionali: stomaco e intestino, dolori e traumi, influenza, decongestionanti vie respiratorie, sali minerali e vitamine.

Nell'area vendita un espositore ospita le referenze oggetto di promozioni, in ossequio alle direttive aziendali di impegno per sostenere le necessità di risparmio delle famiglie. I significativi tagli prezzo su prodotti da banco (OTC) e su articoli di parafarmaco sono comunicati bimestralmente con volantini che vengono distribuiti nelle farmacie comunali aziendali e che sono pubblicati anche sulla rivista Farma-Com e nell'apposita sezione del Sito web [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it).

Nell'elenco dei servizi della FC 43 la misurazione gratuita della pressione arteriosa e la rilevazione della saturazione di ossigeno nel sangue, tramite ossimetro, sono di primaria importanza. Grazie alla comoda saletta, viene prestato pure il servizio di autoanalisi per



Foto by architetto De Salvia



*(Da sinistra) Il responsabile magazzino Andrea Colazzo e i farmacisti Erminia Venturino (direttrice FC 43), Claudia Gastaldi, Simona Caruso, Daniela Propizio e Federico Fea*

i principali parametri ematochimici (glicemia, colesterolo, trigliceridi), al fine di supportare le necessità di un monitoraggio soprattutto dei pazienti diabetici, per i quali anche presso la FC 43 è stato individuato l'“Angolo del Diabetico”, uno spazio esclusivamente dedicato a fornire soluzioni per una corretta gestione quotidiana del diabete, in particolare il controllo

della glicemia e dell'aderenza terapeutica e la prevenzione delle complicanze. I servizi della FC 43 comprendono pure l'orario continuato dalle 9.00 alle 19.30 e, da gennaio 2015, l'apertura tutti i giorni della settimana, dal lunedì al sabato. Un gruppo di farmacisti giovani, preparati ed entusiasti è sempre pronto ad accogliere l'utenza con simpatia e con il sorriso!



*Le farmaciste intervenute in soccorso con il defibrillatore DAE (da sinistra) Simona Caruso, Claudia Gastaldi ed Erminia Venturino*

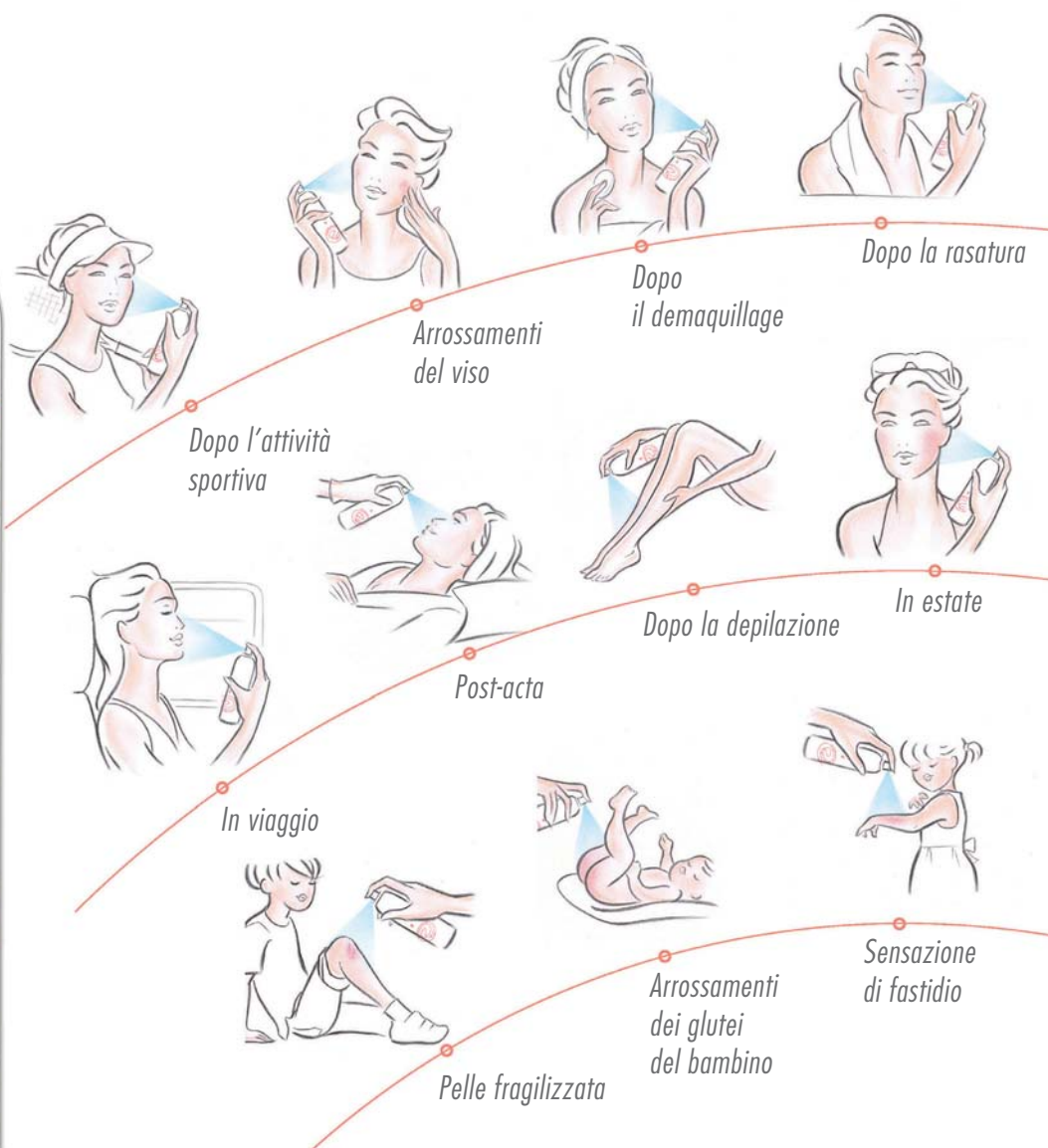
### La professionalità in caso di emergenza

È doveroso menzionare la dotazione del DAE (defibrillatore semiautomatico), presente in tutte le farmacie comunali di Torino, nella Parafarmacia Discount di via Ivrea 47 e nella farmacia comunale di San Maurizio Canavese, poiché proprio recentemente le farmacistesse della FC 43 hanno assistito una persona in gravi condizioni, che aveva perso conoscenza in farmacia. La formazione alla quale, ogni due anni, i farmacisti dell'Azienda si sottopongono, ha permesso che l'intervento venisse effettuato secondo il protocollo di sostegno delle funzioni vitali, noto come Basic Life Support, che consiste in manovre di massaggio cardiaco e respirazione artificiale ed eventuale defibrillazione con apparecchio DAE. Come da protocollo le farmacistesse hanno prontamente allertato il 118, hanno iniziato le manovre necessarie a mantenere l'ossigenazione del cervello e hanno attivato il DAE. Sul punto di far partire la scarica, fortunatamente la persona è rinvenuta. Sono stati momenti frenetici, che sottolineano l'importanza vitale della dotazione di DAE in luoghi frequentati e certamente piazza Statuto e dintorni lo sono.



# EAU THERMALE Avène

In ogni stagione il gesto idratante lenitivo  
per la tua pelle sensibile



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



Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS



Pierre Fabre



## **VICKS FLU TRIPLA AZIONE.** AIUTA A **RIDURRE 6 SINTOMI** DEL RAFFREDDORE E DELL'INFLUENZA, **SENZA DARTI SONNOLENZA.**

Contiene paracetamolo, fenilefrina e guaifenesina **per alleviare i 6 sintomi:**



- ✓ Mal di testa
- ✓ Dolori muscolari
- ✓ Febbre
- ✓ Mal di gola
- ✓ Congestione nasale
- ✓ Tosse grassa

**Non provoca sonnolenza.** Una gran parte dei consumatori ritiene che sia importante che i farmaci per tosse e sintomi del raffreddore non provochino sonnolenza durante la giornata

**Una bevanda calda che dà sollievo.** La maggior parte dei consumatori trova conforto in una bevanda calda quando ha i sintomi del raffreddore



# IL SERVIZIO NOTTURNO PASSA DALLA FC 21 ALLA FC 42

## Un servizio quotidiano dalle 19.30 alle 9.00

Margherita Perino - direttore Organizzazione e Operatività aziendale Farmacie Comunali di Torino



Foto: Farmacie Comunali Torino S.p.A. - by Enrico Muraro

Il servizio di guardia notturno delle farmacie piemontesi è regolato dall'art. 16 della legge regionale 21/91. La normativa prevede la possibilità che il servizio notturno nella città di Torino venga svolto da un gruppo di farmacie, che si fanno carico dell'onere per tutti i giorni dell'anno, compresi i giorni festivi ed escluso il periodo di ferie. Sino al 28 febbraio le suddette farmacie erano: la FC 21 di corso Belgio 151/B, *Nizza* di via Nizza 65, *Boniscontro* di corso Vittorio Emanuele II 66 e *Piazza Massaua* di piazza Massaua 1.

Dall'1 marzo è stata attuata una riorganizzazione per sopperire alla mancata disponibilità della farmacia Boniscontro, che rimarrà comunque aperta come farmacia serale e pertanto il servizio svolto sino al 28 febbraio dalla FC 21 in corso Belgio 151/B è stato trasferito alla FC 42 di via XX Settembre 5 angolo piazza Paleocapa.

Chi avrà necessità, troverà tutti i giorni dell'anno, escluso il periodo di ferie, dalle 19,30 alle 9,00 del mattino successivo i medesimi farmacisti "notturnisti" titolari del servizio presso la FC 21. Gli affezionatissimi lettori della rivista ricorderanno di aver potuto visionare la loro fotografia sul *Farma-Com* 4/2012, in occasione della presentazione dei

farmacisti di nazionalità non italiana. Il dottor Mohammad Shoari è nativo dell'Iran e da molti anni supporta il servizio notturno, di importanza fondamentale per la cittadinanza, insieme ai colleghi i dottori Antonio Geninatti e Marco Vaccari. E la fotografia rende giustizia alle caratteristiche umane e professionali di chi si è messo al servizio degli altri. Perché tale è il servizio notturno: un sacrificare il proprio tempo per supportare con competenza, e pazienza, le innumerevoli e varie necessità urgenti che possono presentarsi nella notte. Quale senso di tranquillità dà il sapere che ogni notte c'è una farmacia aperta, soprattutto se in famiglia c'è un malato!

La novità non si esaurisce qui: il servizio viene prestato a **"battenti aperti"**, con adeguate misure di sicurezza, **dalle 19.30 alle 21.30**, quindi con possibilità per l'utenza di entrare in farmacia e scegliere anche prodotti a libera vendita, quali igiene della persona, articoli di comune uso in puericultura, cosmesi, integratori alimentari, medicazione. **Dalle 21.30 alle 9.00** il servizio è prestato a **"battenti chiusi"**, su chiamata mediante campanello esterno. L'ingresso principale della farmacia, quello che insiste sull'elegante e illuminata piazza Paleoca-





I tre farmacisti "notturnisti" che si alternano suddivisi in turni tutti i giorni della settimana dalle ore 19.30 alle 9.00 (da sinistra) Mohammad Shoari, Marco Vaccari e Antonio Geninatti.



L'ingresso notturno della Farmacia 42 in via XX Settembre.

Foto: Farmacie Comunali Torino S.p.A. - by Enrico Muraro

pa, è attrezzato, tramite sportello ricavato nella porta e nella serranda, affinché i farmacisti rispondano alle chiamate in sicurezza e possano gestire la dispensazione di farmaci o parafarmaco anche di volumi significativi. La normativa vigente (Decreto Ministero della Sanità 18-08-

1993 Approvazione della tariffa nazionale per la vendita al pubblico dei medicinali, art. 8) prevede che per le dispensazioni di medicinali effettuate nelle farmacie durante le ore notturne, dopo la chiusura serale, spetti al farmacista un diritto aggiuntivo di € 3,87.

In più appuntamenti (FarmaCom 5/2011 e 6/2012) la FC 42 è stata evidenziata per le novità introdotte nell'articolazione del lay-out espositivo, nell'ampliamento delle linee e nella individuazione di un reparto specializzato e dedicato alla cura e nutrizione degli animali, che ha dato seguito alla realizzazione di un'intera saletta per la **veterinaria**, nella quale è possibile trovare la medicina, l'integratore e il rifornimento di alimenti sani ed equilibrati per ogni taglia, età e prestazione. Referenze di elevata qualità sono supportate dalla preparazione specifica dei farmacisti nei riguardi della nutrizione e della prevenzione in ambito veterinario. Inoltre, la FC 42 ha nel suo organico la consulente cosmesi Annalisa Arpino che, tutti i giorni, può assistere le clienti che desiderino rinnovare il make-up o avvalersi di consigli su trattamenti di cosmesi, grazie anche all'utilizzo della Microcamera Dermotricos per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici.

## Restivoil per il cuoio capelluto sensibile



Restivoil è l'olio shampoo **più venduto in farmacia\*** per il **cuoio capelluto sensibile**. Da oltre 30 anni, i componenti oleosi di Restivoil uniti all'assenza di **agenti schiumogeni aggressivi** (SLES/SLS free), assicurano una detersione efficace e profonda, nel massimo rispetto della cute. La maggior parte degli shampoo deterge eliminando dai capelli e dalla cute ogni sostanza grassa, anche quella necessaria per il mantenimento del fisiologico equilibrio sebaceo. Invece, i componenti oleosi di Restivoil sono **affini** alla composizione chimica del film idrolipidico che ricopre il cuoio capelluto, consentendo non solo una **detersione ultra-delicata**, ma anche un **costante riequilibrio di tale film**.

\* Fonte Dati: IMS CH Dataview Multichannel, canale Farmacia, mkt Shampoo per cuoio capelluto sensibile (8&B1J), Totale Italia, Sell-out Volumi, anno mobile terminante a Novembre 2014.

## Capelli: nutrirlti bene perché siano nel tempo folti, corposi e lucenti



Bioscalin® da oltre 20 anni è impegnato nell'aiutare i capelli a mantenersi sani, forti e belli giorno dopo giorno. Per questo motivo è nato **Bioscalin TricoAge45+**, un integratore studiato dalla Ricerca Anticaduta Giuliani sui capelli femminili per nutrire i capelli assottigliati, diradati e opachi per via del passare degli anni. Cuore della formula è il BioEquolo® un esclusivo complesso con Soja fermentata. Con Biogenina®, formula brevettata contenente Biotina, indispensabile per il benessere dei capelli. Prodotto con la tecnologia Retard per un rilascio graduale degli attivi al fine di favorirne l'assorbimento. La linea **Bioscalin® TricoAge** comprende anche siero concentrato, shampoo, balsamo e maschera, ideali per contrastare i segni del tempo sui capelli.



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

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

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

**Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.**



**GENERICI PER *SCELTA***

[www.docgenerici.it](http://www.docgenerici.it) | [facebook.com/docgenerici](https://facebook.com/docgenerici)



# RILASSATI



Il farmaco equivalente è sottoposto agli stessi **rigorosi test di qualità** condotti sul medicinale di riferimento\*

Il farmaco equivalente contiene la **stessa quantità di principio attivo** del medicinale di riferimento\*



# CONTACI



# FIDATI

Ogni giorno in Italia vengono venduti **1.000.000 di farmaci equivalenti\*\***

Il farmaco equivalente deve avere un costo di **almeno il 20% inferiore** rispetto al corrispondente medicinale di riferimento\*\*\*

# SORRIDI



\*Fonte AIFA – Agenzia Italiana del Farmaco. \*\*Fonte IMS sell out – dati a volume MAT Apr 2014

\*\*\*Fonte AIFA [http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/statement\\_equivalenti\\_o\\_generici\\_3.pdf](http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/statement_equivalenti_o_generici_3.pdf) Riferito al prezzo al momento del lancio del medicinale equivalente rimborsato dal SSN.



 **Mylan**

Seeing  
is believing



# BELLEZZA E BENESSERE

## Un binomio che significa salute

**Monica Capitanio – consulente dermocosmetica Farmacie Comunali Torino**

Quando un corpo è armonioso, sano, libero da tensioni è sicuramente piacevole da guardare. L'attrazione per il bello è un concetto davvero universale. Nel significato etimologico la parola bellezza è sempre associata a qualcosa che cattura il nostro sguardo ed è indice di persona che ha una grande cura di sé e, soprattutto, del suo aspetto fisico. Quando osserviamo qualcuno con queste caratteristiche, i nostri sensi rimangono piacevolmente colpiti, ci sentiamo attratti e ammirati, ed è il caso di dire "è bello ciò che piace". Non possiamo però scindere il significato di "bellezza" da quello di "salute". Salute vuol dire energia che scorre liberamente nel nostro organismo: in uno stato di benessere tutto diventa morbido e sinuoso, il cuore è gioioso e ci rende allegri e più disponibili alle relazioni sociali. Spesso diciamo: "quella è una bella persona" perché stare in sua compagnia ci fa stare bene, perché il flusso di sensazioni che emana ci fanno capire che è in armonia con se stessa. Al contrario quando c'è un disequilibrio interno, viene a mancare quella vitalità interiore e quegli stimoli che ci fanno sentire bene. Ecco perché salute e bellezza non possono essere separate, se tutto questo accade vengono dissociati anche gli aspetti più significativi dell'esistenza. In questo modo si viene a creare un mondo di valori divisi in due parti: da una parte ci sarà il ben-essere dell'individuo nella sua totalità, mentre dall'altra si farà riferimento al concetto di bellezza astratta che nulla avrà in comune con la salute.

### LA FISOGNOMICA DEL VISO

Il viso è lo specchio dell'anima: questa semplice affermazione, più di ogni altra, riesce a spiegare l'esigenza che ogni essere umano ha di essere "bello". Infatti non vi è persona equilibrata che non desideri mostrarsi al meglio del proprio aspetto. Qualche volta può essere un capriccio, legato alla moda, alla vanità, ma il più delle volte è legato a un'esigenza molto profonda: nel proprio aspetto si cerca la propria identità e di conseguenza la propria sicurezza. Sembrerebbe un fatto di gusto che appartiene alla soggettività, alla sensibilità di ognuno, ma senza addentrarci in un discorso complesso



possiamo dire che la bellezza ha un carattere "assoluto". Possiamo tranquillamente affermare che una pelle luminosa, un corpo armonioso dal portamento eretto, uno sguardo limpido e fresco che non ha età sono da sempre riconosciuti come segni di bellezza. Parlando del viso esiste una grande verità; lo si può paragonare ad un libro ed ogni ruga rappresenta un capitolo del nostro vissuto. Nessun viso, per quanto ben truccato, può nascondere le emozioni che vi sono scritte. Sul piano morfologico esistono due caratteristiche importanti che possono far capire molto bene il concetto delle due forze, equilibrate e contrarie che condizionano la forma del viso: la dilatazione e la ritrazione. L'esempio che più le caratterizza è rappresentato dal simbolo del cerchio con il punto in mezzo. La dilatazione rappresenta il cerchio, la ritrazione è rappresentata dal punto o linea, che proietta il punto nello spazio.

### LA PELLE E L'IDRATAZIONE

La pelle di ogni persona è esclusivamente sua: nessun altro può averne una identica. I dermatoglifi -così vengono chiamati i disegni formati dai rilievi (creste) della cute- in zone come la pianta del piede e il palmo della mano diventano così evidenti da costruire un segno sicuro di riferimento per l'identificazione delle impronte digitali, che non possono essere uguali a quelle di un altro.

Di grande importanza per l'organo pelle è l'i-

dratazione cutanea. L'acqua è vita, essa rappresenta il più importante parametro per la salute di tutto l'organismo e a maggior ragione per la pelle. Il film idrolipidico, rivestendo l'epidermide di una sottile pellicola protettiva, ammorbidisce la pelle e ne rallenta la desquamazione. Esistono delle particolari sostanze denominate *fattori idratanti naturali* (NMF dall'inglese *natural moisturizing factor*), prodotti dalle cellule epidermiche e dalla sudorazione, che hanno il compito di legare grandi quantità di acqua sia

dall'interno che dall'esterno delle cellule. Infine riveste molta importanza l'umidità dell'ambiente: se è bassa la pelle tenderà a perdere maggior quantità di acqua.

Al di sotto dell'epidermide, nel derma, c'è una maggior quantità d'acqua che bagna l'epidermide attraverso la sudorazione e la traspirazione. Quest'ultimo meccanismo è fondamentale per la nostra stessa vita: permette anch'esso lo scambio di calore dall'organismo all'ambiente esterno, termoregolando l'organismo.

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 Capitano e Francesca Lo Curto** che si avvalgono anche della **MicroCAMERA® Dermotricos** per la rilevazione dei principali parametri **cutanei e tricologici**.

2015

## MARZO

### ARPINO ANNALISA

TUTTI I GIORNI PRESSO LA FARMACIA COMUNALE 42 IN VIA XX SETTEMBRE 5

MONICA CAPITANO

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MARTEDÌ 3	11	P.zza Stampalia 7 b
MERCOLEDÌ 4	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 5	24	Via Bellardi 3
VENERDÌ 6	36	Via Filadelfia 142
SABATO 7	8	C.so Traiano 22/e
LUNEDÌ 9	38	Via Vandalino 9/11
MARTEDÌ 10	28	C.so Corsica 9
MERCOLEDÌ 11	15	C.so Traiano 86
GIOVEDÌ 12	PFD	Via Ivrea 47
VENERDÌ 13	23	Via G. Reni 155
MARTEDÌ 17	17	C.so Vittorio Emanuele II 182
MERCOLEDÌ 18	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 19	10	Via A. di Bernezzo 134
VENERDÌ 20	35	Via Cimabue 8
SABATO 21	8	C.so Traiano 22/e
LUNEDÌ 23	44	Via Cibrario 72
MARTEDÌ 24	36	Via Filadelfia 142
MERCOLEDÌ 25	29	Via Orvieto 10/a
GIOVEDÌ 26	24	Via Bellardi 3
VENERDÌ 27	10	Via A. di Bernezzo 134
MARTEDÌ 31	23	Via G. Reni 155

FRANCESCA LO CURTO

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MARTEDÌ 3	1	C.so Orbassano 249
MERCOLEDÌ 4	5	Via Rieti 55
VENERDÌ 6	9	C.so Sebastopoli 272
SABATO 7	22	Via C. Capelli 47
MARTEDÌ 10	12	C.so Vercelli 236
MERCOLEDÌ 11	43	P.zza Statuto 4
VENERDÌ 13	4	Via Oropa 69
SABATO 14	21	C.so Belgio 151
MARTEDÌ 17	45	Via Monginevro 27 b
MERCOLEDÌ 18	37	C.so Agnelli 56
VENERDÌ 20	25	Atrio Stazione Porta Nuova
SABATO 21	7	C.so Trapani 150
LUNEDÌ 23	46	P.zza Bozzolo 11
MARTEDÌ 24	43	P.zza Statuto 4
MERCOLEDÌ 25	43	P.zza Statuto 4
SABATO 28	SM	Via Torino 36 Fraz. Ceretta
MARTEDÌ 31	13	Via Negarville 8

## APRILE

MONICA CAPITANO

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MERCOLEDÌ 1	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 2	36	Via Filadelfia 142
VENERDÌ 3	PFD	Via Ivrea 47
SABATO 4	8	C.so Traiano 22/e
MARTEDÌ 7	11	P.zza Stampalia 7 b
MERCOLEDÌ 8	44	Via Cibrario 72
GIOVEDÌ 9	25	Atrio Stazione Porta Nuova
VENERDÌ 10	17	C.so Vittorio Emanuele II 182
SABATO 11	15	C.so Traiano 86
LUNEDÌ 13	38	Via Vandalino 9/11
MARTEDÌ 14	28	C.so Corsica 9
MERCOLEDÌ 15	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 16	24	Via Bellardi 3
VENERDÌ 17	10	Via A. di Bernezzo 134
SABATO 18	8	C.so Traiano 22/e
LUNEDÌ 20	44	Via Cibrario 72
MARTEDÌ 21	36	Via Filadelfia 142
MERCOLEDÌ 22	42	Via XX Settembre 5
GIOVEDÌ 23	24	Via Bellardi 3
VENERDÌ 24	17	C.so Vittorio Emanuele II 182
MARTEDÌ 28	35	Via Cimabue 8
MERCOLEDÌ 29	29	Via Orvieto 10/a
GIOVEDÌ 30	23	Via G. Reni 155

FRANCESCA LO CURTO

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
MERCOLEDÌ 1	22	Via C. Capelli 47
VENERDÌ 3	19	Via Vibò 17
SABATO 4	20	C.so Romania 460
MARTEDÌ 7	9	C.so Sebastopoli 272
MERCOLEDÌ 8	4	Via Oropa 69
VENERDÌ 10	1	C.so Orbassano 249
VENERDÌ 17	25	Atrio Stazione Porta Nuova
MARTEDÌ 21	7	C.so Trapani 150
MERCOLEDÌ 22	43	P.zza Statuto 4
VENERDÌ 24	46	P.zza Bozzolo 11
MARTEDÌ 28	45	Via Monginevro 27 b
MERCOLEDÌ 29	37	C.so Agnelli 56

# MASSIGEN<sup>®</sup>

## TONICI

### FAI IL PIENO DI ENERGIE secondo le tue esigenze



**integratore  
pro-energetico**



**per il benessere  
dei processi intellettivi**



**supporto ricostituente  
per bambini e anziani**



**un aiuto  
nella fase di sviluppo**



**Marco Viti**



Equilibrio della cute, bellezza dei capelli.



# Restivoil

Olio-shampoo per cute sensibile.

CLINICAMENTE TESTATO

SLES/SLS FREE\*\*

Da più di 30 anni,  
l'olio-shampoo per cute sensibile N.1 in Farmacia\*

UNA GAMMA COMPLETA PER OGNI ESIGENZA



FISIOLOGICO

CAPELLI  
DA NORMALI A GRASSI



COMPLEX

CAPELLI  
CON FORFORA



NUTRITIVO

CAPELLI  
SECCHI E OPACI



ACTIV

CAPELLI  
FRAGILI E SFIBRATI



Baby

OLIO-BAGNO



Baby

OLIO-SHAMPOO

Scopri come proteggere la tua cute su [www.restivoil.it](http://www.restivoil.it)

\* Fonte Dati: IMS CH Dataview Multichannel, canale Farmacia, mkt Shampoo per cuoio capelluto sensibile (86B1J), Totale Italia, Sell-out Volumi, anno mobile terminante a Novembre 2014

 **OMEGA  
CHEFARO**

# A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA

Un interessante programma ricco di appuntamenti presso le farmacie comunali e i FreeFood. Dalle conferenze alle lezioni di cucina, utili e 'stuzzicanti' occasioni per parlare di salute e benessere!

**Farmacia Comunale 45: saletta conferenze via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)**  
**Martedì 28 aprile - dalle 18.00 alle 19.30**  
**VUOI SNELLIRE SENZA ANDARE NEL BEAUTY CENTER?**

Francesca Lo Curto, consulente dermocosmetica delle farmacie comunali di Torino, incontra nella sala corsi della farmacia tutte le donne che vogliono migliorare il loro aspetto fisico. Spiegherà il corretto modo di utilizzare i prodotti cosmetici destinati alla riduzione degli inestetismi e le tecniche di automassaggio indispensabili per ottenere la massima efficacia dei prodotti.

A tutte le partecipanti sarà offerto un buono sconto del 20% da utilizzare nel reparto cosmetico della farmacia.

## TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE COMUNALI CONSULTABILI ON-LINE

Sul sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it) è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le farmacie comunali e la Parafarmacia Discount di Torino e la farmacia comunale di San Maurizio Canavese.

Il programma è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni e i corsi presso i FreeFood alla consulenza cosmesi, dalle conferenze alle giornate promozionali.

## Un nuovo mix di protettori cardiovascolari naturali



Il colesterolo, anche quando è oltre i limiti, non lancia segnali d'allarme. Ne deriva che, quando si prende coscienza del problema, spesso purtroppo il danno è fatto!

Meglio, quindi, dopo un accurato controllo in farmacia, adottare **Modul-Col Complex** di **Pool Pharma**, un nuovo integratore ricco di **protettori cardiovascolari naturali** (fra i quali **riso rosso fermentato**, **Berberis aristata**, **salice**, **banaba**, **coenzima Q10**, **Lespedeza**) che, insieme a uno stile di vita sano, contribuiscono a contrastare non solo il colesterolo, ma molteplici fattori di rischio cardiovascolare. La tecnologia brevettata (T-matrix Lipid™), utilizzata per la realizzazione delle compresse, assicura un distinto rilascio dei componenti di **Modul-Col Complex** e, con **un'unica assunzione giornaliera**, un effetto prolungato nel tempo.

## Omega 3 Esi oggi anche small



**OMEGA 3 SMALL** è il nuovo integratore ESI 100% di origine naturale, utile per la funzione cardiaca, cerebrale e visiva.

In piccole perle aromatizzate all'arancio e facili da deglutire, che non provocano alitosi o retrogusto, contenenti olio puro di pesce azzurro concentrato, proveniente dalle zone incontaminate dell'Oceano Pacifico vicine al Sud America. 4 perle di Omega 3 al giorno apportano circa 1,8 g di Omega 3, di cui 1,4 g di acidi grassi EPA e DHA. Un flacone di Omega 3 SMALL contiene 150 perle piccole. Si affianca all'integratore **OMEGA 3 A.C.**, che garantisce una Alta Concentrazione di Omega 3, per una corretta funzionalità delle arterie e del sistema cardiocircolatorio: 4 perle al giorno apportano 3 grammi di Omega 3. Presenta anche il 300% dei VNR di Vitamina E. [www.esi.it](http://www.esi.it) e [info@esi.it](mailto:info@esi.it)



## Free Food

Qualcuno pensa a te!

**FREE FOOD - via Monginevro 27/b  
(presso la Farmacia Comunale 45)  
Sabato 28 marzo - dalle 9.30 alle 13.00  
CANNOLO AMORE MIO...**

**Degustazione**, in collaborazione con **Vidafree e Trinacria**, di cannoli siciliani e cassate espresso dalla Sicilia.

**Sabato 18 aprile  
Mani in pasta: viaggio multisensoriale lungo le  
vie del gusto (II parte)  
Corso pratico di cucina con lo chef Marcello  
Ferrarini**

In collaborazione con **Farabella**.

Il programma prevede la preparazione di **biscotti e torte**, in particolare **torta al grano saraceno con fichi caramellati e biscotti caffè e vaniglia**.

Sono previste 2 sessioni di 90 minuti, con un numero massimo di 15 partecipanti per sessione:

- prima sessione dalle ore 9.00 alle 10.30;
- seconda sessione dalle ore 11.00 alle 12.30;

**Prenotazione obbligatoria allo 011.3852515**

Attrezzatura e materie prime sono a cura degli organizzatori.

**Giovedì 23 aprile  
dalle 9.30 alle 13.00  
BONTÀ SICILIANE...**

**Degustazione**, in collaborazione con **Siciliatavola**, di specialità regionali dolci e salate

Alcuni scatti del corso di cucina tenuto dallo chef Marcello Ferrarini in occasione del primo compleanno del Free Food di via Monginevro



**FREE FOOD - via Orvieto 10/a (presso la Farmacia Comunale 29)**

**Domenica 19 aprile  
Mani in pasta: viaggio multisensoriale lungo le vie del gusto  
Corso pratico di cucina con lo chef Marcello Ferrarini**

In collaborazione con **Farabella**.

Il programma prevede la preparazione di **pane e focacce**, in particolare **focaccia con cipolle e patate, panini ai semi misti e pane**.

Sono previste 2 sessioni di circa 2 ore, con un numero massimo di 15 partecipanti per sessione:

- prima sessione alle ore 10.30;
- seconda sessione alle ore 14.30.

**Prenotazione obbligatoria allo 011.1978.2044**

Attrezzatura e materie prime sono a cura degli organizzatori.

# IL MONDO VISTO IN SELLA A UNA BICICLETTA

## Pedalare per stare bene con sé stessi, gli altri e l'ambiente

Intervista di Elisabetta Farina



Giuseppe Cavallero (primo da destra) con i colleghi della Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese: Gabriele Lo Grasso (Direttore) ed Elisabetta Mandarano

Abbiamo incontrato Giuseppe Cavallero, farmacista presso la farmacia comunale di San Maurizio Canavese, che ci ha raccontato la sua esperienza di ciclista.

**Dottor Cavallero, grazie a una piccola mountain bike l'amore per la pedalata entrò nella sua vita di bambino.**

La mia passione per la bicicletta ha inizio quando avevo 11 anni, una mountain bike e tanta voglia di pedalare e stare all'aria aperta in compagnia di amici. Interessante passione, per me che fino ad allora avevo praticato basket al chiuso delle palestre. Il ciclismo mi entusiasmava: uno sport diverso da tutti gli altri che mi offriva un senso di libertà ogni volta che salivo sulla bicicletta con nuove emozioni e nuovi luoghi da scoprire. È stato però anche una vera scuola di vita sul come comportarsi e relazionarsi con gli altri insegnandomi valori veri e fondamentali della vita, quali l'amicizia, la lealtà, la condivisione con i compagni e il rispetto degli altri e dell'ambiente. La bicicletta era per me un mezzo di trasporto economico veloce che mi permetteva di spostarmi e rendermi così indipendente e questo a quell'età mi affascinava.

**Ma la passione per la bici da corsa prese il sopravvento sul primo entusiasmo per la mountain bike e diede inizio a un nuovo corso...**

Ripensarci oggi non mi sembra vero che siano passati già così tanti anni... Era l'anno 1998 e le storiche vittorie di Marco Pantani al Giro d'Italia

e al Tour de France avevano entusiasmato tutt'Italia. Anch'io, trascinato dall'onda, realizzai il mio sogno: la prima bici da corsa che tuttora conservo. Sempre accompagnato e sotto la supervisione del nonno di un caro amico che ci faceva da tutor, cominciai i primi giri un po' più impegnativi per le colline del Roero e delle Langhe, terre che ancora oggi amo molto per i paesaggi incantevoli. Negli anni seguenti cambiai il gruppo e mi iscrissi alla società ciclistica Pedale Carmagnolese; cominciai così un periodo appassionante che mi portò a scoprire molti luoghi della nostra regione. Il sabato e la domenica, appena gli impegni di studio lo permettevano, partecipavo a cicloturistiche e granfondo; non sono uno scalatore ma già allora le salite mi attiravano. Eccomi così scattare sui pedali alla Morra sul colle del Brondello: tappe che sono tra le mie preferite.

**Qualche "tappa" particolare?**

Il giugno 2002 fui il componente più giovane della carovana a prendere parte alla *Ciclolonga per la pace e per l'ambiente* da Carmagnola a Venezia in tre tappe. L'anno successivo fui sulle tracce di Fausto Coppi a Castellania e Novi Ligure.

**Poi, nel 2006, il ritorno alla mountain bike.**

Sempre al pedale Carmagnolese ritorno alle origini, alla Mtb, e tento anche l'approdo nel mondo delle competizioni amatoriali. Periodo però deludente. La mountain bike non è come il ciclismo su strada; il pericolo si cela sempre



dietro l'angolo e numerose sono le cadute, sia in allenamento, sia nelle poche deludenti competizioni, situazioni che mi convinsero a far ritorno sui miei passi al termine della stagione.

**Come per tutte le passioni, per vari motivi si attraversano periodi di minor entusiasmo.**

Certamente. L'esperienza però mi ha formato e mi ha portato a vedere lo sport sotto una nuova ottica. Mentre fino ad allora avevo sempre giudicato lo sport solo in base alle competizioni e ai risultati, da quel momento lo sport diventa per me un modo per star bene con me stesso, con gli altri e con l'ambiente assumendo così una nuova dimensione.

**Non ha mai pensato di abbandonare?**

Mai. Ogni volta che potevo salire in bicicletta e questo mi ha permesso, nel 2012 e nel 2013, annate ricche di soddisfazioni, sia per i record stagionali di chilometri percorsi tutti in solitaria, sia per i diversi itinerari alpini effettuati nell'estate del secondo anno.

**Quali sono le motivazioni che darebbe ai lettori per stimolarli a intraprendere questo sport?**

Come già detto prima, principalmente il senso di libertà che si ha pedalando a stretto contatto con la natura. Andare in bicicletta libera dallo stress della vita monotona di tutti i giorni, sempre affannati e di corsa ad inseguire i secondi. Inoltre, la bicicletta ci obbliga a ragionare su quanto sia importante rallentare e distogliere la nostra mente dall'orologio, ricordandoci di dedicare un po' di tempo per noi stessi a fare ciò che ci piace. Il contatto con l'ambiente e la natura è poi un altro cardine dell'essere ciclista. La consapevolezza che l'ambiente va salvaguardato e che la bicicletta è un mezzo ecologico, il cui utilizzo contribuisce a ridurre l'inquinamento, incrementa il desiderio di contribuire alla riduzione di anidride carbonica e polveri sottili. Questo lo fanno bene nel nord Europa, ove si usa molto di più questo mezzo per spostarsi specialmente nelle grandi città e dove si sono costruite piste ciclabili, e anche in alcune città americane, in cui si parla addirittura di vere e proprie autostrade verdi. Per quanto mi riguarda devo dire che l'ambiente visto in sella a una bicicletta appare diverso: la bici ci permette di scoprire tante cose che passando distrattamente con l'automobile non notiamo, inoltre le nostre zone sono ricche di tante meraviglie sia paesaggistiche che architettoniche. Quale modo migliore per goderne a pieno se non assaporarle lentamente con una bella pedalata.



**Parlando di salute, come farmacista quali indicazioni vorrebbe dare?**

Come farmacista mi preme sottolineare il beneficio dell'attività fisica, soprattutto in un mondo sedentario in cui, "inconsapevolmente", a causa dello stile di vita errato andiamo incontro a innumerevoli problematiche quali obesità, dislipidemie, diabete e patologie cardiovascolari. L'attività fisica, abbinata a una corretta dieta, può essere un ottimo deterrente verso tutte queste problematiche. La bicicletta è anche un ottimo modo per dimagrire: basta pensare che pedalando con un ritmo medio si possono bruciare dalle 250 alle 500 kcal/ora.

Come già detto la bici può essere anche un modo per conciliare benessere fisico con svago e divertimento. Per chi volesse intraprendere quest'attività posso consigliare di iniziare gradualmente poiché, come in tutte le discipline sportive, è fondamentale l'allenamento che deve essere costante e graduale.

Altra nota che mi preme sottolineare per chi volesse intraprendere questa disciplina è il fatto della sicurezza, circolando sulle strade pubbliche al ciclista è richiesta l'osservanza del codice stradale e del buon senso, inoltre è importantissimo l'utilizzo dei dispositivi di protezione individuali quali caschi, guanti, giubbini fluorescenti e luci.

# LO SPORT: MEDICINA DEL DIABETICO

Elisabetta Farina

La pratica regolare di esercizio fisico o di attività sportiva è parte integrante del trattamento del diabete tipo 2, soprattutto per i soggetti sovrappeso o obesi, e contribuisce al controllo glicemico e alla buona forma fisica anche nel diabete tipo 1. Inoltre, l'attività sportiva aumenta il senso di benessere e di sicurezza, accresce la fiducia in sé stessi (autostima), riduce i livelli di ansia e di depressione; per chi ha il diabete, soprattutto in caso di terapia insulinica, richiede comunque un'attenta programmazione e gestione.

Lo sport agonistico, dato lo stress fisico e psichico che inevitabilmente comporta, richiede maggiori adattamenti della terapia e della dieta, necessita di un più stretto monitoraggio della glicemia e di un'attenta autogestione del diabete. I pazienti motivati e responsabili possono comunque raggiungere grandi traguardi.

Per praticare bene uno sport, esso deve piacere. È perciò importante scegliere quello preferito e per il quale si è fisicamente più idonei (ovviamente, se si ha qualche complicanza del diabete si deve stare più attenti...). Anche se per chi ha il diabete sono solitamente consigliate attività sportive aerobiche, si possono praticare con successo anche gli sport che alternano fasi aerobiche e anaerobiche come quelli di squadra (calcio, basket, pallavolo ecc.).

Altri sport sono, invece, senza dubbio più a rischio perché in sé già pericolosi o perché un'ipoglicemia potrebbe produrre gravi conseguenze. Essi sono gli sport di contatto (lotta libera, arti marziali nella versione da combattimento), gli sport motoristici (automobilismo, motociclismo) e gli sport che si svolgono in ambienti "estremi" (attività subacquee, alpinismo, paracadutismo). Anche questi ultimi però, grazie all'evoluzione dei supporti tecnologici che consentono di monitorare come l'organismo reagisce all'attività praticata, possono essere svolti con entusiasmo come ci insegna l'associazione Diabete sommerso ([www.diabetesommerso.org](http://www.diabetesommerso.org)), che nel 2014 ha festeggiato i dieci anni di attività. Nel 2004 su iniziativa della S.C. di Diabetologia e Malattie Metaboliche



dell'Ospedale Niguarda Ca' Granda, in collaborazione con l'Associazione Diabetici della provincia di Milano, e di DAN EUROPE (ente di riferimento internazionale per quanto concerne la sicurezza subacquea) nacque il progetto "Diabete Sommerso" che si proponeva di introdurre alla pratica delle immersioni subacquee con autorespiratore giovani adulti con diabete mellito, nella convinzione che, così come altre discipline sportive tradizionalmente considerate "off limits", anche la attività subacquea possa essere praticata in sicurezza, purché il diabete sia ben controllato e non sussistano complicanze croniche.

I modesti rischi comunemente connessi alla pratica subacquea risultano solo minimamente aumentati dalla presenza del diabete, purché ben compensato. Eventuali difficoltà aggiuntive possono derivare esclusivamente da possibili reazioni ipoglicemiche che sono facilmente prevedibili con una corretta preparazione del soggetto diabetico e con l'adozione di misure precauzionali adeguate.

Sulla scia di tale consolidata esperienza milanese, anche l'associazione AGD Piemonte e Valle d'Aosta ha dato vita a un corso per i giovani diabetici, come ampliamento delle attività sportive proposte.

**Cominciando a praticare attività sportiva, una fase iniziale su cui focalizzarsi è la "sperimentazione" che può essere utile per vedere come il proprio organismo reagisce all'attività svolta, fare tesoro dell'esperienza e imparare poi come gestire al meglio la situazione.**

**Ricordando di fare sempre riferimento al proprio diabetologo per avere consigli e suggerimenti su come gestire il diabete durante la pratica di esercizio fisico, una volta apprese le nozioni fondamentali, sarà l'esperienza personale a fare la differenza!**

# DIABETE? PARLIAMONE INSIEME

## Una settimana di informazione e formazione

Prendono il via gli appuntamenti in farmacia legati all'iniziativa L'Angolo del Diabetico, che vede la partnership di Farmacie Comunali Torino con Harmonium Pharma. Come anticipato nel FarmaCom di novembre-dicembre 2014, il progetto comprende giornate informative dedicate ai pazienti con diabete incentrate sulla prevenzione e la gestione delle complicanze del diabete e sulla gestione della patologia stessa. Le giornate rientrano nelle attività di Diabetiamoci, la community che si incontra e si confronta sia in momenti di aggregazione, sia on line tramite il sito [www.diabetiamoci.it](http://www.diabetiamoci.it)

In alcune farmacie comunali, appositamente selezionate, si svolgeranno nel mese di marzo le giornate tenute da esperti di Harmonium Pharma, al fine di prestare un servizio di informazione/formazione ai pazienti diabetici e ai loro familiari. Gli incontri sono quindi rivolti anche ai

genitori, nel caso di bambini diabetici, e alle badanti, nel caso di pazienti anziani.

Sono due le tipologie di eventi previsti: consulenze individuali della durata di 20 minuti o consulenze di gruppo della durata di 1 ora circa. Per ricevere maggiori informazioni e prenotare, è possibile rivolgersi direttamente ai farmacisti di fiducia presso le farmacie comunali indicate.

Nel corso dell'anno sono previste ulteriori iniziative che coinvolgeranno diverse farmacie comunali all'insegna della filosofia di Diabetiamoci: 'persone ed esperti insieme'.

**Il calendario delle giornate di marzo**  
 lunedì 23 - farmacia comunale 8  
 martedì 24 - farmacia comunale 24  
 mercoledì 25 - farmacia comunale 46  
 giovedì 26 - farmacia comunale 45  
 venerdì 27 - farmacia comunale 22

### L'Acqua che fa la differenza



L'Acqua termale Avène è per natura l'acqua di tutte le pelli sensibili. Ha una composizione unica e invariata che la rende ideale per l'equilibrio della pelle anche la più sensibile. La sua leggera mineralizzazione ne conferisce l'eccezionale dolcezza.

È in ogni stagione il gesto addolcente lenitivo per la tua pelle sensibile. Non tutti conoscono i suoi innumerevoli benefici. Da provare ad esempio per fissare il maquillage di tutti i giorni, dopo la rasatura o su una sbucciatura.

Un alleato indispensabile per il benessere della nostra pelle, oggi da portare sempre con sé nel formato pocket da 50 ml.



# Glucosprint®

Un solo sorso per far fronte  
alla **carezza di zuccheri.**

Studiato  
per il  
diabetico



## Glucosprint®

- *Effetto immediato e misurabile*
  - *No rimbalzo glicemico*
  - *Pratico per ogni evenienza*

Puoi trovare Glucosprint in tutte le farmacie.

Nelle farmacie con **Angolo del Diabetico**, Glucosprint ti aspetta con altre soluzioni studiate per il diabetico, personale specializzato ed eventi per te!

Scopri dove su [www.harmonium-pharma.it/farmacie](http://www.harmonium-pharma.it/farmacie)

l'angolo del  
diabetico

**Harmonium**  
Pharma  
human values in business world

# GIOVANI, DIABETE, SPORT: L'IMPEGNO DI AGD

L'associazione **AGD Piemonte e Valle d'Aosta** ha fra i suoi obiettivi la promozione di uno stile di vita attivo e l'accrescimento della consapevolezza che lo sport è un aiuto importante al fine di ottimizzare l'equilibrio glicemico nelle persone affette da diabete di tipo 1. L'insulina da sola non basta e bisogna integrarla con una corretta alimentazione e attività fisica. L'esercizio fisico migliora l'utilizzo del glucosio, permette una riduzione della dose giornaliera d'insulina, rafforza il carattere e aiuta a raggiungere un miglior equilibrio psico-fisico. Ecco perché i nostri ragazzi vanno incoraggiati a fare attività fisica, meglio se sistematica e programmata nell'arco della giornata. Spesso lo sport viene vissuto come una meta non raggiungibile dalle persone che soffrono di tale patologia, per cui praticarlo in sicurezza permette di superare tale barriera, imparando a gestire la malattia anche in questo nuovo ambito. La nostra Associazione ha recentemente attivato vari progetti rivolti alle persone con **diabete di tipo 1** e ai loro genitori e familiari (fratelli e sorelle), che hanno lo scopo di:

- **sensibilizzare le persone rispetto al diabete di tipo 1**, in modo da rimuovere barriere psicologiche e sociali che ancora oggi sussistono;
- **promuovere e diffondere la conoscenza della patologia** (che ad oggi purtroppo ancora molti non conoscono o confondono con il diabete di tipo 2);
- **raccogliere fondi**, da distribuire sia alla ricerca sia al proseguimento delle iniziative ed attività che AGD Piemonte e Valle d'Aosta porta avanti da tempo. Tra queste, un posto di primo piano è riservato all'**organizzazione ed alla gestione dei "campi di formazione per i bambini e ragazzi con il diabete di tipo 1"**. In questi campi i ragazzi vengono formati per imparare a gestire nel migliore dei modi la patologia che, allo stato attuale della conoscenza scientifica, dovranno affrontare per tutta la vita.

Uno fra i più importanti progetti sportivi attivati dall'AGD, volti a raggiungere tutti gli obiettivi sopra descritti, è la **squadra di calcio**.



La squadra è formata da ragazzi che hanno il diabete di tipo 1, con un'età che va dai 16 anni in poi. Si allena regolarmente e ha in programma alcuni incontri di beneficenza; il primo di questi sarà il 26 aprile prossimo contro la formazione **Torino For Disabled** ([www.torinofd.it](http://www.torinofd.it)). L'evento successivo, sempre all'interno del 2015, vedrà la squadra impegnata contro la Nazionale Italiana dell'amicizia ([www.nidaonlus.it](http://www.nidaonlus.it)).

Altre attività di rilievo sono:

- il progetto **Underwater** in collaborazione con il Diving Club Torino, iniziativa per favorire l'avvicinamento alla subacquea per i ragazzi che soffrono di diabete e che abbiano compiuto i dieci anni;
- la **ciaspolata** in Val Varaita, appuntamento annuale che permette ai ragazzi di conoscere ed apprezzare gli sport invernali;
- le **escursioni in bicicletta** lungo percorsi extra-cittadini dove condividere con tanti amici il sacrificio di uno degli sport tra i più duri.

A queste iniziative si vorrebbe se ne aggiungessero altre, tutte volte a soddisfare l'interesse e il benessere di coloro che, ogni giorno, devono convivere con una patologia che, se affrontata nel giusto modo, non potrà più spaventare, ma rafforzare.

Per info su **AGD Piemonte e Valle d'Aosta**

- [www.agdpiemonte.it](http://www.agdpiemonte.it)
- articoli a pag.22 e 39 del FarmaCom 6/2014 scaricabile dal sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it)

# CONSUMO DI SOSTANZE: LE DONNE BERSAGLIO DEL BUSINESS

Occorrono nuovi servizi mirati alle dipendenze “in rosa”

a cura di Elisabetta Farina

## Consumo e comportamenti di dipendenza con e senza uso di sostanze nel genere femminile: progetto per un percorso conoscitivo nella Regione Piemonte

### *RAPPORTO di RICERCA*

Il documento della ricerca è consultabile e scaricabile dal sito della Regione Piemonte [www.regione.piemonte.gov.it/pariopportunita](http://www.regione.piemonte.gov.it/pariopportunita) alla voce “Commissione Pari Opportunità”

Un fenomeno in buona parte sconosciuto quello del consumo al femminile di sostanze legali e non, di prodotti e offerte che possono potenzialmente generare rischi per la salute e dipendenza. Mostratesi finora meno permeabili e meno inclini degli uomini ai comportamenti a rischio, le donne costituiscono oggi una popolazione esposta in modo specifico sia al consumo di sostanze psicotrope, lecite e illecite, sia alle dipendenze tradizionali.

Questi e molti altri aspetti sono emersi come esito dalla ricerca-intervento “Consumo e comportamenti di dipendenza con e senza uso di sostanze nel genere femminile: progetto per un percorso conoscitivo nella Regione Piemonte”, svolta dal Dipartimento Patologia delle Dipendenze “C. Olievenstein” dell’Asl T02 per conto della Commissione regionale per la realizzazione delle Pari Opportunità tra uomo e donna.

La ricerca è stata effettuata con la collaborazione ed un ampio coinvolgimento di realtà istituzionali della Regione Piemonte tra cui Asl, Ospedali, Servizi sociali, Consulitori e altri Servizi sanitari di

base, Servizi per le dipendenze patologiche, Comunità terapeutiche, Settore Fasce Deboli della Procura, Vigili di prossimità, e di diverse Associazioni di settore.

I risultati del lavoro sono stati presentati nell’ambito di una giornata di studio organizzata ad ottobre 2014 al Centro Incontri Regione Piemonte in corso Stati Uniti a Torino.

“È necessario sensibilizzare la rete dei servizi e costruire un tavolo che prevede una partecipazione ampia di realtà istituzionali e associative sulla problematica del consumo di sostanze di genere – spiega Augusto Consoli, direttore Dipartimento Patologia delle Dipendenze “C. Olievenstein” dell’Asl T02 – infatti sinora l’omologazione a modelli maschili e lo scarso riconoscimento delle specificità femminili non ha dato la giusta considerazione al fenomeno dell’abuso di sostanze psicotrope e delle dipendenze al femminile, riducendo sia la possibilità di far emergere il fenomeno sia di trattarlo in modo adeguato”.

“Tutti gli aspetti indagati nella ricerca – prosegue Consoli – evidenziano rilevanti differenze di ge-



nere che devono essere considerate nella programmazione, erogazione e valutazione degli interventi a livello di prevenzione, terapia e riabilitazione". Il consumo di sostanze può trovare terreno fertile in determinate peculiarità del target femminile, come i fattori stressanti legati allo sbilanciamento dei ruoli familiari, che determina un accumulo di responsabilità e impegni sulle donne, o come le specifiche caratteristiche psicologiche e biologiche di genere.

"La cosiddetta 'immunità' delle donne è messa in discussione dalla progressiva riduzione

del gap nelle prevalenze di consumo tra uomini e donne – precisa ancora Augusto Consoli – i comportamenti di dipendenza patologica (in inglese addiction) al femminile, per quanto apparentemente meno frequenti, hanno spesso conseguenze più gravi, sia per le donne, sia per il loro sistema di riferimento ristretto e allargato, sia per l'intera collettività".

Le precedenti differenze nelle prevalenze di consumo tra uomini e donne vanno ormai riducendosi nelle fasce giovanili e in alcune manifestazioni di abuso caratterizzate, per esempio, da 'abbuffate' contemporanee di più sostanze. E ancor più nel consumo di sostanze legali e nei comportamenti non sanzionati dalla legge, come quelli riguardanti l'alcol, il gioco d'azzardo e gli psicofarmaci, rispetto ai quali sono le donne le maggiori consumatrici, in particolare di ansiolitici e antidepressivi, senza prescrizione o in dosaggi superiori alla prescrizione, già in età giovanile.

È inoltre in estensione lo spettro dei comportamenti che possono configurarsi come dipendenza (cibo, acquisti, social network ecc.), come attesta il panorama internazionale.

I servizi di cura, già oggi differenziati per tipologia di dipendenza (alcolologia, cocainismo, gioco d'azzardo) per fasce d'età (giovanissimi, adolescenti, adulti) e per fasi operative (prevenzione, riduzione dei rischi, trattamento, reinserimento), dovranno necessariamente differenziarsi anche rispetto alla dimensione di genere, per rispondere adeguatamente alle necessità sociosanitarie, ma la "scommessa" della ricerca-intervento supportata dalla CRPO è quella di sensibilizzare a queste problematiche l'intero sistema dei servizi sociali e sanitari e, in senso più ampio, i diversi soggetti



sociali interessati a questo ambito.

Rispetto a questi obiettivi, nell'ambito della giornata di studio, sono anche state illustrate le fasi di lavoro e le concrete attività previste per implementare gli esiti della ricerca nei diversi contesti del territorio regionale.

#### UN BRANO DEL DOCUMENTO: CARATTERISTICHE DEL FENOMENO

Dalle interviste non emerge la percezione di un significativo cambiamento nella condizione sociale della donna che continua a essere considerata in posizione di maggiore subalternità rispetto all'uomo:

*Nell'uomo c'è sempre un atteggiamento di giustificazione da parte della società, il ruolo dell'uomo è sempre riconosciuto, la donna deve fare un passo in più per dimostrare che è nel mondo, la donna infatti si affaccia al mondo e chiede posso?* (Educatore professionale Associazione, Torino)

Dalle rappresentazioni che gli operatori specialistici e non specialistici hanno delle giovani donne (adolescenti e giovani adulte) emerge un tipo di consumo prevalentemente ricreativo, in contesti classici del divertimento (dai Murazzi, alle discoteche, agli eventi musicali). Altri contesti di consumo (citati per lo più da operatori di strutture non specialistiche) sono la scuola, l'università, la casa degli amici. Secondo alcuni intervistati l'uso ricreazionale di cannabis prepara all'uso di altre sostanze. In alcuni casi si descrive un uso di alcol e ketamina e il contesto, in questo caso, è la strada. L'uso di cocaina viene rilevato, in donne e uomini, come un uso del tutto compatibile a uno stile di vita "normale", quindi si tratta di un fenomeno difficilmente intercettato dai servizi. Esiste

continua a pag. 27

# RISCOPRIAMO IL VALORE DELLE

# ANTICHE TRADIZIONI.



“Antiche Tradizioni” è una linea di caramelle che richiama tutti i sapori dell’antica tradizione dolciaria.

La selezione accurata degli ingredienti garantisce i più elevati standard di qualità. Il packaging raffinato ed elegante risponde alle richieste di una clientela attenta ed esigente.



anche un uso più “evidente” di cocaina, uso collocato nei contesti della marginalità e della prostituzione.

Se nelle rappresentazioni degli operatori specialistici e non le donne adulte che afferiscono ai servizi usano prevalentemente in casa o in strada, nelle parole degli utenti i contesti d’uso sono molto più vari e probabilmente più realistici: si usa dove capita, senza distinzioni. Gli utenti citano i luoghi già descritti finora (locali, discoteche, strada, stazioni, casa) ai quali si aggiungono, per esempio, anche i luoghi di lavoro. Altra diffusa problematica, rilevata soprattutto dagli operatori dei servizi specialistici, è rappresentata dal gioco d’azzardo: le donne adulte o anziane prediligono il “gratta e vinci” mentre gli uomini con maggior facilità diventano dipendenti dai videopoker. Oltre al gioco compulsivo si rileva un uso problematico di psicofarmaci e tutto lo spettro dei disturbi alimentari.

Un uso maggiore di tranquillanti e sedativi con modalità compulsive nelle donne e in mamme con difficoltà emotive e relazionali è ravvisabile sia nella rappresentazione degli operatori specialistici sia in quella degli operatori non specialistici.

Altra dipendenza in aumento è quella da videogiochi e da internet, anche da parte di donne mature:

*Le donne trovano rifugio nel mondo virtuale dei mezzi informatici e tendono alla costruzione di un personaggio diverso dalla realtà della loro vita e famiglia.*

(Assistente sociale Procura fasce deboli, Torino)

*Molte utenti prediligono la dimensione digitale a quella reale come se vi fosse la difficoltà di confrontarsi sul piano fisico e quindi emotiva nella relazione.*

(Medico NPI, Torino)

Una parte di intervistati non riferisce differenze significative tra uomini e donne nell’uso di sostanze. Altri invece sottolineano l’emergenza di un aumento del consumo da parte delle donne, soprattutto relativamente all’alcol, e soprattutto da parte di donne adulte tra i 40 e i 70 anni:

*Sono in aumento le donne che bevono al mattino o al pomeriggio, donne devastate che bevono, ossia “fantasmi umani”.*

(Assistente sociale Servizi sociali, Torino)

*C’è una tendenza per le donne a diventare dipendenti dall’alcol, mentre l’uomo è più schiavo di sostanze come l’eroina.*

(Psicologo SerT, Torino)

Anche nelle parole degli operatori di strutture non specialistiche la sostanza più utilizzata dalle donne è l’alcol, consumato spesso in solitudine:

*L’uomo ritorna a casa ubriaco, la donna si ubriaca a casa da sola perché la donna ha un modello più casalingo di tenere il proprio disagio, perché più frequentemente sta in casa, perché non lavora sia nel caso della dipendenza da alcol sia nel caso della dipendenza da internet.*

(Medico associazione, Torino)

Per quanto riguarda gli stili di consumo, gli operatori specialistici parlano di stile “nascosto” per le donne adulte e di stile “esibito, arrogante” per le consumatrici più giovani. Dalle interviste agli operatori delle strutture non specialistiche si evince che le donne tendono a usare sostanze psicotrope soprattutto quando si accompagnano a un uomo che usa. Gli stili sono svariati, da un uso “tutto e subito con modalità frenetiche” (binge) ad un uso più nascosto. Gli intervistati sottolineano una tendenza per le donne adulte ad usare sostanze in solitudine, mentre le giovani tendono ad usare in compagnia di altri.





# Kiločal donna

Aiuta a **contrastare** l'**aumento** del **peso** e i **disturbi** legati all'**età** del **cambiamento**.

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**SPECIALE STIPSI?**

**Sveglia l'intestino combatti la stitichezza**

Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore dell'intestino**.

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.



Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

**Dimalosio Complex** sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

**Dimalosio Complex** lo trovate in Farmacia, disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.

Da ALKAMED In Farmacia



**Aiuta a favorire l'equilibrio del peso corporeo.**

E.S. Tè Verde

**Aiuta a contrastare i disturbi della menopausa.**

E.S. Cimicifuga

**Contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei.**

E.S. Tè verde, Ortosifonide

**Favorisce la regolare motilità del transito gastrointestinale.**

E.S. Senna, Cassia, Frangula, Tamarindo, Magnolia, Melissa

**Kilocal Donna. E sei di nuovo tu.**

CONSIGLIATO DA [dietagenetica.it](http://dietagenetica.it)

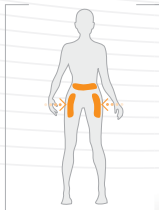
Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le avvertenze sulla confezione.

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

► MENOPAUSA

**Snellisci e rimodella il tuo corpo all'esterno.**

Aiuta a ridurre le adiposità più resistenti nella zona di girovita e fianchi.



\*Effetto non associato a calo ponderale.



# Kiločal

RIMODELLA

**TRATTAMENTO SNELENTE\* ULTRA-ATTIVO**

**Kilocal Menopausa** è il trattamento snellente\* ultra-attivo studiato per la riduzione delle adiposità più resistenti, tipiche dell'età del cambiamento. Grazie all'innovativa formula con **LipoRimodexiComplex™**, **Kilocal menopausa** ha azione lipo-riducente, anti gonfiore, antiossidante e tonificante. E sei di nuovo tu.



DAL **NUMERO 1** NELL'ANTICADUTA\*

**Bioscalin**<sup>®</sup>  
con **SincroBiogenina**<sup>®</sup>

Cresce la forza  
dei tuoi capelli

**+82%**<sup>[2]</sup>  
DI FORZA

**+66%**<sup>[1]</sup>  
DI PRINCIPI ATTIVI  
ASSORBIBILI

TEST  
CLINICI

BREVETTI  
MONDIALI

RICERCA  
SCIENTIFICA



ALTA  
DIGERIBILITÀ

Da sempre la Linea Bioscalin<sup>®</sup> si fonda su Ricerca Scientifica, Test Clinici e Brevetti Mondiali. Valori che si ritrovano nell'innovativo Bioscalin<sup>®</sup> con SincroBiogenina<sup>®</sup>, nuovo passo avanti della Ricerca Anticaduta Giuliani:

#### CRESCERE LA TECNOLOGIA

Bioscalin<sup>®</sup> con SincroBiogenina<sup>®</sup> ha una formulazione innovativa grazie all'esclusivo brevetto **R-plus**, che abbina un rivestimento speciale della compressa al rilascio graduale e mirato degli attivi direttamente nell'intestino.

Risultato: +66%<sup>[1]</sup> di principi attivi assorbibili per una maggiore efficacia, ed una migliore digeribilità.

#### CRESCERE IL POTERE ANTIOSSIDANTE

+20%<sup>\*\*</sup> di attivi antiossidanti, una combinazione unica di Vitis Vinifera, Olea europea e Selenio per un'azione superiore contro i radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento dei capelli.

#### CRESCERE LA FORZA

Il risultato: capelli 82%<sup>[2]</sup> più forti, visibilmente più protetti e più belli.

#### AZIONE TESTATA CLINICAMENTE

Testato in uno studio clinico in doppio cieco per 3 mesi su 60 soggetti sani, randomizzato, versus placebo, per valutarne l'efficacia e la tollerabilità in soggetti con caduta temporanea ed eccessiva dei capelli (risultati medi)

[1] da Dissolution Test, vs Bioscalin<sup>®</sup> con CronoBiogenina<sup>®</sup>

[2] aumento della resistenza dei capelli alla trazione (pull test)

\*\*vs Bioscalin<sup>®</sup> con CronoBiogenina<sup>®</sup> \*Dati IMS a volume maggio 2014

OGGI BIOSCALIN<sup>®</sup>

**AD UN PREZZO SPECIALE**

**FINO A 10€ DI SCONTO**

Nei punti vendita aderenti

**GIULIANI**

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



oppure



**A. MENARINI**

Dalla ricerca Menarini,  
in farmacia.



## OSPEDALE MARIA VITTORIA: NUOVA SEDE DEL PRONTO SOCCORSO OSTETRICO-GINECOLOGICO

L'ospedale Maria Vittoria ha riorganizzato il pronto soccorso specialistico della SC Ostetricia e Ginecologia trasferendolo al primo piano del padiglione F dell'ospedale. Il pronto soccorso specialistico, prima sullo stesso piano del reparto di degenza, è ora collocato in una nuova area, al piano sottostante, per rispondere alla necessità di un percorso dedicato con spazi più confortevoli e più sicuri per la gestione delle pazienti che accedono, migliorando nel contempo la qualità della degenza delle mamme e dei loro bambini ed anche delle pazienti operate. Il pronto soccorso ostetrico-ginecologico del Maria Vittoria,

affidente alla Ginecologia e Ostetricia, nell'ambito del Dipartimento Materno Infantile, è di riferimento per l'intera area nord della Città di Torino e offre assistenza alle donne, in accesso diretto 24 ore su 24, per problemi ostetrico-ginecologici e conta circa 10 mila passaggi all'anno. Nel 2014 il Punto nascita dell'Asl T02 ha registrato circa 1600 parti.

**I nuovi numeri telefonici del pronto soccorso specialistico triage ostetrico-ginecologico: 011.4393.255 pronto soccorso ostetrico ginecologico: 011.4393.456**

## NUOVO POLIAMBULATORIO CENTRALIZZATO AL REGINA MARGHERITA

È stato inaugurato il nuovo poliambulatorio centralizzato dell'ospedale infantile Regina Margherita di Torino. La nuova area ha consentito la realizzazione di 8 ambulatori multispecialistici, sala di attesa e servizi con livelli di confort e accoglienza all'avanguardia. Con la realizzazione della nuova area il progetto ha raggiunto il suo massimo sviluppo, articolandosi in ben 19 ambulatori specialistici, giornalmente in attività, nei quali sono presenti quasi tutte le specialità dell'ospedale infantile ed altre verranno nell'immediato futuro. Il volume di attività atteso per l'anno 2015 è stimato in 65.000 prestazioni, prevalentemente prime visite specialistiche e controlli, per un numero di piccoli pazienti pari a 48.000. Parallelamente alla parte strettamente assistenziale verrà centralizzata entro il primo semestre 2015, sempre al piano terreno del presidio, anche l'area amministrativa e di accoglienza consentendo alle famiglie di realizzare l'intero percorso con il minimo disagio e usufruendo, oltre ai servizi di supporto, quali sportelli amministrativi di accettazione e prenotazione, punti gialli per il pagamento dei ticket e servizio bancomat interno, anche di spazi di svago per i piccoli pazienti come le sale di attesa e l'area denominata "BiblioMouse", allestita come momento di gioco, divertimento e apprendimento.

## ECCEZIONALE TRAPIANTO SALVAVITA AL CTO DI TORINO

Per la prima volta al mondo è stato salvato un giovane paziente oncologico con il trapianto dell'emibacino, presso l'ospedale Cto della Città della Salute di Torino. Il paziente, appena diciottenne della provincia di Torino, era affetto da circa un anno da osteosarcoma del bacino. Considerato da tutti inoperabile, aveva risposto abbastanza bene a ben 16 cicli di chemioterapia nel reparto di Oncoematologia, diretto dalla dottoressa Franca Fagioli dell'ospedale Regina Margherita. Nel frattempo i chirurghi ortopedici dell'ospedale Cto avevano fatto costruire in USA un emibacino in titanio con rivestimenti in tantalio, materiale che si integra con le ossa umane,

con misure perfette prese da un calco ricavato dalla Tac del paziente. Durante un intervento durato circa 11 ore e 30 minuti, sono stati rimossi dal dottor Raimondo Piana (responsabile Chirurgia oncologica ortopedica del Cto) l'emibacino destro e l'anca colpiti dall'osteosarcoma e successivamente sostituiti e ricostruiti con la protesi in titanio e tantalio dal professor Alessandro Massè (direttore Clinica universitaria ortopedica Cto). La parte anestesilogica è stata seguita dal dottor Maurizio Berardino (direttore di Anestesia e Rianimazione del Cto). L'intervento è tecnicamente riuscito con un ottimo esito finale e senza lasciare deficit alcuno.

# Zerinol Vox<sup>®</sup>

Emolliente e protettivo

E torni  
a farti sentire!



PASTIGLIE  
DOPPIO  
STRATO

AIUTA A RIDURRE LA RAUCEDINE

E A RIDARE VIGORE ALLA VOCE



FRAGOLA e MENTA



agli  
aromi



LIMONE e EUCALIPTO

SENZA ZUCCHERO

# L'OLIO DI PESCE AZZURRO NATURALE FONTE DI OMEGA 3 - EPA E DHA



**FUNZIONE  
CARDIACA**



**FUNZIONE  
CEREBRALE**



**FUNZIONE  
VISIVA**

**E PER UN VALIDO CONTROLLO DEI TRIGLICERIDI**

# Omega3

**DUE VERSIONI:**

**L'OLIO DI PESCE  
PIÙ CONCENTRATO**

**60  
PERLE**



**ALTA CONCENTRAZIONE  
PER UNA MASSIMA EFFICACIA**



4 perle apportano  
3 g di **OMEGA 3**  
36 mg di **VITAMINA E**

**150  
PERLE**



**SMALL  
PERLE PICCOLE FACILI DA DEGLUTIRE**



4 perle apportano  
1,8 g di **OMEGA 3**



esi.it



# MOSER: L'UOMO DEI RECORD IN SELLA A UNA BICICLETTA



## Da Palù a Roubaix pedalando per il mondo

**Onorato Arisi - presidente del Museo dello Sport di Torino**

Ci sono campioni dello sport che possono anche scrivere la Storia, quella vera con la "s" maiuscola.

Non solo per le loro indubbie capacità ma anche per i valori umani, le imprese legate a particolari situazioni politiche e sociali, per i dualismi che "spaccano" non solo i tifosi, per vicende personali che possono incidere profondamente sul costume di un Paese.

Nello scrivere queste prime righe mi accorgo di avere fatto un ritratto della grande vicenda umana, sportiva e storica di Coppi e Bartali che hanno veramente segnato un lungo periodo della storia non solo del ciclismo ma dell'Italia intera...ma non è di loro che volevo parlare!

Sempre di ciclismo si tratta e di un Campione molto più vicino ai nostri giorni che, per un periodo molto lungo della sua carriera, ha saputo attirare i media, sempre molto più attenti alle vicende calcistiche.

**Francesco Moser**, trentino di Palù, professionista dal 1972 al 1988, ancora oggi detiene il **record italiano di vittorie in gare ciclistiche** (273 su strada), terzo al mondo dietro solo a Eddy Merckx e Rick Van Looy.

Ha stampato il suo nome sull'Albo d'Oro delle corse più importanti, l'unico neo rimane il Tour de France al quale partecipa una sola volta nel 1975, arrivando settimo ma vincendo comunque due tappe.

Uomo da corsa di un solo giorno, dimostra le sue difficoltà nei grandi tour e soprattutto nei tapponi di montagna. Grande talento da passista e crono-man, implacabile su pista nella prova ad inseguimento, dove conquista anche un titolo mondiale, e nelle Sei Giorni tra spettacolo e agonismo.

Porta a casa però il Giro più bello, **Giro d'Italia 1984**, con una memorabile tappa a cronome-



tro che lo porta fin dentro l'Arena di Verona, al suono della Marcia Trionfale dell'Aida, schianta Laurent Fignon, con quella bicicletta a ruote lenticolari che diventerà il suo simbolo.

Pochi mesi prima infatti, proprio con quel prototipo di bicicletta riuscì a stabilire **due record assoluti dell'ora**: uno a Città del Messico, in altura, con 51,151 km/h, e uno al Vigorelli di Milano a livello mare (49,801Km/h).

Nel 1994, a carriera terminata da 6 anni e all'età di 42 anni, tenta di riappropriarsi del record che nel frattempo era stato battuto da altri usando le sue stesse tecnologie...non ci riesce ma stabilisce ugualmente il secondo tempo di sempre.

Innovazione tecnologica, studi nella galleria del vento, alimentazione specifica, nuove forme di allenamento: tutto questo straordinario lavoro rimane a fondamento del ciclismo moderno e della sua nuova capacità di rinnovarsi. Tante le imprese indimenticabili: i tre anni di amore odio con la maglia iridata di campione del mondo.

1976, in Italia a Ostuni, secondo beffato in volata.

1977, finalmente primo, in Venezuela, sotto il diluvio.

1978, ancora secondo e ancora beffato in una volata già vinta.

Ma nelle stesse annate le tre più incredibili vittorie consecutive, 1978, 1979, 1980, alla Parigi-

Roubaix: **la corsa più dura**, massacrante, imprevedibile, solo per Superman.

Sette ore di fatica, pietre, muri, polvere o fango, forature, cadute, avversari da annientare sul piano della resistenza e del coraggio, per poi entrare nel Velodromo di Roubaix, indossando la maglia di campione del mondo, a braccia alzate, col fango che crea sul viso una maschera di fatica e felicità.

E poi: Giro di Lombardia; Milano-San Remo; Campionati italiani su strada e su pista; Giro dell'Appennino; Freccia Vallone; Giro del Veneto; Giro del Friuli; Giro dell'Emilia; Tirreno-Adriatico; Giro del Trentino; Milano-Torino; Giro del Lazio; Giro... Giro... Giro...

Soprannominato lo "sceriffo" per la sua autorità in mezzo al gruppo, continua anche nel dopo carriera a rappresentare il grande ciclismo, come tutta la famiglia Moser che prima e dopo di lui ha saputo scrivere pagine di sport vero fatto da uomini veri, che hanno conquistato il mondo partendo da Palù nel Trentino.

Museo dello Sport

Tel. 011.1978 56 17

[www.olympicstadiumturin.com](http://www.olympicstadiumturin.com)

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

## PL3 Protegge e ripara le labbra e le mani



**PL3 Special Protector** è lo stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con l'anello rosso, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature, dovute a vento, freddo e sole. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette a lungo. E oggi, dall'esperienza farmaceutica Kelémata, la **Crema Mani Multiprotettiva PL3**, che nutre e idrata, rinforzando la barriera lipidica epidermica. Crea un efficace film protettivo contro tutte le aggressioni ambientali e previene screpolature ed irritazioni, restituendo comfort e morbidezza alle mani, anche le più secche e sensibili.

## Con Massigen tonici solo il bello della primavera!



Con la primavera arriva anche un periodo di adattamento dell'organismo che, a volte, si manifesta con un senso di spossatezza e il bisogno di un supporto energetico. **Massigen tonici** è una linea completa, rigorosamente senza glutine, studiata per le diverse esigenze: **Energia** con eleuterococco, pappa reale, vitamine B, coenzima Q10 e guaranà per un'azione pro energetica per il fisico; **Mente** con schizandra, ginkgo biloba, fosfoserina e vitamine B e coenzima Q10 per un supporto al lavoro mentale; **Pappa reale** associata a polline, vitamina C e succo di mirtillo è un ricostituente naturale per bambini e anziani; **Crescita** con pappa reale, miele, vitamine B, PP, C e succo di mirtillo per aiutare bambini e ragazzi nella fase di sviluppo. Massigen: la garanzia Marco Viti Farmaceutici di integratori formulati e prodotti in Italia.

## Piccoli consigli in Farmacia



### Labbra secche, irritate

PL3  
Special Protector  
è l'esclusivo stick  
con l'anello rosso  
che protegge  
e ripara le labbra  
da vento,  
freddo e sole.

### Mani danneggiate e screpolate

PL3  
Crema Mani  
Riparatrice, nuova  
formula concentrata  
con il 51% di  
glicerina vegetale.  
Rigenera, ripara e  
dona immediato  
sollevio a irritazioni  
e screpolature.



# Kelémata

in farmacia

## Episodi di stitichezza occasionale?



Puoi scegliere  
Tisana Kelémata nella  
formulazione adatta  
alle tue esigenze:  
erbe e compresse.



Contiene piante  
medicinali e aromatiche.



Se una dieta ricca di fibre e acqua non basta, se il movimento non è sufficiente, puoi provare TISANA KELEMATA. Presa episodicamente aiuta a regolarizzare l'intestino e combattere la stitichezza.

*E' un medicinale a base di Senna.*

Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista.

Aut. Min. Ric. il 06/10/2014

## Mal di schiena Dolori muscolari Torcicollo

Puoi provare Cerotto Bertelli,  
un farmaco a base di capsico oleoresina,  
principio attivo vegetale.

FLESSIBILE  
CONFORTEVOLE



Sviappa un benefico calore che allevia il dolore.

# CEROTTO BERTELLI



Non insudiciare né la pelle né la biancheria  
PRIMA DELL'USO LEGGERE CON ATTENZIONE  
TUTTE LE INFORMAZIONI RIPORTATE SULLA CONFEZIONE  
Tenere il medicinale fuori dalla portata e dalla vista dei bambini.

È pronto all'uso  
ed è di facile applicazione.

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista.  
Aut. Min. Ric. il 28/05/2014





**Troppi impegni  
ti fanno sentire  
stanca  
e irritabile?**

**mag2.  
Per la tua vitalità.**



Quando nelle tue giornate piene di impegni e attività una carenza di magnesio ti fa sentire stanca e irritabile, mag2 ti può aiutare. mag2 reintegra la quota fisiologica di magnesio e ti aiuta a combattere irritabilità e stanchezza.

È un medicinale a base di magnesio pidolato. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo.

In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 01/12/2014.

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

**SANOFI** 

# ANED ASSOCIAZIONE NAZIONALE EMODIALIZZATI DIALISI E TRAPIANTO ONLUS, COMITATO PIEMONTE



## Associazione Nazionale Emodializzati Dialisi e Trapianto ONLUS Comitato Piemonte

L'ANED Nazionale è stata fondata a Milano nel 1972, con gli obiettivi di:

- sensibilizzazione alla prevenzione, diagnosi precoce e controllo delle malattie renali mediante campagne di informazione, incontri e convegni;
- educazione terapeutica costante ai malati e ai familiari attraverso il campo-scuola e guide informative;
- promozione e difesa delle tutele sanitarie, assistenziali e sociali;
- diffusione delle informazioni su donazioni e trapianti di organi e tessuti per ridurre progressivamente la lunga lista dei malati in attesa dell'intervento.

Per lo studio e l'attuazione delle attività e per lo sviluppo di iniziative a carattere regionale e locale, l'ANED Nazionale si avvale di organismi di decentramento: i "Comitati Regionali".

**L'ANED Comitato Piemonte** opera da oltre 42 anni sul territorio regionale per ricercare la soluzione dei problemi sanitari e sociali inerenti le nefropatie.

Il nostro impegno prioritario è stato ed è l'accoglienza e la disponibilità a un rapporto costante con i nefropatici, i dializzati, i trapiantati renali e i loro familiari (non solo presso la nostra sede, ma anche presso i Centri dialisi e trapianto degli ospedali e a domicilio), per un'azione di sostegno nei momenti difficili, per un'attività di informazione circa i diritti del

malato, i servizi e le provvidenze ottenute a livello nazionale, regionale e locale, ma anche per una puntuale responsabilizzazione sui doveri di ognuno.

Contestualmente nel corso degli anni abbiamo offerto e ricercato la collaborazione degli Enti pubblici (Regione, Asl, Enti locali ecc.) per promuovere la realizzazione di una rete di servizi di prevenzione delle malattie renali, di dialisi e di trapianto renale adeguati al fabbisogno e differenziati in base alle esigenze cliniche, psico-attitudinali e socio-ambientali dei pazienti. Attualmente disponiamo in Piemonte di una rete di 25 Servizi di nefrologia e dialisi ospedalieri, 27 Ambulatori dialisi decentrati sul territorio, 3 Centri di trapianto renale: a Torino (ospedali Molinette e Infantile Regina Margherita) e a Novara (ospedale Maggiore).

Tutti i Servizi di nefrologia e dialisi dispongono di un Ambulatorio per la prevenzione delle malattie renali, che opera in collaborazione con i medici di famiglia e i farmacisti del territorio di competenza.

Nella consapevolezza che la dialisi permette, pur con tanti sacrifici e limitazioni, la sopravvivenza, ma che il sogno delle persone in dialisi è il ritorno a una vita "normale" mediante il trapianto di rene, abbiamo dedicato impegno, energie e risorse per realizzare – in proprio o in collaborazione con le altre Associazioni dei pazienti e dei donatori, con enti pubblici e privati – molteplici iniziative per una maggiore diffusione della cultura della solidarietà nei confronti delle persone malate, al fine di incrementare la donazione di sangue, di cellule staminali del midollo osseo in vita e il consenso al prelievo di organi e tessuti dopo la morte, a scopo di trapianto terapeutico (dibattiti pubblici nei comuni, nei quartieri, nelle parrocchie, all'Università delle Tre età, nelle associazioni socio-sanitarie, culturali, ricreative; premiazione di concorsi e di gare sportive, manifestazioni in piazza, interventi alle radio e alle televisioni, richiesta – tramite l'ANCI Piemonte - ai

Sindaci della regione di inviare una lettera alle famiglie per invitare tutti i cittadini a essere solidali con le persone malate, mediante la donazione di organi, tessuti e cellule).

L'apertura dei giovani al progresso e all'innovazione, il loro interesse per le conquiste della scienza, la loro sensibilità per i problemi sociali hanno orientato l'attività promozionale – che svolgiamo insieme con le altre Associazioni di settore – prevalentemente verso gli studenti delle scuole medie superiori e delle 3° classi delle scuole medie inferiori, con risultati positivi in termini di adesione e condivisione.

Nell'anno scolastico 2013/2014 abbiamo incontrato gli studenti di oltre 70 scuole dell'area metropolitana di Torino.

La nostra attività promozionale delle donazioni, il progresso scientifico e tecnologico, la legislazione molto rigorosa e garantista, il maggior impegno delle istituzioni per la programmazione e il finanziamento delle attività di prelievo e trapianto, la presenza di esperti di eccellenza hanno consentito di raggiungere risultati qualitativi ottimi e di aumentare pro-

gressivamente il numero annuale di donazioni e trapianti, ma non ancora in misura sufficiente a soddisfare il fabbisogno. Avendo ormai da anni raggiunto l'obiettivo del posto dialisi per tutti presso il Centro più vicino all'abitazione o a domicilio, continuiamo la vigilanza sull'attività dialitica, ma le nostre attuali priorità sono l'ulteriore promozione sia delle donazioni di organi e tessuti a scopo di trapianto, sia delle iniziative di prevenzione delle malattie renali, per tentare di evitare – quando possibile – il ricorso alla dialisi o, almeno, ritardarne l'inizio. A questo proposito, informiamo che giovedì 12 marzo 2015 – in occasione della "Giornata Mondiale del Rene" – parteciperemo alle iniziative attivate dai Servizi di nefrologia e dialisi degli ospedali piemontesi per sensibilizzare i cittadini sull'importanza della prevenzione delle malattie renali.

#### **ANED Comitato Piemonte**

c/o Presidio San Vito

Strada San Vito Revigliasco 34 - 10133 Torino

Tel. 011.437.4298 – cell. 340.1543639

e-mail: [aned.piemonte@libero.it](mailto:aned.piemonte@libero.it)

sito internet: [www.aned](http://www.aned)

## **GIORNATA MONDIALE DEL RENE**

La manifestazione ha lo scopo di diffondere nella popolazione, nei medici e negli amministratori la consapevolezza che le malattie renali sono diffuse pericolose, prevenibili e trattabili.



Ecco perché è fondamentale promuovere esami di screening per la diagnosi precoce del danno renale e aumentare il livello di informazione su una patologia dai costi umani ed economici rilevanti (il 3% della spesa sanitaria annuale italiana).

“Obesità, diabete e ipertensione, malattie sempre più frequenti della società industrializzata, colpiscono i reni in modo silenzioso, ma progressivo, sino all'insufficienza

renale cronica terminale, che ha come unica terapia la dialisi o il trapianto di rene – spiega il dottor Francesco Quarello, direttore Divisione di Nefrologia e Dialisi dell'Ospedale San Giovanni Bosco – Le persone affette da queste malattie sono a più alto rischio di sviluppare una nefropatia e il loro numero è impressionante: 15 milioni gli ipertesi in Italia, pari al 25% della popolazione, 5 milioni i diabetici e 10 milioni gli obesi; il 10% di queste persone è affetto da una malattia renale misconosciuta e ancora potenzialmente curabile. La terapia più valida è la prevenzione: il primo passo è la misurazione della pressione arteriosa e l'esame delle urine, cui si aggiungono il controllo del valore della creatinina, che permette di valutare con accuratezza la funzione renale, ed eventualmente l'ecografia, che può fornire informazioni utili. La promozione di esami di screening per la diagnosi precoce del danno renale e l'aumento del livello di informazione sono fondamentali per contrastare la patologia”.

Per conoscere le iniziative dei Centri in occasione della Giornata, consultare: [www.fondazioneitalianadelrene.org](http://www.fondazioneitalianadelrene.org)  
Per maggiori informazioni sulla Giornata mondiale: [www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)



# CORRI PER LA RICERCA!

## 28 e 29 marzo un weekend di eventi per l'Istituto di Candiolo

Elisabetta Farina



L'iniziativa fa parte del programma di *Torino Capitale Europea dello Sport 2015* e ha come slogan **Di corsa per sostenere l'Istituto di Candiolo**.

Il programma di eventi si articola in una prima giornata – sabato 28 marzo – ricca di eventi e di attività sportive aperte a tutti e il giorno successivo – domenica 29 marzo – nella gara vera e propria, che si snoda su un percorso affascinante nel centro storico di Torino, il cuore nobile della città, con partenza e arrivo in piazza San Carlo.

Una parte del ricavato delle iscrizioni della *mezza maratona e della 10 km* sarà devoluto alla Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro. La camminata per la ricerca di 3 km è un ulteriore tassello per sostenere Candiolo, infatti la quota dell'iscrizione sarà interamente devoluta all'istituto. Tutti potranno dare una mano alla Fondazione, scegliendo di camminare o di correre per sostenere le attività dell'Istituto di ricerca e cura.

### IL PROGRAMMA

**La camminata per la ricerca di 3 km**, che si tiene **sabato 28 marzo** con partenza alle ore 11.30 da piazza San Carlo, si configura come una *warm up* in preparazione della maratonina e si snoda nelle isole pedonali di via Carlo Alberto e via Lagrange. Sempre **nella giornata di sabato** si terrà un **contest musicale** dedicato ai gruppi emergenti dal

titolo **Corri a ritmo della tua musica**. Un invito rivolto a tutte le band, che avranno l'occasione di esibirsi sul palco di piazza San Carlo con impianto e struttura messi a disposizione dall'organizzazione.

A partire **dalle ore 15** poi un alternarsi di **attività di fitness e ballo** coinvolgenti che andranno dalla zumba al lindyhop e al funzionale offriranno ad appassionati e curiosi un'occasione unica per danzare nel salotto di Torino.

La 1° edizione della **Santander Mezza Maratona Città di Torino** è una novità nel calendario podistico piemontese, approvata dalla Fidal Piemonte ed organizzata dalla società sportiva Base Running. La gara di

corsa su strada (competitiva e non) si svolgerà **domenica 29 marzo** e sarà sulla distanza di 21,097 km e inserita nell'ambito del calendario "5° prova Corri Piemonte 2015". La peculiarità dell'evento è la partenza e l'arrivo nel salotto della città, piazza San Carlo, da dove prenderà il via alle 10 e il tempo massimo di partecipazione è di tre ore. La mezza maratona è sponsorizzata da Santander Consumer Bank, banca con sede a Torino specializzata nel settore del credito al consumo alle famiglie.

A fare da contorno all'evento, sempre **domenica 29 marzo**, ci sarà la 1° edizione della **Santander 10 km Città di Torino – corri per la ricerca**, una corsa competitiva e non, sempre promossa da

### La Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro

È nata nel 1986 per costruire l'Istituto di Candiolo e per attuare progetti di ricerca scientifica in ambito oncologico. Candiolo è l'unico Centro italiano realizzato esclusivamente attraverso il sostegno di oltre 300 mila donatori privati. Grazie a loro la Fondazione provvede a dotarlo degli strumenti scientifici, diagnostici e terapeutici di ultima generazione ed ha ultimato i lavori di costruzione di una nuova grande ala dell'Istituto, la II Torre della Ricerca e della Cura.



Il presidente di Base Running Alessandro Rastello indossa l'abito di Babbo Natale durante la conferenza stampa di presentazione dell'evento 2014 della Fondazione Forma. Accanto a lui il cardiocirurgo Piero Abruzzese fondatore della Fondazione Forma, l'assessore comunale allo Sport Stefano Gallo e Luciana Accornero presidente Fondazione Forma.

Foto: by EF

Base Running, su una distanza più breve di 10 km, che partirà in contemporanea alla *Santander Mezza Maratona Città di Torino*, con arrivo in piazza San Carlo, entro un tempo limite di 2 ore.

### BASE RUNNING: SOLIDARIETÀ A PASSO DI CORSA

La società sportiva torinese Base Running a.s.d., nata nel 2008, non è alla prima esperienza nell'organizzazione e sostegno di eventi a fini benefici. «L'attenzione alla solidarietà l'abbiamo sempre avuta – spiega il presidente Alessandro Rastello – Un esempio ormai consolidato è la Valentino (7km all'interno del Parco del Valentino), la prima corsa organizzata che in breve è diventata la corsa serale più partecipata di Torino (nel 2013 quasi 2000 partecipanti) e che è sempre dedicata a varie associazioni. Mi piace anche ricordare la camminata abbinata al grande evento Un Babbo Natale in Forma dello scorso Natale, manifestazione di beneficenza organizzata dalla Onlus Forma dell'Ospedale Infantile Regina Margherita.»

«La filosofia che anima Base Running –prosegue Rastello- è che lo sport può far del bene in due modi: a chi lo pratica, come movimento per un corretto stile di vita, e agli altri che, grazie alla solidarietà, possono condividere "a distanza" gli effetti benefici dell'aggregazione e del movimento. Fare movimento è uno dei motori del nostro organismo che la quotidianità sempre più sedentaria ci ha fatto quasi dimenticare.

Iniziativa come queste, penso soprattutto alle camminate non competitive, costituiscono delle occasioni per riscoprire la piacevolezza del movimento e le bellezze della nostra città in un clima di condivisione».

«Pensando a *Di corsa per sostenere l'Istituto di Candiolo*, abbiamo scelto di collaborare nei limiti delle nostre capacità e possibilità con la Fondazione Piemontese per la Ricerca sul Cancro. Oltre a devolvere parte del ricavato di alcune corse da noi organizzate, destiniamo alla Fondazione una cifra della quota sociale del tesseramento 2015 – conclude il presidente di Base Running».

### IL BINOMIO MOVIMENTO-SALUTE

Il benessere dei partecipanti sarà garantito da ASOMI (Accademia per lo Sviluppo dell'Osteopatia Medica) che grazie all'intervento di una decina di professionisti tra fisioterapisti ed osteopati sarà a disposizione degli sportivi impegnati nelle attività di sabato e domenica.

A sottolineare l'importanza del binomio sport e alimentazione per vivere in salute, dalla prima settimana di febbraio è entrato a far parte dello staff della mezza maratona il medico nutrizionista Federico Ferrero, da oltre 25 anni appassionato di gastronomia e MasterChef d'Italia 2014. Ferrero ha il compito di offrire consigli agli sportivi e, in particolare, a tutti coloro che si avventureranno nella mezza maratona.

# IMPORTANTI INIZIATIVE PER I MALATI DI PARKINSON

Pier Giorgio Gili – presidente AAPP Onlus e coordinatore Sezione AIP “Giovanni Cavallari” Torino

ASSOCIAZIONE ITALIANA PARKINSONIANI  
Sezione di Torino "G. Cavallari"

ASSOCIAZIONE AMICI PARKINSONIANI PIEMONTE ONLUS

L'Associazione Italiana Parkinsoniani A.I.P. - Sezione "G. Cavallari" di Torino e l'A.A.P.P. Associazione Amici Parkinsoniani Piemonte organizzano

**DOMENICA 19 APRILE 2015**

a Torino presso lo Stadio **Primo Nebiolo** al **Parco Ruffini**, per concessione dell'Assessorato allo Sport del Comune di Torino, la 4ª edizione della

Parkinson's Community WORLDWIDE EVENT

**RUN FOR PARKINSON'S**

UNA CORSA A LIVELLO MONDIALE  
NON COMPETITIVA  
APERTA A TUTTI

ISCRIZIONE AD OFFERTA con PREMIAZIONI  
Con noi altri partecipanti, in differenti città italiane e del mondo, cammineranno, marceranno o correranno, a seconda delle possibilità individuali.

**ACCORRETE NUMEROSI: LA CAUSA È NOBILE... merita tanta folla!**

I chilometri percorsi individualmente si sommeranno tra tutti i partecipanti, in quanto, come recita lo slogan della Manifestazione, **"INSIEME" POSSIAMO STABILIRE UN RECORD ASSOLUTO: "CORRERE LA DISTANZA CHE SEPARA LA TERRA DALLA LUNA"**

Le iscrizioni, aperte fin d'ora, si possono effettuare tramite la Segreteria AIP tel. 011-3119392 o al Numero Verde 800-884422 o scaricando il modulo presente sul sito [www.parkinsoninpiemonte.it](http://www.parkinsoninpiemonte.it) ed inviandolo via e-mail a [info@parkinsoninpiemonte.it](mailto:info@parkinsoninpiemonte.it), oppure presso lo stand dell'Associazione il giorno della gara.

**PROGRAMMA**

A seguire, per stare ancora insieme, PICNIC... con ciò che ci porteremo da casa!  
Chiederemo la Manifestazione cantando con il coro degli Alpini "Tre Dentini" di Cumiana.

– Ore 9,00: iscrizioni e consegna pettorali  
– Ore 9,45: discorso di presentazione e Testimoniali  
– Ore 10,00: inizio gara  
– Ore 12,00: termine gara e premiazioni

Disponibilità spogliatoi e docce. No barriere architettoniche. Per raggiungere lo Stadio Nebiolo, viale Huges 10 (alla confluenza di c.so Trapani con c.so Rosselli) è possibile utilizzare i seguenti mezzi pubblici: 2 - 56 - 62 - 64 - 66 - 71

Con il patrocinio di:  
CITTA' DI TORINO, PROVINCIA DI TORINO, REGIONE PIEMONTE, TORINO 2015

Intenso il programma degli incontri primaverili dedicati ai malati di Parkinson e ai loro familiari. Mentre prosegue a Villa Amoretti il **Corso di formazione Caregiver non si nasce, si diventa!** (la sintesi della scorsa edizione del corso è stata pubblicata da Farmacie Comunali Torino ed è scaricabile dal sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it)), abbiamo recentemente assistito, presso il Teatro Grande di Valdocco, alla replica del **musical Lady Park, anche con il Parkinson vogliamo vivere!**. È un'opera ideata dal Salesiano Don Giorgio Chatrian e realizzata insieme al regista Nicolò Agrò e al musicista Raffaele Lo Buono, che rappresenta in modo coinvolgente l'evoluzione del rapporto fra il Malato e l'insidiosa malattia.

Il **10 di aprile**, poi, al Centro Incontri della Regione Piemonte di corso Stati Uniti 23, terremo il **Convegno Annuale Regionale**, che quest'anno è dedicato ad un tema di grande attualità e criticità: le emergenze che obbligano i malati di Parkinson al ricovero ospedaliero, dal pronto soccorso ai reparti di cura specialistici, e che sovente mettono in crisi il malato e i suoi familiari

## CONVEGNO PARKINSON AAPP/AIP URGENZE E RICOVERI OSPEDALIERI NELLA MALATTIA DI PARKINSON

- Ore 8.30 Registrazione  
Ore 9.00 Introduzione e benvenuto agli ospiti (Ing. Pier Giorgio Gili)  
Ore 9.15 **Malattia di Parkinson: una malattia multisistemica e multi-organo?** (Prof. Leonardo Lopiano)  
Ore 9.30 **Urgenze correlate alla malattia** (Dott.ssa Paola Filippi)  
Ore 10 **Urgenze correlate alla comorbilità** (Dott. Alberto Marchet)  
Ore 10.30 Presentazione del libro "La mia vita con Lady Park", ed. Sensibili Alle Foglie (Don Giorgio Chatrian)  
Ore 10.45 Coffee break  
Ore 11.15 Tavola rotonda **Esperienze sulle urgenze nella malattia di Parkinson**  
Moderatore:  
Prof. Leonardo Lopiano  
Relatori: Dott. Marco Aguggia;  
Dott. Graziano Gusmaroli;  
Dott. Emilio Ursino  
Ore 12 La parola ai pazienti  
Ore 13 Conclusioni (signora Rosanna Costa)

Ma non è finita, perché il **19 aprile** stiamo organizzando anche a Torino la manifestazione **Run for Parkinson**, che ogni anno, in centinaia di città di tutto il mondo, vuole dimostrare che, nonostante le difficoltà causate dalla malattia, i malati e i loro familiari, dandosi idealmente la mano, possono percorrere distanze che sembrano impossibili: l'obiettivo della manifestazione mondiale è di totalizzare tutti insieme i 384.400 Km che separano la Terra dalla Luna! Ci ritroveremo quindi nella mattinata di quella domenica, anche a Torino, quest'anno non per nulla Capitale europea dello Sport, **presso lo Stadio Primo Nebiolo**, a manifestare insieme per fornire il nostro contributo alla causa parkinsoniana.



## I LUNEDÌ POMERIGGIO SULLA PREVENZIONE

Prosegue anche durante il 2015 il programma del ciclo di incontri dedicato alla prevenzione e organizzato dalla Circostruzione 8 con il patrocinio di Regione Piemonte, Città di Torino e Asl TO1 e in collaborazione con l'associazione 'Amici del Cuore', la S.S. Diabetologia distretti 8-9-10, la S.C. Cardiologia 2 – AOU Città della Salute e della Scienza e le Biblioteche Civiche Torinesi. L'argomento scelto come tema conduttore di tutti gli incontri è il diabete mellito in relazione alle varie forme di prevenzione, alle problematiche connesse e alle sue complicanze cardiovascolari. Saranno illustrati le dimensioni e l'approccio preventivo e terapeutico della patologia e delle sue complicanze, la tipologia e l'articolazione dell'assistenza garantita dalla struttura diabetologica di riferimento, con la descrizione dei percorsi diagnostico-terapeutici attivati con le strutture della S.S. Medicina dello Sport, dei Consulenti dell'Asl TO1 e del percorso della Gestione Integrata attivato con i Medici di Medicina Generale dell'Asl TO1.

Le conferenze si svolgono presso la sala Molinari Lombroso 16 in via Lombroso 16 (sopra la Biblioteca Natalia Ginzburg). L'ingresso è libero fino a esaurimento posti.

**Lunedì 23 marzo ore 17.00 – 19.00**

**Breaksnack - 1:**

**organizziamo una colazione nutriente e salutare**

Relatori: Angela Pace (Dietista); Lucia Bacin (Infermiera Professionale); dottor Riccardo De Luca (S.S. Diabetologia Distr. 8-9-10)

**Lunedì 30 marzo ore 17.00 – 19.00**

**Breaksnack - 2:**

**organizziamo una merenda nutriente e salutare**

Relatori: Angela Pace (Dietista); Giuseppina Zimardi (Infermiera Professionale); dottor Riccardo De Luca (S.S. Diabetologia Distr. 8-9-10)

**Il programma dettagliato è consultabile sul sito:  
[www.comune.torino.it/circ8](http://www.comune.torino.it/circ8)**

**Per informazioni rivolgersi a: Informa8**

**Via Ormea 45 (piano terra) Torino**

**Tel. 011.4435837 – 011.4435895 – 011.4435883**

**lunedì, mercoledì, giovedì negli orari:**

**9.30 – 12.30 / 14.30 – 16.30;**

**martedì e venerdì negli orari:**

**9.30 – 12.30**

**e-mail: [informa8@comune.torino.it](mailto:informa8@comune.torino.it)**

## FORMAZIONE-INFORMAZIONE PER LE FAMIGLIE SULL'APPROCCIO ALL'AUTISMO

*"Sono i genitori i migliori esperti del loro bambino; essi sono capaci di individuare per lui le priorità e scoprire forme di educazione efficaci potendo diventare dei co-terapeuti."*

Parola di Erich Schopler, uno dei massimi specialisti internazionali della patologia

L'Autismo, o meglio i Disturbi dello spettro autistico, sono disturbi pervasivi del neurosviluppo ad esordio precoce su base genetica con caratteristiche di multifattorialità. Questo richiede una preparazione specifica per poter effettuare un intervento efficace e gli stessi genitori necessitano di opportuna formazione e informazione per affrontare il problema ed essere di aiuto a un figlio senza il rischio di incrementarne le problematiche.

Dall'evidenza che nel prendersi cura di un soggetto autistico è centrale il ruolo della famiglia,

in collaborazione con psichiatri, neuropsichiatri infantili, psicologi, specialisti medici e figure educative in genere, quali assi portanti dell'abilitazione, nasce il ciclo di incontri gratuiti che ha preso il via il 4 febbraio scorso, dal titolo **Autismo e qualità di vita. Approccio globale ai disturbi dello spettro autistico in adolescenza e in età adulta**. Per la prima volta la rete integrata di servizi e competenze verrà presentata in modo omogeneo nell'arco di **19 incontri aperti a tutti i genitori**, tenuti da 25 professionisti. L'iniziativa si deve all'Ambulatorio per i Disturbi dello spettro autistico in età adulta dell'Asl TO 2, Centro pilota regionale per la valutazione e consulenza di questi disturbi in Piemonte, diretto dal dottor Roberto Keller, in collaborazione con Autismo e Società Onlus, associazione che si occupa di promuovere iniziative formative, informative, abilitative e di mettere in contatto i servizi con le famiglie.

*“Le peculiarità dei disturbi dello spettro autistico rende molto difficile e dolorosa la relazione tra la famiglia e il proprio figlio. Ad una iniziale difficoltà dei genitori ad accettare che il proprio bambino, che spesso nei primi mesi ha uno sviluppo apparentemente nella norma, sia portatore di una grave disabilità che lo accompagnerà per tutta la vita nella quasi totalità dei casi, con il tempo si aggiunge il carico di disperazione e solitudine a cui fanno spesso seguito paura, rancore, senso di colpa, insicurezza, frustrazione. Questo ancora di più in età adulta dove spesso vengono a mancare interventi diagnostici e terapeutici specifici, in primis abilitativi – spiega Roberto Keller. In quest’ottica il ruolo di una famiglia adeguatamente formata e informata diventa fondamentale nel collaborare alla definizione di un progetto terapeutico. Questo progetto per potersi realisticamente organizzare si deve basare sulla creazione di un intervento a rete che coinvolga, oltre le famiglie, i servizi sociali, la scuola, i centri abilitativi, gli ambulatori specialistici, sino quando possibile a preparare le persone ad un inserimento lavorativo”. “Il bisogno fondamentale delle famiglie è quello di assicurare una buona qualità di vita ai propri figli, mediante una rete di sostegno che permetta di far diventare le persone affette da autismo artefici della propria dignità. Si parlerà quindi di tutto ciò che concerne la vita e la cura di una persona con autismo - proseguono Massimo Aureli e Cristina Calandra di Autismo e Società onlus - di qui il termine approccio globale nel titolo del ciclo d’incontri: perché l’autismo è un disturbo pervasivo che determina una disabilità permanente che ha bisogno di una presa in carico multidisciplinare per tutto il corso dell’esistenza. Si parlerà quindi di un progetto di vita, di una rispo-*

*sta concreta per l’intero ciclo della vita che garantisca i servizi, il sostegno e le cure appropriate per le persone autistiche nel rispetto dell’individualità, della specificità, dell’età del singolo”.*

Nell’ambito degli incontri si tratta della definizione dei disturbi dello spettro autistico, purtroppo ancora per molti ancora poco chiara, proseguendo con i metodi diagnostici, i trattamenti universalmente riconosciuti per la cura, i servizi, le leggi (non specifiche per l’autismo, ma di riferimento per la disabilità in generale), i farmaci, le comorbidità, il ruolo della genetica, l’inserimento lavorativo, il compito della scuola, il sostegno psicologico alla famiglia, la tutela economica, le attività nel tempo libero, l’assistenza medica e la cura del corpo. Particolare attenzione sarà riservata anche agli interventi più efficaci per disturbi di funzionamento più alto o sindromi di Asperger, come le terapie cognitive e il social skill training, sino alla specifica formazione prelaborativa, e al metodo psicoeducativo che si basa sul prendersi cura e sul coinvolgimento di tutte le persone che stanno intorno alla persona autistica, primi fra tutti i genitori.

I 19 appuntamenti, gratuiti, si svolgono alle ore 16.00 sino al 16 dicembre 2015 presso la sala di via Bruino 4/A, messa a disposizione senza oneri dalla Città di Torino, nell’ottica di una collaborazione tra servizi, e saranno strutturati all’insegna della massima operatività: un’ora di relazione, mezz’ora per le domande e gli approfondimenti, disponibilità di schede di sintesi delle singole relazioni, scaricabili anche dal sito dell’Asl TO 2.

**Informazioni e iscrizioni presso la segreteria operativa di Autismo e Società:  
349.7158035 oppure [info@autismoesocieta.org](mailto:info@autismoesocieta.org).**

## CRISI ECONOMICA E DIRITTO ALLA SALUTE

Fino a che punto si può ridurre la spesa sanitaria senza mettere a rischio la tutela della salute dei cittadini e le cure ai malati? Può la finanza prevalere sul nostro fondamentale diritto alla salute, garantito dalla Costituzione? In che modo i cittadini possono incidere sulle scelte della politica, perché siano garantite le cure essenziali anche quando siamo colpiti da malattie gravissime e inguaribili (ma sempre doverosamente curabili) e diventiamo non autosufficienti? Come fare per ottenere cure domiciliari, centri diurni, ricoveri in strutture socio-sanitarie? Sono alcuni degli interrogativi che verranno sviluppati nell’incontro di venerdì 27 marzo, che ha anche l’obiettivo di dimostrare che è possibile un utilizzo appropriato delle risorse e, nel contempo, la garanzia delle cure indispensabili ai malati non autosufficienti.

**CRISI ECONOMICA E DIRITTO ALLA SALUTE Un confine da difendere**

**Venerdì 27 marzo 2015 - ore 16.30-18.00 Sala Banca Intesa San Paolo - Piazza San Carlo 156**

**La partecipazione è gratuita ed è gradita la prenotazione. Info: Fondazione promozione sociale onlus**

**via Artisti 36 Torino Tel. 011- 812.44.69 – [info@fondazionepromozionesociale.it](mailto:info@fondazionepromozionesociale.it) ; [www.fondazionepromozionesociale.it](http://www.fondazionepromozionesociale.it)**

**AVENE HYDRANCE**



**RILASTIL  
B-PACK  
Smagliature**

**EUMILL  
GOCCE OCULARI**  
10 flaconi - 0,5 ml

**EUMILL PROTECTION  
GOCCE OCULARI**  
10 flaconi - 0,5 ml

**€ 42,90**

**IMIDAZYL  
ANTISTAMINICO**  
Collirio

1 flacone  
10 ml

10 flaconi  
0,5 ml



~~€ 9,00~~  
**€ 7,20**

~~€ 9,00~~  
**€ 7,20**

~~€ 7,60~~  
**€ 6,08**

~~€ 8,10~~  
**€ 6,48**

**RIMEDI STAGIONALI**

**MAGNESIO 24**

**INTEGRATORE**  
60 capsule

**OROSOLUBILE**  
20 bustine

**MAG 2  
GRANULATO**  
soluzione orale  
20 bustine

**SUPRADYN**  
15 compresse  
effervescenti



~~€ 10,80~~  
**€ 8,50**

~~€ 9,95~~  
**€ 7,95**

~~€ 11,50~~  
**€ 9,20**

~~€ 13,80~~  
**€ 11,73**

**ENANTYUM**

20 compresse  
rivestite  
25 mg

10 bustine  
25 mg



**SPIDIDOL  
400 mg**  
compresse  
o bustine



~~€ 9,45~~  
**€ 7,56**

~~€ 6,50~~  
**€ 5,20**

~~€ 8,10~~  
**€ 6,50**



# RIMEDI STAGIONALI

## MAALOX

**PLUS**  
30 compresse masticabili



**-20%**

~~€ 6,50~~  
**€ 5,20**

**REFLURAPID**  
20 bustine



**-15%**

~~€ 8,50~~  
**€ 7,22**

**CITROSODINA**  
EFFERVESCENTE  
150 gr



**-21%**

~~€ 6,20~~  
**€ 4,90**

**VOLTAREN**  
EMULGEL 2%

Tubo da 60 gr



~~€ 11,90~~  
**€ 10,90**

Tubo da 100 gr

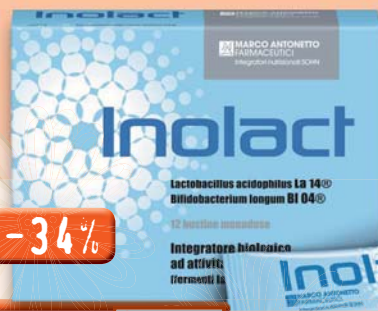
~~€ 16,90~~  
**€ 15,90**

**FLORETRIX**  
Integratore alimentare  
10 bustine da 3 gr



**-28%**

~~€ 13,20~~  
**€ 9,50**



**-34%**

~~€ 12,00~~  
**€ 7,90**

**INOLACT**  
12 bustine

## EMOFORM

Crema  
dentifera  
45 gr

**-29%**

~~€ 6,90~~  
**€ 4,90**

54  
compresse

**-30%**

~~€ 7,00~~  
**€ 4,90**

## PLAK OUT ACTIVE

Clorexidina  
0,12%



**-19%**

~~€ 7,20~~  
**€ 5,80**

Clorexidina  
0,20%



**NEOEMOFORM**  
Dentifricio  
100 ml



**-21%**

~~€ 5,05~~  
**€ 4,00**

**VICKS**  
**SINEX ALOE**  
0,05%  
Soluzione  
da nebulizzare

**-18%**

~~€ 8,44~~  
**€ 6,90**



**EUCLOINTIMA**  
Detergente  
200 ml

**-24%**

~~€ 5,90~~  
**€ 4,50**



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

Offerte valide dal 1° Marzo al 30 Aprile 2015 o fino ad esaurimento scorte