

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno X - Numero 2 - MARZO/APRILE 2016



NUOVA LINEA DERMOCOSMESI DA RAVENNA

Per coniugare arte, salute e bellezza

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



MARZO-APRILE 2016

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

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

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

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

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



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

PIANO DEMENZE O LIBRO DEI SOGNI?

Approvato dalla Conferenza Stato Regioni il 30 ottobre 2014, pubblicato a gennaio 2015 in Gazzetta ufficiale, il *Piano nazionale demenze* dovrebbe ormai essere entrato nella fase operativa. Peccato però che non sia così.

Il Piano, infatti, è nato privo di qualsiasi finanziamento e ancora oggi - dopo oltre un anno - continua a vacillare non concretizzando azioni.

«In Italia alcuni passi avanti sono stati fatti sul fronte del Piano nazionale demenze ma la strada per aiutare concretamente i malati e i loro familiari sembra ancora lunga. Noi vogliamo ancora una volta essere fiduciosi e credere che il Piano venga al più presto messo in atto così da cambiare in meglio la qualità di vita dei malati e dei loro familiari».

Così scriveva Gabriella Salvini Porro - presidente della Federazione Alzheimer Italia - nell'editoriale dell'ultimo numero del 2015 della rivista della federazione.

Purtroppo la situazione non è mutata. Infatti, a febbraio di quest'anno in una intervista rilasciata alla rivista Vita, la presidente Salvini Porro ha dovuto nuovamente ribadire con grande delusione che: «questo Piano, senza il quale l'Italia rischiava di rimanere la maglia nera d'Europa, è stato approvato senza fondi statali, quindi affidato alle risorse delle Regioni che come è noto hanno bilanci in rosso».

Se poi le stesse Regioni si permettono di ignorarlo, rimarremo sempre al punto di prima o, nella migliore delle ipotesi, si faranno passi avanti in alcune zone e in altre no».

È doveroso osservare che tra le inadempienti al recepimento vi è anche la nostra Regione - come si evince consultando i dati dell'Osservatorio demenze dell'Istituto superiore di sanità - pur essendo rappresentata al tavolo di lavoro nazionale per l'attuazione del Piano da Vittorio Demicheli, vice direttore Direzione regionale sanità.

Verrebbe da dire che il pianeta demenze appare ancora da conquistare e che, soprattutto, appare difficile si possa procedere senza fondi adeguati.

Il rischio è di leggere l'ennesimo libro dei sogni. Resta quindi da comprendere quali «risorse umane, strumentali e finanziarie previste dalla normativa vigente» Regioni ed enti locali potranno mettere in campo.

Insomma, oggi il Piano nazionale demenze è rimasto senza portafoglio, ma, soprattutto, continuano a rimanere soli i malati e i loro familiari.



Abbiamo
tutti lo stesso
desiderio.
Andare dove
i nostri sogni
ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinché
ognuno di noi possa vivere i propri
sogni, fornendo l'accesso a cure
di qualità a 7 miliardi di persone.
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori
informazioni o visita **Mylansalutemigliore.it**

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

 **Mylan**
Seeing
is believing



In copertina:
immagine della "Linea Mosaico"

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 La sfida vinta contro ogni previsione
- 7 Nasce SanArcobaleno
- 8 Nuova linea dermocosmesi da Ravenna
- 12 Il buon pane con il lievito madre
- 15 Carnevale al Free Food in via Orvieto
- 17 La farmacia che vogliamo
- 17 Gli scontrini sono già nel 730 precompilato

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 18 A lezione di salute in... farmacia

APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 19 Free Food della FC 45

CONSULENZA COSMESI

- 19 In bellezza e in salute

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 22 La radiodiagnostica

APPROFONDIMENTO

- 26 La diagnosi "non invasiva" delle infezioni da *Helicobacter pylori*
- 30 Quando il make-up diventa terapia

COSTUME E SOCIETÀ

- 34 Stili, tendenze e salute

AMBIENTE E SALUTE

- 38 Campi elettromagnetici e telefoni cellulari

APPUNTAMENTI

- 41 Iniziative "For Parkinson"
- 41 Dalla Circoscrizione 8

ASSOCIAZIONI

- 43 ASVAD

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
Hanno collaborato a questo numero
Arpa Piemonte, Emanuela Albanesi,
Asvad, Alma Brunetto, Chiara Camera,
Manuela Chiantore, Luisa Fabro,
Antonella Lanzoni, Andrea Morello,
Rinaldo Pellicano, Free Food di FC 29

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.
Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 16.500 copie
Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008



LA SFIDA VINTA CONTRO OGNI PREVISIONE

Elisabetta Farina

Proseguendo nel percorso di conoscenza della storia dell'Azienda, abbiamo incontrato Giovanni Maccario, da tutti riconosciuto - insieme al dottor Martinotti - come la figura di riferimento per la nascita e l'impostazione dell'Azienda. Già nell'articolo a firma di Margherita Perino - direttrice Organizzazione e operatività delle Farmacie Comunali - pubblicato nel precedente numero della rivista il primo presidente, dottor Renato Martinotti, e il direttore generale, dottor Giovanni Maccario, sono stati identificati come coloro che trasformarono un gruppo di farmacie in un'azienda.

Dottor Maccario, possiamo dire che lei è uno dei "padri" di questa azienda.

Desidero dire, prima di tutto, che se non fosse stato per il dottor Martinotti forse oggi non ci troveremmo qui a fare questa intervista per ricordare i 20 anni dell'azienda. Il coraggio che dimostrò in quel periodo, che rafforzò anche il mio impegno, ci permise non soltanto di nascere come azienda, ma anche di sopravvivere e gradatamente di consolidarci, nonostante nessuno scommettesse su di noi. Molte, infatti, erano le "voci" che ripetevano «non ce la farete», avvalorate anche dal pesante deficit che gravava sulle farmacie comunali.

Insieme deste un primo impulso di rinnovamento organizzativo e manageriale

In quegli anni il mondo delle farmacie era assai differente da quello odierno: tutte le farmacie vendevano i medesimi prodotti allo stesso prezzo. Ci erano state conferite 43 farmacie delle quali una - la FC11 - chiusa da anni. Ci domandammo quindi: come diversificare per far decollare la nuova azienda costituita da questi 43 presidi?

sul territorio? Sicuramente puntando su una differente qualità dei servizi sostenuta dalla professionalità del farmacista. Per fare tutto ciò era necessario e doveroso pianificare e concretizzare vari passaggi gestionali: stabilire un budget aziendale; stabilizzare gli organici; aumentare il personale anche con contratti a termine per poi passare al tempo indeterminato; fidelizzare il farmacista e la farmacia con la clientela. Oltre alla riorganizzazione del pianeta farmacie, era altresì necessario creare "una squadra" composta dai direttori e dai collaboratori delle farmacie, avente come nuovo collante ed elemento di stimolo l'essere parte di una nuova realtà aziendale, e dare un'organizzazione all'azienda. Nacquero così l'Ufficio amministrativo e l'Ufficio commerciale, a capo dei quali vennero posti professionisti che ancora oggi li dirigono: rispettivamente la dottoressa Nadia Dassano e il dottor Alberto Zan.

Dopo due anni di vita a rischio, finalmente anche il mondo iniziò a credere in voi.

Finalmente le varie "voci" scettiche passarono allo stupore per la nostra sopravvivenza e poi alla considerazione visto che l'azienda aveva una propria credibilità. Anche le multinazionali del farmaco iniziarono a guardarci con minor diffidenza ponendosi come nostri interlocutori. Mi piace ricordare che trascorsi i primi due anni potei finalmente iniziare a fare "solo" il direttore generale: l'azienda era dotata di una struttura organizzativa e la squadra funzionava.

Superato il periodo di "incubazione", nuovo impulso venne grazie alla ristrutturazione dei locali e al rinnovamento del lay-out espositivo.

Anche l'aspetto dei locali è importante nell'accoglienza in farmacia. Non potevamo negare che questo fosse un elemento deficitario: alcune delle nostre farmacie erano fatiscenti. Inoltre, una grande novità nel mondo della comunicazione portava novità in farmacia, era iniziata la pubblicità televisiva. Tale cambiamento richiedeva un adeguamento degli spazi e delle modalità espositive dei prodotti. Inoltre, abbiamo creato il servizio di manutenzione per le farmacie grazie al quale ogni problema o necessità, dalla lampadina bruciata a un lavoro di falegnameria, poteva velocemente essere eseguito. In fase di restyling dei locali, per facilitare le farmaciste nella fase di



www.fctorinospa.it/azienda/chi-siamo/



Il dottor Giovanni Maccario.

chiusura e apertura delle farmacie, abbiamo anche elettrificato tutte le serrande.

Il restyling non si fermò ai locali: anche la professionalità dei farmacisti richiedeva un aggiornamento...

Absolutamente sì. Accanto alla professionalità di operatore sanitario era tempo di stimolare la componente manageriale. Furono identificati corsi gestionali di alto livello, ad esempio presso la Scuola di Amministrazione Aziendale di Torino e l'Imis a Milano con docenti della Bocconi, e furono iscritti i farmacisti. Fu sicuramente un investimento economico importante sostenere i costi formativi, ma i risultati non tardarono ad arrivare, sia in termini di miglioramento della cultura aziendale, sia in termini di risultati economici.

Anche il coinvolgimento nella vita aziendale risentì positivamente dello stimolo formativo.

Il coinvolgimento si diversificò - penso alle commissioni di valutazione per l'inserimento di nuovi prodotti e linee - e permise una diversa condivisione dei dati dell'andamento aziendale - penso alla trasparenza con i direttori del bilancio aziendale affiancato a quello della singola farmacia. Da parte dell'azienda tale partecipazione portò a nuove forme di incentivazione del personale al raggiungimento degli obiettivi.

Strada facendo anche la fisionomia in termini di numero di farmacie e orari era cambiata.

Si ridimensionò il numero di farmacie, che passarono da 43 a 30, e si riaprì la 11 che avevamo ricevuto come farmacia chiusa. Successivamente, con la liquidazione dell'ACT, si acquisirono le tre farmacie di loro possesso: 42, 43 e 45. Per quanto

concerne gli orari, a seguito della legge regionale 21 del 1991, che norma gli orari delle farmacie, venne istituita la farmacia comunale notturna e ampliato l'orario della FC 25, posta nell'atrio della stazione di Porta nuova, che divenne continuato dalla 7 alle 19.30 per tutti i giorni dell'anno.

Ma le novità non finiscono qui. Una carrellata finale che sintetizzi alcuni dei tanti passi importanti?

Toccando vari argomenti posso citare che: tra le farmacie siamo stati i primi a introdurre la fidelity card nel rispetto della privacy; in ambito gestionale abbiamo adottato un innovativo sistema informatico capace di gestire voci necessarie per la redazione del bilancio; in farmacia abbiamo ampliato i servizi forniti e inserito l'autoanalisi; all'indomani dell'approvazione della legge che consentiva gli sconti su Sop e Otc abbiamo immediatamente applicato il 10% perché avevamo già predisposto la nuova gestione.

Di che cosa si ritiene particolarmente soddisfatto dal punto di vista umano?

Sapere che la mia figura di direttore generale era percepita come guida e non come controllo.

Un ricordo particolare per concludere?

Ho iniziato citando il dottor Martinotti e concludo nello stesso modo, ricordando il piacere delle piccole cose quotidiane fatte insieme. Penso al caffè bevuto insieme al mattino presto prima di iniziare la giornata lavorativa, alle occasioni di confronto anche su argomenti non soltanto di lavoro, alla sua immensa cultura ed eleganza. Ripensare al periodo vissuto insieme è ancora oggi fonte di piacevoli ricordi professionali e umani.

convalescenza?
spossatezza?
cambio stagione?

RIPRENDI QUOTA con

MASSIGEN®



PRONTO RECUPERO

con **creatina, carnitina, arginina,
vitamine, ferro, magnesio e potassio**

ora anche
**ZERO
ZUCCHERI**



Marco Viti

Numero Verde
800-013622

NASCE SANARCOBALENO

Farmacie Comunali sostengono lo sportello su Hiv e sifilide

A CasArcobaleno - la casa torinese dei diritti di tutte e tutti - apre SanArcobaleno il nuovissimo sportello con personale medico e sociosanitario gestito dal Gruppo Salute Arcigay Torino in collaborazione con ODV CasArcobaleno. Lo sportello è sostenuto da Farmacie Comunali Torino e da FarmaOnlus - dedicata ad attività benefiche nata nel 2012 di cui sono socie le farmacie di Federfarma Torino.

SanArcobaleno offrirà accoglienza, ascolto e consulto medico in merito a tematiche connesse alle malattie sessualmente trasmissibili e la possibilità di sottoporsi in modo anonimo e gratuito al test per HIV e sifilide con risposta rapida in 15 minuti. SanArcobaleno sarà aperto **ogni ultimo venerdì del mese, dalle ore 19.00 alle ore 20.00** presso CasArcobaleno in via Bernardino Lanino 3 a Torino.

Questo progetto rientra nella *mission* di prevenzione, con il preciso intento di fare di Torino un luogo all'avanguardia in tale settore.

"Farmacie Comunali Torino - spiega il presidente Roberto Forte - ha colto in questa iniziativa uno degli esempi concreti di intervento sociosanitario che rispondono all'impostazione di intervento dell'Azienda che opera secondo i principi fondamentali di eguaglianza, imparzialità, continuità, partecipazione, efficacia ed efficienza. Inoltre, mi pare giusto ricordare che nel 2011 l'Azienda, in occasione dei trent'anni dalla prima diagnosi di Aids, pubblicò in collaborazione con l'ospedale Amedeo di Savoia un opuscolo sul tema Hiv e Aids, proprio con finalità informativa e di prevenzione". Tale opuscolo è ancora oggi scaricabile dal sito www.fctorinospa.it (nella seconda edizione aggiornata del 2013).

CASA... OLTRE OGNI DIFFERENZA

CasArcobaleno, fortemente voluta dalla Città di Torino, risponde ad alcune esigenze del capoluogo torinese e della sua popolazione ed è un polo integrato di servizi di interesse pubblico rivolti alla popolazione LGBT e di servizi diretti alla popolazione cittadina creati dalla popolazione LGBT e non solo; un luogo che mette in rete e in cui lavorano insieme associazioni LGBT e non LGBT. L'apertura di SanArcobaleno segue la recente istituzione di altri due sportelli: *Racconta-Lavoro*, dedicato alle segnalazioni di casi di discriminazione in ambito lavorativo, nato da un progetto del Coordinamento Torino Pride GLBT, Centro Risorse LGBTI e CasArcobaleno, finanziato da ILGA Europe, operativo tutti i lunedì dalle 18.00 alle 19.00 presso i locali di CasArcobaleno, rivolto alle lavoratrici e ai lavoratori, ai delegati sindacali e agli uffici del personale delle aziende presenti sul territorio; nello stesso orario è attivo anche lo sportello *R-Esistente* nato grazie a CGIL Nuove Identità Lavoro che offre consulenza sul "lavoro atipico" (collaborazione, somministrazione, voucher, tirocinio, lavoro a chiamata, ritenuta d'acconto, apprendistato, contratto a termine ecc.) e sulle forme di sostegno al reddito (Naspi, Asdi, Discoll).

CHI ABITA OGGI CASARCOBALENO

Agedo Torino, Altera Cultura, Arcigay "Ottavio Mai" Torino, Associazione Culturale e Ricreativa 011, BadHole Video, Coogen Torino, Famiglie Arcobaleno, Giosef Unito, Associazione Sportiva, Dilettantistica Gatto Nero, Odv Casa Arcobaleno, Polis Aperta, Quore Torino, Rete Genitori Rainbow, Giosef Unito e Trepuntozero.



[al centro] Roberto Forte - presidente Farmacie Comunali Torino - interviene durante la presentazione di SanArcobaleno.

NUOVA LINEA DERMOCOSMESI DA RAVENNA

Per coniugare arte, salute e bellezza

Luisa Fabro - farmacista e direttrice farmacia comunale 22

Siamo felici di poter presentare alla nostra clientela la nuova linea cosmetica: "MOSAICO bellezza scintillante" che va ad arricchire il nostro ampio reparto cosmetico.

Questa linea di dermocosmesi è tutta italiana, distribuita da Ravenna Farmacie e prodotta da "RF cosmetici" un'azienda cosmetica di Bologna che produce e distribuisce creme per note aziende di dermocosmesi in tutto il mondo. La farmacista e cosmetologa Rita Rizzi - con la madre fondatrice di RF cosmetici - segue ricerca, sviluppo, formulazione e produzione unendo innovazione cosmetica a glamour.



La linea Mosaico ha prodotti antietà con composizioni innovative e formulazioni all'avanguardia; si tratta della nuova generazione delle EE Cream o "Energy Enhancers".

Le EE Cream sono nate con lo scopo di dare energia alla pelle, favorire il ricambio cellulare durante la notte, rigenerare la pelle e rivitalizzarla riportandola a livelli normali di idratazione.

Ogni formulazione è stata studiata e progettata per affrontare in maniera globale i segni del tempo con principi attivi che agiscono sulle proprietà della pelle durante il ritmo circadiano.

L'immagine scelta per il logo e per le confezioni è tratta da un'opera della famosa mosaicista contemporanea Anna Fietta proprio perché questa linea di dermocosmesi si ispira alla perfezione e

alla bellezza di un'opera d'arte. Come lo scintillio luminoso delle tessere di un mosaico che danno l'impressione di essere loro stesse fonte di luce, anche le textures di questi prodotti antietà vogliono sedurre, stupire ed affascinare come un'opera d'arte.

I PRODOTTI DELLA LINEA MOSAICO

- Trattamento **antiage viso** effetto filler: soffice e ricca crema ad alta concentrazione di acido ialuronico per un effetto filler su rughe e linee di espressione. Questo trattamento viso si oppone al processo d'invecchiamento cutaneo attraverso una strategia multitasking. Tra i vari componenti: estratto di lievito (fonte di aminoacidi e adenosina); ozonidi ("capsule temporanee" di ossigeno); acido ialuronico; estratto di *Acmella oleracea*.
- Trattamento **idratante viso 24 ore**: reintegra il naturale livello di acqua ed il naturale strato idrolipidico cutaneo per un'idratazione profonda e duratura. Ha una formulazione soffice e vellutata con azione long lasting 24 ore. Tra i vari componenti: un particolare zucchero di derivazione naturale che mima l'azione del NMF (Natural Moisturizing Factor) endogeno; ceramidi di tipo 3; estratto di lievito; ozonidi; acido ialuronico con due polimerizzazioni differenti.
- Balsamo ristrutturante **contorno occhi e labbra** effetto lifting: protegge e leviga l'epidermide riducendo e minimizzando i segni del tempo delle aree periorbitali e perilabiali. È un trattamento multiattivo su rughe e linee d'espressione grazie a peptidi biomimetici di nuova generazione. Tra i vari componenti è presente l'estratto di lievito e l'acido ialuronico.
- Trattamento distensivo e illuminante **contorno occhi**: efficace nel correggere le zone con borse ed occhiaie. Tra i vari componenti: estratto di lievito; alfa bisabololo naturale; peptidi di soia; acido ialuronico.
- **Siero viso** ricompattante intensivo effetto lifting: preziosissimo siero viso ad azione intensiva, progettato per levigare, compattare e liftare l'epidermide. L'azione tensiva immediata



Al centro Luisa Fabro con le colleghe della FC 22: (da sinistra) le farmaciste Silvia Comoglio e Maria Grazia Gallochio, la magazziniera Rosa Sortino e la farmacista Serena Liporace.

è dovuta al DMAE (potente principio attivo che favorisce la tonicità) e ad un'alga che vive nelle profondità dell'Oceano Atlantico. Sono presenti anche: acido ialuronico con due polimerizzazioni differenti; peptidi biomimetici; alfa idrossiacidi; collagene; elastina.

- **Mousse viso** soave detergente: delicatissima mousse studiata per detergere anche pelli sensibili rivelando una pelle più levigata e luminosa. Senza: parabeni, sapone, sles. Contiene un esclusivo agente tensioattivo derivante dalla sarcosina, acqua di rose, provitamina B5 e, soprattutto, l'acido fitico che oltre a ritardare l'invecchiamento cutaneo aumenta idratazione e luminosità cutanea.
- **Trattamento mani** ristrutturante antiage che contiene un pool di principi attivi per contrastare invecchiamento e discromie: vitamina B3; acido fitico; burro di murumuru; burro di karité.

PER CONIUGARE ARTE E DERMOCOSMESI

A Torino, la linea Mosaico la potete trovare in esclusiva nella farmacia comunale 22 di via Capelli 47. Per conoscerla meglio vi invitiamo alle nostre "giornate evento" in cui vi illustreremo le molteplici proprietà e vi faremo provare le *textures* e sentire le fragranze. Inoltre in omaggio minitaglie di prodotti, brochure e una guida sulla storia millenaria del mosaico e sulle tecniche moderne di realizzazione.

Sabato 9 aprile
Giovedì 14 aprile
Giovedì 21 aprile



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 Kekémata 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.



TOLERANCE EXTREME: UN SOFFIO DI LIBERTÀ PER LA MIA PELLE

Una grande novità in farmacia: **Tolerance extreme**, la gamma 100% tollerabilità garantita di Eau Thermale Avène oggi, grazie ad una nuova riformulazione, diventa il primo idratante fondente per tutte le pelli, anche le più sensibili. Grazie agli ingredienti fisio-compatibili e alle textures fisio-fini in aggiunta al sistema Cosmetico Sterile, la nuova formula è in sintonia con la fisiologia della pelle, offrendo una idratazione ottimale con il numero essenziale di ingredienti. Efficacia garantita e rispetto totale della pelle che "respira". La gamma si amplia: oltre al latte e alla crema sono disponibili la maschera e l'emulsione.

BRUCIORE DI STOMACO?

CATTIVA DIGESTIONE?

ENTRAMBI?



Puoi provare

GAVISCON
 **BRUCIORE E
INDIGESTIONE**

Indicato per il trattamento dei sintomi
del reflusso gastro-esofageo correlati all'acidità,
come bruciore e cattiva digestione.

Agisce rapidamente spegnendo il bruciore
e neutralizzando gli acidi in eccesso.

Per un rapido sollievo.

Indicato anche in gravidanza.



Scopri di più su www.gaviscon.it

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 21/03/2014.

VITAMINE A TUTTO

gustò



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

BENEGUM GUSTO JUNIOR INTEGRATORE, IL LATO GOLOSO DELLE VITAMINE.



*VNR: valori nutritivi di riferimento stabiliti dalla UE.

IL BUON PANE CON LIEVITO MADRE

I tre volti della farina senza glutine

Un trio irrefrenabile: Manuela Chiantore, direttrice FC 45; Emanuela Albanesi, responsabile Free Food via Monginevro; Andrea Morello, farmacista e cuoco. Tra impasti e lievito, hanno dato vita a un nuovo punto della comunità di LieviTo e dei cultori della pasta madre: una preparazione di cui si ha traccia già in antiche civiltà, che usavano un impasto acido spontaneo per rendere il pane più fragrante.

Dottoressa Chiantore ci racconta come da farmacista è diventata anche “panificatrice”?

La mia passione per la panificazione è nata una decina di anni fa, quando una cara amica mi regalò un po' della sua pasta madre.

Ero già abituata a fare il pane tutte le settimane con il lievito di birra ma, da quel momento, si è aperto per me un mondo nuovo che mi ha portata a capire quali fossero le qualità di questo lievito naturale e ad approfondire la conoscenza del mondo delle farine.

Al di là del buon pane che poi si arriva a produrre, nasce davvero un legame con questo impasto magico, la pasta madre (PM), che settimanalmente si deve “rinfrescare” per mantenerla sempre in vita.

Conosciamo, quindi, le qualità della pasta madre.

Sintetizzando, possiamo dire che permette di otte-

nere un prodotto fermentato e non semplicemente “gonfiato”, rende il pane più digeribile, arricchisce e riequilibra la flora batterica intestinale. Inoltre, l'attività dei batteri proteolitici facilita la digestione delle proteine, mentre l'azione dell'acido lattico, prodotto dalla fermentazione naturale, facilita l'assorbimento di zinco, ferro, magnesio ecc. presenti nelle farine se di buona qualità. Il lievito madre vanta numerose proprietà ma non vorrei svelare tutto ora, sperando di incuriosire i lettori e stimolarli a partecipare ai nostri corsi ed eventi.

Tra una sfida e l'altra, si è arrivati a un progetto ambizioso in collaborazione con LieviTO.

L'ultima tappa delle mie ricerche mi ha portata a conoscere gli amici del gruppo LieviTO con i quali abbiamo pensato a un progetto dedicato alla PM senza glutine. Il passo successivo è stato proporlo alla Direzione di Farmacie Comunali Torino, che ha accettato con entusiasmo nonostante l'originalità della proposta.

Emanuela Albanesi avrebbe mai immaginato di dare vita con le sue mani a un pane senza glutine?

A fine novembre la mia collega mi ha lanciato una sfida: devi riuscire a fare la pasta madre senza glutine. Cosa non semplice partire da zero per riuscire ad avere un lievito naturale che potessero utilizzare tutte le persone che, come me, sono celiache e che, quindi, non possono assolutamente mangiare cibi che contengano il glutine.

In collaborazione con Andrea Morello, il nostro collega cuoco e farmacista, ho cominciato a miscelare farine e provare a trovare la miscela migliore. Dopo alcuni insuccessi, finalmente abbiamo sfornato il primo pane di qualità, sia classico, sia con semi di zucca e sesamo... altissimo e soffice per più giorni!

Chiediamo ad Andrea Morello una fotografia dell'esito del primo evento di sperimentazione organizzato sabato 6 febbraio.

Il successo è stato completo, con persone che ancora nei giorni seguenti sono venute a chiedere al banco in farmacia accorgimenti. Cito un numero capace di trasferire la partecipazione all'evento: abbiamo distribuito circa 4,5 kg di pasta madre. Abbiamo anche distribuito cannoli siciliani con ricotta fresca, rigorosamente gluten free.



Un momento del corso sulla panificazione tenuto da LieviTO.



I tre volti della farina senza glutine (da sinistra) Emanuela Albanesi, Andrea Morello e Manuela Chiantore.



Conosciamo LieviTO dalla sua "carta d'identità"

Chi

Siamo un gruppo di appassionati, in continua crescita, che condivide tempo e saperi per riscoprire l'alimento più antico e diffuso del mondo: il pane. Condividiamo esperienze, pratiche, conoscenze e riflessioni su: panificazione naturale, lievito madre, grani tradizionali, auto-produzione e sovranità alimentare, filiera corta, alimentazione naturale, agricoltura contadina e biodiversità.

Ci definiamo comunità come la comunità di lieviti e batteri che collaborano tra loro e rendono il pane soffice e nutriente e come comunità di persone che lo impastano insieme e lo condividono con gli altri.

Cosa

Realizziamo o partecipiamo a momenti di **formazione e autoformazione sui temi sopraelencati**, convinti che l'alimentazione e il rispetto per la natura e la valorizzazione del territorio possano migliorare la qualità della vita e costruire un mondo più giusto e solidale. In particolare realizziamo **laboratori pratici di panificazione con pasta madre** la cui durata varia da poche ore a interi week end. Da tre anni **recuperiamo terre incolte** a Moncalieri, Bricherasio e Grugliasco per riprodurre antiche cultivar di frumento tenero.

Dove

Operiamo presso associazioni, scuole, aziende agricole e mulini tradizionali, attività commerciali, istituzioni e partecipiamo a manifestazioni, convegni e seminari pubblici che siano in sintonia con i valori in cui crediamo. Il nostro principale terri-

torio di riferimento è l'area torinese, ma sovente partecipiamo ad eventi in tutto il Piemonte, in Italia e fuori dai confini nazionali.

Breve storia

Iniziamo ad operare nell'autunno 2011 e da allora un folto gruppo di persone segue i nostri appuntamenti, in particolare durante il periodo estivo presso Focolare - il forno comunitario in terra cruda del PAV che abbiamo inaugurato nel giugno 2012. Contribuiamo all'accensione di forni storici (Usseglio, Bricherasio, Cascina Bert) che animiamo con panificazioni collettive.

Collaboriamo con le principali associazioni rurali sui temi della biodiversità e dell'agricoltura contadina (Rete Semi Rurali, ASCI, Civiltà Contadina, Principi Pellegrini Divangazioni). Abbiamo instaurato una stretta collaborazione con l'Istituto Giolitti di Torino aiutando alcune docenti alla realizzazione per due anni di una piccola fiera dedicata ai cereali. Ci interessa sviluppare il senso di comunità e relazioni mutualistiche che possano fondare nuovi modelli di interazione socio-economica. In questa prospettiva abbiamo recentemente collaborato con la cooperativa sociale Articolo 4 che ha lanciato il progetto del forno Panacea in barriera di Milano ed abbiamo ispirato la filiera della farina all'interno del Parco di Stupinigi. Abbiamo infine trasmesso la tecnica di panificazione adatta ai grani antichi ai panificatori del progetto filiera del grano del DESR Parco Agricolo Sud Milano.

Adesioni

Lievi-To è una comunità aperta, pronta ad accogliere e collaborare con chiunque desideri farne parte ed è pronta, come la pasta madre, a trasformarsi grazie ai saperi, alle pratiche ed alla buona volontà dei nuovi arrivati.

Contatti

comunita.lievito@gmail.com

<https://www.facebook.com/comunitaLievito/>

EAU THERMALE
Avène

Tolérance
EXTRÊME

Un soffio di libertà
per la mia pelle

I primi
idratanti
fondenti*



www.avenes.it

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

*brevetto depositato



CARNEVALE AL FREE FOOD IN VIA ORVIETO



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.

Sviuppa un benefico calore che allevia il dolore.

CEROTTO BERTELLI

FLESSIBILE
CONFORTEVOLE



Reversivo

Non insudicia né fa pelle né fa 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

LA FARMACIA CHE VOGLIAMO



Come avrete avuto occasione di vedere nelle farmacie - comunali e non - da febbraio in Piemonte è in corso la campagna di comunicazione "La farmacia che vogliamo" volta a evidenziare e sottolineare i valori sanitari e sociali della farmacia e dei servizi quotidianamente offerti. La

campagna è articolata in tre messaggi, proposti al pubblico tramite locandine esposte in farmacia, che si avvicendano creando un racconto che richiama altrettanti punti di forza della farmacia: professionalità; presenza capillare; accessibilità in qualsiasi momento.

A febbraio è stata la volta di "La farmacia che vogliamo è sempre aperta vicino a casa, perché la salute non ha orari" che, con l'immagine di una farmacia con la sua insegna luminosa accesa nella notte, indica la presenza di qualcuno in grado di fornire il farmaco di cui si ha bisogno anche quando la città dorme. Il racconto prosegue a marzo con "La farmacia che vogliamo è dappertutto, non solo dove conviene" a indicare la presenza capillare anche in un piccolo borgo. A conclusione il messaggio sarà "La farmacia che vogliamo è indipendente, perché il farmaco non è un bene di largo consumo".

Una campagna per ricordare l'importanza delle tante farmacie - oltre 1500 in Piemonte - che presidiano il territorio. Presenze che spesso diamo per scontate, ma che rappresentano una certezza costante per la nostra salute.



GLI SCONTRINI SONO GIÀ NEL 730 PRECOMPILATO



A partire dal 2015, l'Agenzia delle Entrate, utilizzando le informazioni disponibili in Anagrafe tributaria, mette a disposizione di lavoratori dipendenti e pensionati la dichiarazione dei redditi già compilata; in pratica, un modello 730 che può essere accettato dal contribuente così com'è, oppure modificato e/o integrato prima dell'invio. Se si accetta - direttamente o tramite un sostituto - il 730 precompilato senza modificarlo, non saranno più sottoposti a controllo i documenti che attestano le spese indicate nella dichiarazione, i cui dati sono stati forniti all'Agenzia delle Entrate da varie fonti quali banche, assicurazioni, enti previdenziali e farmacie.

Infatti, un decreto dell'agosto 2015 prevede l'invio da parte delle farmacie all'Agenzia delle Entrate dei dati relativi alle spese detraibili sostenute per l'acquisto di farmaci e dispositivi medici. I dati relativi alle spese sostenute dai cittadini in farmacia nel 2015 non potranno, quindi, essere completi (perché relativi al periodo successivo al decreto), mentre lo saranno tutti quelli rilasciati durante il 2016.

Le farmacie da subito hanno creduto e condiviso l'obiettivo del Governo di semplificare la vita ai cittadini con la realizzazione del 730 precompilato e si sono adoperate da subito per rendere anche questo servizio al cittadino.

Fonte: Federfarma e Agenzia delle Entrate

A LEZIONE DI SALUTE IN... FARMACIA



Piera "la dentiera" e Gino "lo spazzolino".

FC 22 in via Carlo Capelli 47

5 aprile dalle ore 16.00 alle ore 19.00

Corso di igiene dentale per adulti e bambini

Venite a conoscere Piera "la dentiera" e Gino "lo spazzolino". Il corso è adatto a tutte le età ed è personalizzato, ovvero la dottoressa Elisabetta Bauducco vi seguirà singolarmente con utili consigli sull'igiene dentale e sulle nuove tecniche di spazzolamento e pulizia. Omaggi utili a tutti i partecipanti, accorrete numerosi!

Per coniugare arte e dermocosmesi

Per conoscere da vicino la nuova linea Mosaico (vedere articolo a pagina 8) vi invitiamo alle nostre "giornate evento" in cui vi illustreremo le molteplici proprietà e vi faremo provare le textures e sentire le fragranze e in più in omaggio minitaglie di prodotti, brochure e una guida sulla storia millenaria del mosaico e sulle tecniche moderne di realizzazione.

Sabato 9 aprile

Giovedì 14 aprile

Giovedì 21 aprile

Saletta conferenze della FC 45

in via Scalenghe 4 (quasi ang. via Monginevro)

Mercoledì 16 marzo - dalle ore 18 alle ore 20

Make up therapy:

il valore del trucco in situazioni di fragilità

Antonella Lanzoni - da circa 20anni - fonde la sua professionalità di estetista a quella di operatrice sociosanitaria e alla sua grande sensibilità nel *progetto Benessere make up therapy*. L'incontro illustrerà anche in modo pratico che cosa signifi-

ca riprendere in mano la cura di sé, attenuando i segni che un incidente o una patologia (ad esempio la cicatrice di un'ustione o la chemioterapia) hanno lasciato sul proprio corpo. Per conoscere il progetto Benessere make up therapy, leggere l'articolo a pagina 30.

Venerdì 25 marzo - dalle ore 17 alle ore 19

Shiatsu: sentire con le mani

In questo incontro Roberto Ferrari, istruttore e terapeuta Shiatsu, diplomato presso l'Ohashiatsu Institute di New York City, presenterà lo Shiatsu, arte corporea giapponese, della quale spiegherà la storia e le finalità. Si introdurranno i concetti dei canali energetici, chiamati "Meridiani", la legge dello Yin e dello Yang, il significato di "Energia" e la Legge dei Cinque Elementi. Illustrerà in modo divulgativo il grande mondo della Medicina Tradizionale Cinese, detta MTC, e la sua importanza come base teorica dello Shiatsu.

Venerdì 1 aprile - dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Conferenza Cucinare i legumi

Preziosi alleati di ogni scelta alimentare, i legumi si prestano a moltissime preparazioni gastronomiche. Tecniche, spezie, piatti tradizionali, sia dalle regioni d'Italia, sia dal mondo. Ricette gustose e piene di salute per imparare ad alimentarsi correttamente. La partecipazione prevede il costo di 10 euro.

Giovedì 7 aprile - dalle ore 18.00 alle ore 19.30

Conferenza Il dubbio nel piatto

La nutrizionista Gigliola Braga, esperta divulgatrice ormai di casa presso la saletta di via Monginevro, accompagnerà in un viaggio attraverso il mondo del cibo spiegando come orientarsi in un mare di consigli, suggerimenti, imposizioni alimentari giuste e sbagliate, senza estremismi né rinunce al gusto.

CONSULTABILI ON-LINE

TUTTI GLI APPUNTAMENTI DELLE FARMACIE E DELLA SALETTA CONFERENZE

Sul sito www.fctorinospa.it è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso le Farmacie Comunali di Torino e la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese. Il programma è costantemente aggiornato con tutti gli appuntamenti dalle presentazioni alla consulenza cosmesi, dalle conferenze alle giornate promozionali.

FREE FOOD DELLA FC 45

in via Monginevro 27/b
e presso la saletta adiacente in via Scalenghe 4

Sabato 9 aprile
dalle ore 10.00 alle ore 13.00

Corso panificazione senza glutine

Per scoprire il mondo della pasta madre senza glutine e il progetto in collaborazione con LieviTO, leggere l'articolo a pagina 12.
Il costo è di 12 euro. L'iscrizione è obbligatoria con caparra confirmatoria.
Per informazioni: Free Food (tel. 011.3852515).

Venerdì 29 aprile
dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Paste ripiene dal mondo

Corso pratico di cucina senza glutine con Andrea Morello - farmacista e cuoco diplomato - ed Emi Albanesi - responsabile Free Food via Monginevro - sfiziosi piatti take away di paste ripiene ispirate a Cina, India e Italia.
La partecipazione prevede il costo di 10 euro.

TUTTI GLI APPUNTAMENTI DEI FREE FOOD CONSULTABILI ON-LINE

Sul sito www.freefood.it è pubblicato il calendario completo degli eventi organizzati presso i Free Food di Torino e di San Maurizio Canavese.

IN BELLEZZA E IN SALUTE

CONSULENZA COSMESI



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

Il servizio è completamente gratuito e lo si può prenotare sia in farmacia, sia telefonicamente secondo il calendario pubblicato sul sito www.fctorinospa.it/calendario

REFLUSSO ACIDO?



Maalox *RefluRAPID*

- blocca rapidamente il reflusso
- riduce il bruciore

Maalox RefluRapid.
Ti libera dal reflusso acido.

OGNI MATTINA PER FEGATO E INTESTINO L'ACQUA È ESSENZIALE



Sapevi che l'intestino
funziona bene se il
fegato funziona bene?

Povera di sodio e ricca di solfati e magnesio, Fonte **Essenziale** è l'acqua minerale naturale dalle Terme di Boario che svolge un'azione specifica su fegato e intestino. Prendi la buona abitudine di bere **due bicchieri** ogni mattina a digiuno, prima della colazione: aiuta a depurare il fegato, a stimolare l'intestino e facilita così una corretta evacuazione.



VISITA www.fonteessenziale.it



**FORMATO ESCLUSIVO
PER LA FARMACIA**

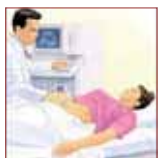
LA RADIODIAGNOSTICA

Un ausilio fondamentale per esplorare l'organismo

Chiara Camera - farmacista e direttrice della FC 35

In questo numero di FarmaCom la rubrica "Il consiglio del farmacista" si avvale della formazione che ho perfezionato aderendo alla proposta di Farmacie Comunali Torino S.p.A. che, nell'autunno 2015, ha organizzato corsi sui temi "analisi cliniche" (vedasi FarmaCom n. 1/2016) e "radiodiagnostica".

Volentieri mi sono prestata a trasferire ai lettori le informazioni ricevute, soffermandomi essenzialmente sugli aspetti pratici che possono interessare i pazienti.



ECOGRAFIA

L'ecografia è una branca della diagnostica per immagini che utilizza gli ultrasuoni allo scopo di ottenere informazioni di tipo morfologico (immagine di un organo) e anche funzionale (es. capacità di un cuore di contrarsi, circolazione di sangue in un vaso venoso/arterioso). Può essere utilmente impiegata nello studio di numerosi organi (fra i principali: tiroide; mammella; muscoli; fegato e vie biliari; pancreas; milza; rene; prostata; vescica; utero e ovaie), dei quali è in grado di individuare le alterazioni strutturali causate da numerose malattie.

Controindicazioni

È una metodica che non presenta controindicazioni, ma che necessita di preparazione preventiva da parte del paziente, in assenza della quale l'indagine diagnostica potrebbe non risultare affidabile.

Preparazione addome superiore (fegato, pancreas e reni)

Per la buona riuscita dell'esame occorre evita-

CONSIGLIO GENERALE

È fondamentale, quando ci si sottopone a un accertamento, portare con sé gli esami effettuati in precedenza.

re la presenza nel tratto digerente di contenuto gassoso. Nei due giorni precedenti l'ecografia è consigliabile una dieta povera di scorie, costituita da carne e pesce (lesso o ai ferri), da formaggi stagionati con moderazione, priva di verdure, bevande gassate, alcolici, pane, pasta e altri cereali, specie se integrali.

Il paziente deve sottoporsi all'esame a digiuno da almeno 8 ore da un pasto povero di grassi. È possibile assumere acqua, rigorosamente liscia (non gassata).

Per ridurre ulteriormente la presenza di gas nel tratto gastrointestinale, alcune strutture prescrivono di assumere carbone vegetale o simeticone nei due giorni precedenti l'esame, dopo i pasti principali.

Preparazione addome inferiore (vie urinarie, utero e annessi, prostata)

Medesime istruzioni utilizzate per l'ecografia addominale superiore. È però necessario avere anche la vescica piena e quindi distesa. Pertanto, un'ora prima dell'esame (dopo aver svuotato la vescica) occorre bere gradualmente un litro di acqua non gassata, trattenendo l'urina sino al termine dell'esame. In pazienti con grave insufficienza cardiorespiratoria o renale, o che per altri ragioni non possono assumere grandi quantità di liquidi, è consigliabile astenersi dall'urinare per 4-6 ore, bevendo normalmente secondo le proprie abitudini di vita.

Consigli pratici

Indossare indumenti semplici da rimuovere poiché per l'esame ecografico occorre scoprire la parte del corpo da indagare.



RADIOLOGIA TRADIZIONALE

L'esame sfrutta i raggi X e trova elettiva applicazione per torace, apparato digerente, apparato osteoarticolare.

RX torace: è la prima indagine diagnostica per sintomi quali tosse, febbre, dolore toracico, trau-

mi toracici o nei pazienti che devono sottoporsi ad un intervento chirurgico.

RX addome: ha come indicazioni il sospetto di occlusione, di perforazione, la ricerca di calcoli renali, la ricerca di corpi estranei.

RX ossa: è l'indagine di primo livello per dolore (colonna, articolazioni), per traumi, per controlli post-chirurgici e per osteoporosi.

Mammografia: è una tecnica radiografica che consente di ottenere una migliore risoluzione spaziale e discriminazione delle densità del parenchima mammario.

Controindicazioni

- Impossibilità alla stazione eretta.
- Gravidanza (se la patologia sospettata non mette a rischio la salute della madre e quindi del feto).

Preparazione

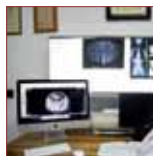
Nessuna, ad eccezione di RX tubo digerente (per liberare completamente il tubo digerente e consentire una sua corretta visualizzazione è opportuno non assumere cibo e limitare i liquidi per le otto ore che precedono l'esame).

Consigli pratici

- Indossare indumenti semplici da rimuovere, poiché le radiografie vengono eseguite con la parte del corpo in esame scoperta.
- Togliere oggetti metallici dalle regioni corpo-

ree da esaminare: anelli se RX mano, piercing al naso, lingua e labbra se Ortopantomografia (nota come radiografia panoramica delle arcate dentarie), catenine e orecchini se RX torace.

- Se sospetto di gravidanza, eseguire prima un test o soprassedere all'esecuzione dell'RX.



RX CON MDC (mezzo di contrasto)

È una metodica che utilizza un mezzo di contrasto per rendere meglio visibili alcuni organi del corpo umano che assorbono poco le radiazioni, quali lo stomaco, il fegato, i reni e gli altri organi addominali.

Viene utilizzata principalmente per:

- tubo digerente (Pasto opaco, Clisma del tenue, Studio della deglutizione);
- vie biliari;
- reni e vie urinarie;
- apparato cardiovascolare (coronarografia);
- S.N.C.;
- utero e annessi (isterosalpingografia);
- tragitti fistolosi (fistolografia).

Controindicazioni

- Gravidanza (se la patologia sospettata non mette a rischio la salute della madre e quindi del feto);
- Allergia grave comprovata al mezzo di contrasto.



Chiara Camera, direttrice della FC 35, - (al centro) in farmacia con il dottor Quirino Juliano e l'addetta al magazzino Maglione Maria Paola.



Chiara Camera, (in primo piano a sinistra) con i colleghi durante una delle lezioni del corso.

Preparazione

- Digiuno e pulizia intestinale (per esami del tubo digerente);
- Preparazione antiallergica se anamnesi positiva per allergie.

Consigli pratici

vedasi quelli enunciati per Radiologia tradizionale.



RISONANZA MAGNETICA (RM)

È una tecnica diagnostica che fornisce immagini dettagliate del corpo umano utilizzando campi magnetici e onde radio, senza esporre il paziente a nessun tipo di radiazioni ionizzanti. La Risonanza magnetica è particolarmente utile nello studio delle malattie del cervello e della colonna vertebrale, dell'addome e pelvi (fegato e utero), dei grossi vasi (aorta) e del sistema muscolo-scheletrico (articolazioni, osso, tessuti molli).

Gli esami RM possono essere eseguiti in modalità diretta oppure associando la somministrazione di un mezzo di contrasto, al fine di ottenere una migliore identificazione e tipizzazione di possibili patologie.

Controindicazioni assolute

- Pace-maker e catetere di Swan-Ganz.
- Alcune protesi valvolari cardiache.
- Recente intervento neurochirurgico con posizionamento di clips metalliche.
- Pompe per insulina, elettrostimolatori cerebrali o midollari.
- Gravidanza.

Controindicazioni relative

- Piercing o tatuaggi estesi (rischio di ustioni!).
- Pallini da caccia o schegge metalliche sottocutanee (attività lavorative a rischio: saldatori, carrozzieri).
- IUD, febbre.
- Claustrofobia.

Preparazione

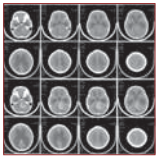
In genere, non si devono seguire preparazioni né diete particolari.

Consigli pratici

- Indossare indumenti facili da togliere, poiché il paziente dovrà tenere solamente l'intimo.
- Togliere lenti a contatto, occhiali, apparecchi per l'udito, protesi temporanee mobili.
- Togliere fermagli per capelli, gioielli, orologi, carte di credito o altre schede magnetiche, monete, chiavi, bottoni metallici, vestiti con lampo

ed eventuali altri oggetti metallici. Si consiglia di prestare molta attenzione anche ai punti metallici applicati in tintoria, che spesso restano attaccati alle etichette perché difficilmente visibili.

- Asportare i cosmetici dal volto.



TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA (TC)

La tomografia computerizzata è una tecnica di diagnostica per immagini che consente di esaminare varie parti del corpo per la diagnosi e lo studio dei tumori e di numerose altre patologie. L'esame consente di studiare qualunque parte del corpo umano. Spesso, per vedere meglio le fasi vascolari (arteriosa e venosa) di organi e tessuti, è necessario l'impiego di un mezzo di contrasto a base di iodio, che viene comunemente iniettato per via endovenosa.

Controindicazioni

- Gravidanza (se la patologia sospettata non mette a rischio la salute della madre e quindi del feto);
- Controindicazione assoluta è quella di eseguire l'esame quando non necessario.

Preparazione

Nei casi in cui l'indagine non preveda l'uso del mezzo di contrasto non è necessaria alcuna preparazione. Al contrario, per gli esami che comportano l'impiego di contrasto per via endovenosa, il paziente deve essere a digiuno almeno da quattro ore.

Consigli pratici

In tutti i casi verrà chiesto di togliere vestiti o accessori con parti metalliche che possono alterare il processo di acquisizione delle immagini.

UNA RISPOSTA A DUBBI E CURIOSITÀ

L'aver seguito il corso di approfondimento mi ha spinto a navigare in Internet per acquisire altre notizie e ho verificato che il sito web dell'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro (www.airc.it) riporta nella "Guida esami" un lungo elenco dei principali esami clinici e per ognuno di essi dà informazioni pratiche e dettagliate, che rispondono alle seguenti domande:

- Di che cosa si tratta?
- È un esame che possono fare tutti?
- Occorre qualche tipo di preparazione particolare nei giorni o nelle ore precedenti l'esame?

- È meglio che mi faccia accompagnare da qualcuno o posso venire da solo? Potrò guidare la macchina per tornare a casa?
- L'esame è doloroso o provoca altri tipi di disagio?
- L'esame comporta dei rischi immediati?
- L'esame comporta dei rischi a lungo termine?
- Quanto dura?
- Alla fine devo restare in osservazione? Per quanto?
- Posso riprendere subito la mia vita normale o devo avere particolari accortezze?

NORMOLIP 5 LA GIUSTA SINERGIA CONTRO IL COLESTEROLO!



NORMOLIP 5 è l'integratore ESI che presenta un contenuto in monacolina K molto elevato: ben 10 mg al giorno. La monacolina K, una sostanza naturale contenuta nel riso rosso fermentato, contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. Ad essa sono associati altri quattro componenti: cromo, per il mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue, gamma orizanol e policosanoli, utili per il controllo del colesterolo, e coenzima Q10, poiché l'avanzare dell'età e l'assunzione di farmaci a base di statine possono ridurre i livelli di questo importante elemento.

NORMOLIP 5 è in confezione da 30 naturcaps ad Euro 22,00 e in confezione risparmio da 60 naturcaps a soli Euro 31,90. www.esi.it - info@esi.it

BIOSCALIN® SINCRIOBIOGENINA® COMPRESSE

Bioscalin® SincroBiogenina® compresse è un integratore alimentare per uomini e donne, consigliato nei casi di capelli deboli e fragili. La sua **formulazione unica** fornisce al capello un supplemento di attivi protettivi e nutrienti specifici, assimilati in modo mirato ed omogeneo. La **nuova tecnologia brevettata** di rilascio R-Plus2 potenzia la disponibilità degli attivi sul bulbo, centro vitale del capello. L'**innovativo complesso SincroBiogenina®** associa esclusivi attivi, frutto della Ricerca Anticaduta Giuliani, ad un **complesso brevettato** di anti-ossidanti: *Olea Europea*, *Vitis Vinifera* e selenio. È ricco di minerali e vitamine: zinco, biotina, vitamine B6, C, E. La sua efficacia è stata provata da uno studio clinico sotto controllo dermatologico: capelli 81% più forti. www.bioscalin.it



LA DIAGNOSI “NON INVASIVA” DELL’INFEZIONE DA *HELICOBACTER PYLORI*

Il test del respiro con urea o UBT

Rinaldo Pellicano - dirigente medico, Ambulatori S.C. Gastroenterologia U, Azienda Ospedaliero Universitaria Città della Salute e della Scienza di Torino, presidi Molinette e San Giovanni Antica Sede

L'infezione da *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) continua a rappresentare una fonte di interesse sia nel mondo scientifico, come dimostra l'assegnazione nel 2005 del premio Nobel ai due ricercatori australiani che per primi lo hanno identificato (benché fosse stato descritto già a fine '800 dal professor Bizzozzero dell'Università di Torino), sia nell'opinione pubblica.

Il batterio *H. pylori* è diffuso ubiquitariamente nel mondo, con una prevalenza nettamente superiore nei Paesi meno industrializzati rispetto all'Europa Occidentale, al Nord America e all'Australia. La sua acquisizione avviene generalmente durante l'infanzia e la sua persistenza nell'organismo è legata all'incapacità del sistema immunitario di liberarsene.

Nei Paesi dell'Europa Occidentale la prevalenza dell'infezione è caratterizzata da un incremento proporzionato all'età. Tale effetto riflette il risultato di un'infezione che è contratta nell'infanzia e persiste nel tempo; l'aumentata prevalenza nelle fasce di età avanzata è quindi la conseguenza delle mutazioni demografiche con l'invecchiamento della popolazione (tale fenomeno è detto “effetto coorte”).

Considerata la vasta diffusione del microrganismo e il fatto che soltanto in un numero limitato di casi (tra il 10 e il 20% circa) l'infezione esita in malattia, è opportuno identificare i soggetti candidati all'iter diagnostico e al successivo trat-

tamento. Sulla base delle evidenze scientifiche, le Linee Guida internazionali (le più accreditate sono quelle del Gruppo Europeo per lo studio degli *Helicobacter*) hanno formulato le seguenti indicazioni.

È “fortemente raccomandata” la diagnosi dell'infezione nei pazienti con:

- anamnesi di malattia ulcerosa peptica (gastrica o duodenale), a maggior ragione se complicata da emorragia o perforazione;
- linfoma gastrico tipo MALT (tessuto linfoide associato alla mucosa);
- gastrite atrofica;
- resezione gastrica per neoplasia;
- nei parenti di primo grado di soggetti con neoplasia gastrica.

Fonte di vivace dibattito è l'iter diagnostico in caso di dispepsia (caratterizzata da difficoltà a digerire, dolore o bruciore nell'area gastrica). Le suddette linee-guida raccomandano un approccio test and treat (cioè cercare l'*H. pylori* con indagini non-invasive e se presente impostare il trattamento) in caso di sintomi che si manifestano in soggetti di età inferiore ai 45 anni, non in concomitanza con l'assunzione di farmaci gastro-lesivi, tipo gli anti-infiammatori non steroidei (FANS) e in assenza di un quadro clinico “di allarme”.

Le metodiche diagnostiche attualmente utilizzate si distinguono in invasive e non invasive.

TABELLA

METODICA DI ESECUZIONE DEL TEST DEL RESPIRO (BREATH TEST) PER *HELICOBACTER PYLORI*

- 1 Prelevare il campione basale di aria espirata (2 tubi)
- 2 Somministrare al paziente 50-100 ml di “pasto standard”
- 3 Dopo 10 minuti somministrare 75-100 mg di C13-urea in 50 ml di acqua
- 4 Dopo 30 minuti prelevare il campione di aria espirata (due tubi)

L'esame endoscopico dello stomaco e del duodeno (esofago-gastroduodenoscopia o più semplicemente gastroscopia), approccio attraverso il quale si possono ottenere prelievi biotipici di ogni tratto esaminato, è il metodo sul quale si basano i cosiddetti test "invasivi". Nella pratica clinica tale indagine va riservata in caso di segni o sintomi di allarme o in pazienti per i quali l'identificazione di patologie organiche possa guidare il medico nell'approccio terapeutico.

Nei casi in cui è pianificata la diagnosi dell'infezione e non vi sia la necessità di effettuare la gastroscopia, è fortemente raccomandato l'impiego del test del respiro con urea o UBT, che rimane l'indagine con la più elevata accuratezza. Qualora questo non sia disponibile si può ricorrere alla ricerca dell'antigene fecale, purché effettuata con test monoclonale. Il test sierologico, effettuato con metodica ELISA, offre risultati meno accurati rispetto ai precedenti e i test *office-based* (realizzabili nell'ambulatorio medico) non hanno un livello di accuratezza accettabile per raccomandarne la loro esecuzione routinaria nella pratica clinica. Per confermare l'avvenuta eradicazione dell'infezione da *H.pylori* precedentemente trattata, è indicato il ricorso all'UBT e, qualora questo non sia disponibile, alla ricerca dell'antigene fecale. Tali esami devono essere effettuati almeno 4 settimane dopo il termine del trattamento con antibiotici e/o con farmaci inibitori della pompa protonica (PPI).

METODICA PER L'ESECUZIONE DELL'UBT

L'UBT sfrutta la spiccata attività ureasica dell'*H. pylori*, che induce l'idrolisi dell'urea in ammoniaca ed anidride carbonica, quest'ultima rapidamente espirata (figura 1).

Pertanto, se il paziente ingerisce un substrato costituito da urea marcata (che contiene cioè carbonio detto ^{13}C), la ^{13}C -anidride carbonica che ne deriva, passa nel sangue, viene espirata e raccolta in un tubicino (figura 2) e misurata da uno

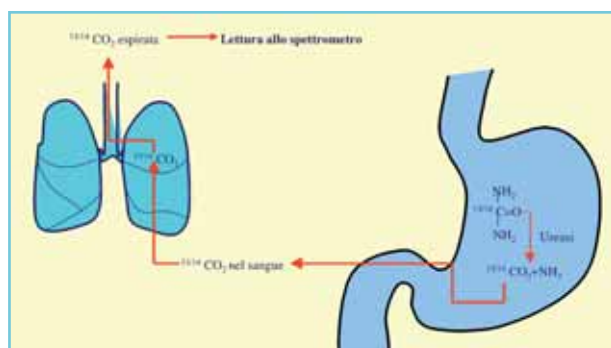


figura 1: Principio dell'urea breath test.

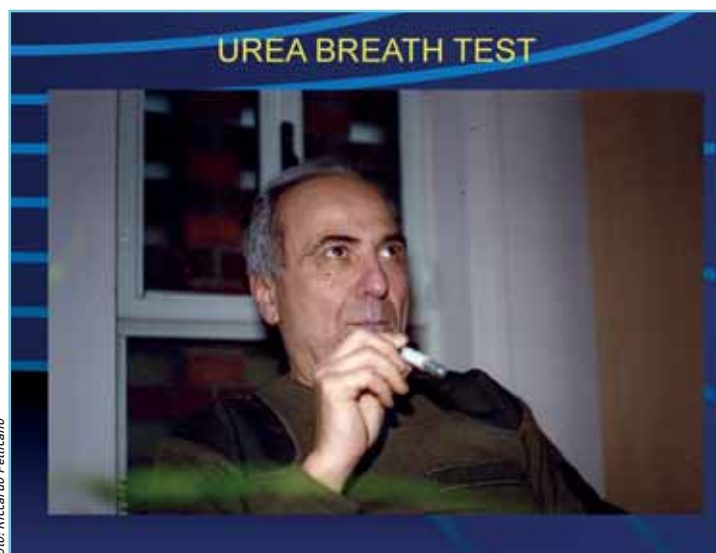


figura 2: L'urea breath test non è invasivo ed è di rapida esecuzione.

spettrometro di massa. Il risultato è un rapporto isotopico della misura $^{13}\text{C}/^{12}\text{C}$ (rapporto cioè tra il carbonio che abbiamo introdotto e quello che il corpo umano produce), espresso sotto forma di una differenza (indicata come delta per 1000) dei valori misurati prima e dopo l'assunzione dell'urea. Durante l'esecuzione della procedura, il tempo di contatto tra urea e batterio in stomaco è aumentato con la somministrazione di un pasto (lipidico o con acido citrico) che rallenta lo svuotamento gastrico. Tra i numerosi protocolli, largamente utilizzato è quello "Europeo", che prevede l'impiego di una dose di urea marcata di 100 mg. Negli ultimi anni, vari studi hanno dimostrato che dosi di urea marcata pari a 50-75 mg e pasti standard di acido citrico permettono risultati del tutto sovrapponibili (tabella).

È importante sottolineare che il ^{13}C che marca l'urea ha il vantaggio di essere stabile e non radioattivo, potendo così permettere la ripetizione dell'esame più volte su qualsiasi soggetto (comprese le donne in gravidanza e i bambini). Inoltre, i campioni possono essere spediti per posta, senza limitazioni, ai centri dotati dello spettrometro di massa. Per ciò che concerne i tempi di raccolta dell'esperto, i protocolli più diffusi prevedono un prelievo basale, ottenuto prima della somministrazione dell'urea, e uno dopo 30 minuti (two-point measure). Quindi è un esame di rapida esecuzione.

L'UBT non è soggetto ad errori di campionamento (come accade invece con le biopsie, che possono non permettere l'identificazione dell'*H.pylori* se presente in una sede diversa dal prelievo), poiché l'urea è in fase liquida e si muove liberamente



foto: Riccardo Pellicano

Il dottor Rinaldo Pellicano nell'ambulatorio di Gastroenterologia.

nello stomaco: ciò rende la metodica molto accurata. Inoltre, l'esito è disponibile in un breve lasso di tempo consentendo di programmare rapidamente l'inizio della terapia. I costi dell'indagine possono variare in relazione al numero e alle indicazioni delle prestazioni effettuate. Pertanto, l'ottimizzazione sia economica sia in termini di accuratezza è garantita solo in centri dedicati a tale metodica.

Diverse ragioni possono ridurre l'accuratezza diagnostica dell'UBT. Risultati "falsi" negativi possono essere la conseguenza di antibioticotterapia o dell'assunzione di farmaci PPI in un intervallo di tempo inferiore a 30 giorni rispetto a quello dell'esecuzione dell'esame. Per tale motivo, dopo un trattamento eradicante, si consiglia di attendere almeno 4 settimane prima di effettuare il test di verifica dell'avvenuta eradicazione. La riduzione dell'accuratezza diagnostica può anche essere conseguenza di uno svuotamento gastrico accelerato (per esempio in soggetti con gastrectomia). Risultati "falsi" positivi, invece, possono essere dovuti all'attività ureasica di batteri presenti nel cavo orale.

A Torino, presso gli ambulatori della Struttura Complessa di Gastroenterologia U del presidio San Giovanni Antica Sede della Città della Salute e della Scienza, è presente dal 1997 un team dedicato all'UBT con uno spettrometro di massa che permette l'esecuzione di oltre 2000 test all'anno. Inoltre, per i pazienti che per ragioni cliniche particolari non possono sospendere l'assunzione dei farmaci PPI, vi è a disposizione un apparecchio che permette l'effettuazione dell'UBT pur in corso di assunzione di tali farmaci.

ENERGIA CONTRO IL "CAMBIO STAGIONE" PRIMAVERILE

Massigen tonici è una linea studiata per le diverse esigenze, con prodotti efficaci, dal gusto gradevole e **senza glutine**: **energia** con eleuterococco, pappa reale, vitamine B, coenzima Q10 e guaranà per un'azione pro energetica per il fisico (dai 14 anni); **mente** con schizandra, ginkgo biloba, fosfoferina e vitamine B e coenzima Q10 per un supporto per al lavoro mentale (dai 14 anni); **pappa reale** associata a polline, vitamina C e succo di mirtillo è un ricostituente naturale per bambini (sopra i 3 anni) e anziani; **crescita** con pappa reale, miele, vitamine B, PP, C e succo di mirtillo per aiutare bambini e ragazzi dai 4 ai 14 anni. Tutti in confezioni per la copertura di 2 settimane a un prezzo vantaggioso. Da **Marco Viti Farmaceutici**: integratori formulati e prodotti in Italia.



FLODERM FAST PER LENIRE LA TUA PELLE

Floderm Fast è a base di estratto di liquirizia che, grazie alle sue proprietà lenitive e alla sua capacità di favorire i processi riparatori dell'epidermide in casi di irritazioni, lo rende indicato come coadiuvante cosmetico emolliente in caso di **punture di insetti**, **arrossamenti** e **prurito**.

La presenza di olio di mandorle dolci e di *Olea europaea* garantisce un'efficace attività nutritiva e idratante sulla pelle. Ha una texture molto gradevole, si assorbe con rapidità e non unge.

L'assenza di sostanze allergizzanti, conservanti e di profumo rende **Floderm Fast** indicato anche per pelli particolarmente sensibili. Inoltre è nickel tested.



MENO COLESTEROLO MENO PROBLEMI!

AD
APRILE
IN TV!



con 10 mg di Monacolina K
(la statina naturale)

**CONTROLLO FISILOGICO
DEL COLESTEROLO**



esi.it

QUANDO IL MAKE-UP DIVENTA TERAPIA

Riscoprire il proprio corpo dopo la malattia

Antonella Lanzoni - estetista e organizzatrice **Benessere make up therapy**



Ciascun volto è il simbolo della vita. E ogni vita merita considerazione. Aiutaci ad aiutare.

L'Associazione Verba da molti anni è presente e attiva nella rete territoriale torinese sia in ambito sociale che sanitario. Promuove la collaborazione fra le realtà associative e gli enti interessati alla cultura e alla solidarietà a favore delle persone che vivono problematiche legate a condizioni di disabilità: questa la sua mission. L'Associazione ha avviato numerose attività con l'obiettivo di sostenere e incentivare la cura e la valorizzazione della persona anche in un contesto di malattia e disabilità. Il progetto **Benessere make up therapy** nasce 20 anni fa, con l'impegno del **Comune di Torino Direzione Politiche Sociali e Rapporti con le Aziende Sanitarie Servizio Passepartout** in collaborazione con l'associazione Verba, proprio con

l'intento di dare risalto ad un aspetto della persona poco contemplato, la cura del corpo, anche in un contesto di disabilità e ospedalizzazione. L'aspetto estetico è l'espressione di un "sentire", a livello emotivo e intrapsichico, traumi, incidenti e malattie che richiedono lunghi interventi medico-riabilitativi e che compromettono in modo incisivo la percezione dell'immagine di sé e di conseguenza il desiderio di prendersi cura della propria immagine, molto spesso andando a ledere anche l'autostima. Queste disabilità tendono a scoraggiare la persona, non solo nella dimensione estetica e della percezione di sé, ma anche in quella più intima e profonda del proprio sentirsi donna e uomo. Il laboratorio di make up therapy utilizza, all'interno dei percorsi di cura e riabilitazione ospedaliera, l'estetica come occasione per ritrovare il filo del coraggio di rimettersi in gioco. Aiutiamo le persone a valorizzarsi a re-imparare ad amarsi, ad accettarsi a volte anche in una nuova e diversa dimensione della propria immagine. La make up therapy si avvale della tecnica del maquillage come strumento per aiutare e sostenere concretamente i pazienti - ospedalizzati e non - a riconoscere e riscoprire il proprio corpo, in una dimensione diversa da quella della manipolazione medica fisioterapica. Riavvicinandoli in modo graduale e consapevole alla propria immagine riconquistando il benessere psico-fisico, affinché si sviluppino in essi il desiderio e la capacità



Alcuni esempi di prima e dopo la make up therapy

di rimettersi in gioco.

Gli interventi dell'attività sono sempre modulati in base alle esigenze dei pazienti e alla loro condizione personale in collaborazione con l'equipe medica delle varie strutture.

L'attività si svolge all'interno di alcune realtà ospedaliere e sociali della città di Torino oltre ai due laboratori dedicati alle persone disabili, attivi due volte alla settimana presso la struttura dell'associazione Verba di via San Marino 10 a Torino.

IL PROGETTO BENESSERE MAKE-UP THERAPY NEI LUOGHI DI CURA

Presso gli **ambulatori di Chirurgia Plastica Grandi Ustionati dell'Azienda Ospedaliera CTO** applichiamo la **Tecnica del camouflage** make up terapeutico finalizzato alla copertura di lesioni cutanee, cicatrici provocate da gravi ustioni, interventi, traumi, mascheramento delle discromie della pelle, malattie dermatologiche, esteticamente invalidanti, come: vitiligine, cloasma, rosacea, psoriasi ecc. L'intento è di aiutare i pazienti a riprendere una vita sociale serena attenuando i disagi delle lesioni che compromettono l'immagine estetica del paziente.

All'**ospedale Sant'Anna** e **ospedale Martini** nel reparto di Oncologia abbiamo insegnato ai pazienti l'applicazione delle ciglia finte, il make up dell'arco sopraciliare, il trucco del viso. Queste sono alcune delle tecniche estetiche che possono diminuire il disagio dei pazienti, soprattutto quando si vedono privati di alcuni annessi cutanei, per effetto della cura chemioterapica. Si ridà fiducia attraverso un miglioramento della loro immagine.

Al **Punto Anziani** di via De Bernardi del **Comune di Torino** proponiamo, alle persone con fragilità psicosociali, la cura delle mani e del viso con l'utilizzo di prodotti adeguati alle esigenze delle cute. Questo aiuta gli anziani a stare meglio e ad avere un servizio sulla cura della persona.

All'**Unità Spinale Unipolare** del **CTO** aiutiamo i pazienti - uomini e donne - a prendersi cura di se stessi con consigli che vanno da una attenta e adeguata pulizia del viso a un corretto make up, al taglio della barba. Aiutiamo a ridefinire le sopracciglia, valorizzare ed esaltare l'incarnato, mitigare alcune imperfezioni del volto dovute a cicatrici, a prendersi cura delle proprie mani che in molti casi presentano problemi circolatori o di disidratazione della cute spesso dovuti ad una costretta immobilità motoria data dalla patologia.

Presso l'**associazione Sclerosi Multipla di Torino in strada del Fortino** coccoliamo le signore che presentano gravi difficoltà motorie con oli e massaggi, pulizia del viso e cura delle mani. Tutto questo aiuta loro a sentirsi meglio ed ad avere cura del proprio aspetto nonostante la malattia.

Anche quest'anno ringraziamo le Farmacie comunali per la grande collaborazione e sensibilità dimostrata verso questa importante tematica sulla cura estetica delle persone fragili.

Come sempre confidiamo anche in tutti voi e nella vostra già dimostrata sensibilità nel donare un prodotto: un piccolo gesto che può cambiare e ridare il sorriso a molti pazienti e persone che purtroppo l'hanno perduto. Ora più che mai hanno bisogno di tutti noi!



Foto: progetto Benessere make up therapy



OGNI GIORNO, IL TUO GIORNO MIGLIORE

La scelta di
Claudio Marchisio



La scelta di
Nicole Kidman



SCOPRI LA LINEA
COMPLETA DI INTEGRATORI
PER IL TUO BENESSERE.



swisse.it

Fastum *emazero*

PICCOLI TRAUMI,
EMATOMI, CONTUSIONI?
C'È FASTUM EMAZERO.

3+
anni

Con la sua formulazione combinata a base di componenti di **origine vegetale**, **Fastum Emazero** ha una doppia **azione sinergica** antiedemigena e antinfiammatoria, ideale per coadiuvare il fisiologico processo di riparazione dei tessuti in caso di piccoli traumi, ematomi e contusioni.



Fastum Emazero contiene:



ESCINA

per il riassorbimento dei liquidi



BROMELINA

azione drenante, lenitiva e anti-rossore



BOSWELLIA

doppia azione lenitiva e antinfiammatoria



TROXERUTINA

proprietà capillare protettici



MENTOLO

dona un'immediata sensazione di sollievo

STILI, TENDENZE E SALUTE

Attenzione a tacchi alti, scarpe slacciate, borsette pesanti

Alma Brunetto - sportiva, giornalista sportiva collabora con la rivista Camminare e con La Stampa

Non sono solo le cattive abitudini come il fumo, l'alcol o la scorretta alimentazione a peggiorare la qualità della vita, ma anche le mode, che a volte spariscono nel breve volgere di una stagione. E proprio queste dannose abitudini sono la causa, spesso, di sintomi dolorosi e frequenti che si manifestano con l'avanzare dell'età. Questo fenomeno potrebbe essere classificato come serendipità, un termine coniato nel 1754 da Horace Walpole e che si ispira alla favola persiana dei tre principi di Serendip, antico nome dell'isola di Ceylon.

Oggi il termine serendipità indica lo scoprire una cosa non cercata e impreveduta, mentre se ne sta cercando un'altra. Un esempio su tutti la scoperta dell'America di Cristoforo Colombo, è stato un chiaro caso di serendipità, in realtà cercava una nuova via d'acqua per le Indie.

Ma cosa c'entra tutto questo con le cattive abitudini? Una prima risposta arriva dallo psicologo Rocco Cardamone, presidente dell'AIPA (Associazione Italiana Psicologia dell'Alimentazione e degli Stili di Vita) di Genova con un progetto pensato qualche anno fa, per le scuole primarie con un valenza ludica e psico-educativa per stimolare i ragazzi a comportamenti salutari in considerazione dell'aumento della sedentarietà.

Gli studenti dovevano percorrere un tragitto di 6 chilometri all'interno del parco cittadino delle Mura

con un dislivello di 200 metri in occasione di varie uscite.

Bene, i più piccoli delle classi elementari hanno aderito con allegria, a differenza degli studenti delle scuole medie che si sono lamentati durante tutto il tragitto per la lunghezza e per il dislivello, arrivando addirittura più provati dei piccoli. Come mai? La risposta è arrivata dai loro stili di vita. La maggior parte delle ragazze delle medie afferma di non fare una colazione completa per seguire i dettami della moda, mentre insieme ai coetanei maschi hanno una limitata attività fisica relegata a poche ore di palestra. Gli studenti passano ore a scuola, compiti, videogiochi e tutte attività indoor e di conseguenza camminano poco, cibandosi con un surplus di merendine e bevande zuccherate.

Una tendenza che lo psicologo ha ribattezzato "sindrome delle scarpe slacciate", la moda tra i giovani di non allacciare le calzature e alla disabitudine a camminare e al movimento in generale, tanto che alcune ricerche internazionali indicano che i ragazzi dopo i 10 anni di età passino dai 13mila passi al giorno di media a circa 7mila.

Le nuove tecnologie e la sedentarietà spingono i giovani a camminare sempre meno e dire che i nostri antenati erano nomadi e percorrevano a piedi lunghe distanze!

La sindrome delle scarpe slacciate è una delle tante tendenze, l'importante è avere uno stile (anche se spesso tutto è omologato) il più alternativo possibile, insomma essere SWAG, che nello slang giovane sostituisce la parola "cool".

Il termine non è legato solo al modo di vestirsi o agli accessori scelti, ma evidenzia anche il comportamento e l'attitudine della persona ad ostentare il proprio stile, osare ed essere fuori dal comune. «Quindi si passa dai tacchi vertiginosi fino ad arrivare a borse pesantissime, e questi sono gli errori comuni che mettono a repentaglio la nostra salute» come spiega Giacomo Collodoro, dottore in fisioterapia.

Iniziamo dai più comuni, partendo dalla "testa": gli orecchini. La tendenza degli ultimi anni è di usare modelli di bigiotteria giganti, pesanti e appariscenti. Se sono troppo pesanti, creano un eccessivo stiramento ed allungamento dei lobi, come aggirare l'inconveniente? Inserire un dischetto in silicone o





in plastica per fissare l'orecchino, così una parte del peso viene trasferito sul dischetto; l'ideale sarebbe indossarli ogni tanto e poche ore alla volta. Ma gli orecchini pesanti sono anche grandi e spesso si impigliano sui capi di abbigliamento e inducono posture forzate, che alla lunga sono deleterie per il rachide cervicale. A proposito di cervicale, anche le acconciature e i copricapi possono scatenare emicranie nei soggetti già predisposti. Pettinature e accessori come elastici, fasce per capelli o cappelli stretti o pesanti possono scatenare o peggiorare il dolore.

Scendendo poco più in basso, troviamo il reggiseno. Il suo compito è di sostenere comodamente. Non deve essere indossato quando si dorme e non per più di 12 ore al giorno. Un reggiseno sbagliato può favorire l'inibizione del drenaggio linfatico, a causa della continua compressione che attua sui grandi gruppi di linfonodi posti nelle ascelle e nella parte alta del torace. I dotti linfatici sono molto sensibili alla pressione, per cui si possono comprimere con facilità, impedendo loro di esercitare la funzione di pulizia dei tessuti del seno e di espellere le tossine dell'organismo. Dopo 15/20 anni di pressione costante, può diventare anche la concausa di conseguenze pesanti. Allo stesso tempo un reggiseno troppo stretto comprimendo sulla cassa toracica, può favorire il mal di schiena, la rigidità della colonna cervicale e anche il mal di testa o sensazione di intorpidimento e sintomi correlati. Sicuramente non va abolito completamente! Uno studio tridimensionale ha osservato come durante la corsa,

ogni seno, compie spostamenti in media di 9 centimetri ad ogni passo e che per ogni chilometro e mezzo rimbalza di circa 135 metri. Poiché ogni seno mediamente pesa tra i 200 e 300 grammi, le conseguenze di questi movimenti possono dar luogo a dolorosi stiramenti e irreversibili danni estetici, causati dallo stress a cui vengono sottoposti cute e tessuto connettivo. Indossando un reggiseno classico si possono ridurre i rischi del 38% e uno di tipo sportivo si arriva al 78%. L'errore più comune è indossare una taglia con coppa troppo piccola e fascia posteriore troppo grande, il peso viene così sostenuto dalle spalle, il che può portare a dorsalgie. Chi ha un seno voluminoso può soffrire di problemi alla schiena, specie ai muscoli dorsali, è conveniente indossare reggiseni contenitivi, completi di fascia alta, che compia il giro intorno alla schiena.

«E poi a fare da corollario ci sono le scarpe - prosegue Collodoro - croce e delizia delle donne, soprattutto i tacchi alti». Ci sono voluti milioni di anni per evolversi dalla posizione quadrupedica a quella eretta. Il tacco è arrivato negli ultimi 4 secoli, con varie evoluzioni a seconda della moda, zeppe, plateau, a spillo e non è proprio adatto a una corretta postura eretta. L'inclinazione prodotta da un tacco di 8 centimetri su un soggetto alto 1,80 metri è di circa 25°, con una scarpa tipo zeppa. Un tacco normale della stessa altezza aumenta la pendenza fino a 45° e persino con un tacco di 2 centimetri, misura media di un tacco per una scarpa da uomo, l'inclinazione è di 12°. Naturalmente è impossibile camminare con una tale inclinazione, così per mantenere la postura eretta, il corpo attua tutta una serie di correzioni muscolo-scheletriche e non solo. La colonna vertebrale e le articolazioni portanti si deformano; non deve sorprendere, che tutte insieme protestino provocando dolori e altri disturbi. La scarpa ideale - in teoria - è quella medio-bassa: 2,5 centimetri anteriormente e 5 centimetri posteriormente, quindi con un differenziale di 2,5 centimetri. La tolleranza di un tacco non dovrebbe mai essere superiore ai 5 centimetri, specie se a zeppa. In questo tipo di scarpa un differenziale maggiore di 5 centimetri favorisce il rischio di distorsioni della caviglia per una maggiore rigidità della suola e dell'eccesso di sollecitazioni che si imprimono ai legamenti.



Bioscalin®

N.1 NELL'ANTICADUTA¹

25

ANNI

D'INNOVAZIONE E RISULTATI PER LA CURA DEI TUOI CAPELLI

FESTEGGIAMO INSIEME
A **MARZO** PER TE UN REGALO ESCLUSIVO
25% DI SCONTO SU TUTTA LA LINEA



R I C E R C A A N T I C A D U T A

GIULIANI

¹Fonte: Dati IMS a volume ottobre 2015

²Linea Bioscalin® SincroBiogenina, TricoAGE, Energy, CronoBiogenina Bustine e Unghe

MULTIBETIX®

Il primo **integratore alimentare** studiato
per il **diabetico** per un equilibrio a 360 gradi

*Studiato
per il
diabetico*



Cosa contiene ? MULTIBETIX®

22 nutrienti per **contrastare lo stress ossidativo e supportare l'equilibrio** delle funzioni fisiologiche.

Cosa non contiene MULTIBETIX® ?

Elementi che, se in eccesso, favoriscono lo sviluppo di **complicanze**.

Dove puoi trovare il MULTIBETIX® ?

Scopri la farmacia Angolo del Diabetico più vicina a casa tua!

www.harmonium-pharma.it/farmacie



Harmonium
Pharma
human values in business world

CAMPI ELETTROMAGNETICI E TELEFONI CELLULARI

Monitoraggio e riduzione dei rischi da esposizione

A cura del dipartimento radiazioni di Arpa Piemonte

Il telefono cellulare è da molti anni un oggetto largamente diffuso e comunemente utilizzato da gran parte della popolazione del mondo industrializzato. L'Italia è tra i paesi con più elevato uso di telefoni cellulari, come emerge anche da un rapporto della società di indagini di mercato Nielsen, dal quale risulta, tra l'altro, che gli italiani sopra i 16 anni che utilizzano un telefono cellulare sono il 97%, tanti quanti gli inglesi ma più degli americani (94%), dei cinesi (89%), dei brasiliani (84%) e degli indiani (81%). Ma non solo. Una recente indagine in alcune scuole medie di Vercelli e provincia, risulta che circa il 93% dei ragazzi tra gli 11 e i 12 anni ne possiede uno.

LE STAZIONI RADIO BASE

L'uso crescente del telefonino è associato a una sempre maggiore diffusione sul territorio degli impianti per la trasmissione dei segnali elettromagnetici a radiofrequenza necessari al funzionamento delle comunicazioni mobili, le cosiddette stazioni radio base (SRB).

La trasmissione dei segnali della telefonia mobile è di tipo cellulare. Il termine cellulare deriva dal meccanismo di suddivisione del territorio in parti denominate celle. Ciascuna cella viene servita da una SRB, un ripetitore al quale si collegano in trasmissione e in ricezione tutti i telefoni cellulari presenti nella cella. Questo frazionamento del territorio, che consente di ridurre la potenza emessa dalle SRB fino a valori dell'ordine delle decine di Watt, permette di riutilizzare le stesse frequenze di trasmissione in celle diverse e

quindi di servire un maggiore numero di utenti. Essendo minori le potenze di emissione, l'area servita da una SRB è di dimensioni molto minori rispetto all'area servita da un'antenna radio-TV (si va da aree di raggio 100 m in città fino a 2-3 km in campagna). Gli intervalli di frequenza di trasmissione sono:

- [890-960] MHz e [1710-1880] MHz per il sistema GSM (2G) e UMTS900 (3G)
- [1920-2170] MHz per il sistema UMTS (3G)
- [791-82; 1805-1880; 2620-2690] MHz per il sistema LTE (4G)

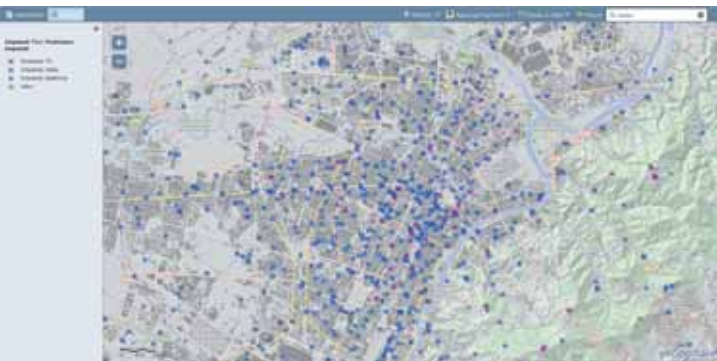
L'incremento delle stazioni radio base non è determinato solo dall'aumento di utenti ma anche dallo sviluppo delle tecnologie. A partire dalla metà degli anni '80 del secolo scorso, quando iniziava l'introduzione sul mercato dei telefoni cellulari per le utenze di massa, si è assistito allo sviluppo di ben quattro generazioni di sistemi di comunicazione mobile: dalla prima generazione dei sistemi TACS, basati su segnali analogici, alla seconda generazione dei sistemi GSM con tecnologia digitale, introdotti agli inizi degli anni '90, e ai successivi sviluppi del sistema UMTS, di terza generazione, avvenuto intorno al 2000, e di quello LTE, di quarta generazione, avvenuto a partire dal 2014.

I TELEFONI CELLULARI

Nel maggio 2011 l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato i campi elettromagnetici a radiofrequenza tra gli agenti "possibilmente cancerogeni (gruppo 2B)".

La classificazione IARC non è basata sulle esposizioni ambientali subite da residenti in prossimità di impianti per telecomunicazione ma invece, esclusivamente, su una particolare forma di esposizione al campo elettromagnetico a radiofrequenza: quella al telefono cellulare.

La classificazione è basata su una limitata evidenza di incremento dei rischi di glioma (tumore del sistema nervoso della testa) e di neurinoma del nervo acustico (tumore benigno che causa però perdita dell'udito e problemi di equilibrio) in relazione all'uso del telefono cellulare, confermata anche da alcuni studi svolti su animali.



Le stazioni radio base presenti a Torino
(Geoportale Arpa Piemonte).

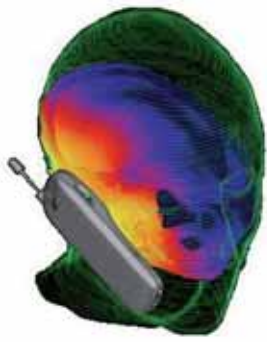


Immagine dell'assorbimento di energia prodotta dal cellulare nella testa dell'utilizzatore.

Alla luce dei molti margini di incertezza presenti nella letteratura scientifica su cui questa analisi si è basata, tutti i ricercatori sono concordi sulla necessità di effettuare ulteriori approfondimenti, migliorando le stime dell'esposizione e inoltre riservando particolare attenzione ai soggetti più a rischio, in particolare i giovani e i bambini. L'esposizione ai campi elettromagnetici generati da questi dispositivi è di tipo molto localizzato, interessando l'area della testa se non vi è utilizzo di auricolari o viva-voce durante le chiamate (motivo per cui le patologie per le quali si è rilevato un incremento di rischio sono intracraniche). In alcune condizioni di utilizzo il cellulare può costituire la maggior fonte di esposizione a campi elettromagnetici per la popolazione (con un contributo fino al 99% all'esposizione globale al campo a radiofrequenza di un singolo individuo).

COME SI VIENE ESPOSTI AI CAMPI ELETTROMAGNETICI PRODOTTI DAL TELEFONO CELLULARE?

L'intensità dell'esposizione ai campi elettromagnetici generati dai telefoni cellulari varia al variare di alcune condizioni (come evidenziato in uno studio di Arpa Piemonte e Corecom del 2014), determinate innanzi tutto da come viene gestita la rete, e da come viene utilizzato il telefono.

In particolare:

- la potenza emessa dal telefonino aumenta al diminuire della bontà della copertura. Se il cellulare ha poco "campo" (o perché si trova lontano dal ripetitore, o perché ci sono schermature, come ad es. muri spessi, tra il telefono e il ripetitore stesso) aumenta la potenza da emettere per garantire il collegamento con il ripetitore;
- la regolazione del valore di potenza emessa viene aggiornata durante la telefonata/connessione al ripetitore. Se infatti il ripetitore riceve il segnale dal telefono senza grosse interferenze, gli segnala che l'emissione può essere diminuita. Per questo motivo, in molti casi all'inizio della chiamata si ha un'emissione di potenza più

elevata, che poi si stabilizza su livelli in genere più bassi;

- aumentando la distanza dal dispositivo, i livelli di campo elettromagnetico si riducono rapidamente: ad una distanza di 30cm si ha una riduzione dell'80-90% dell'intensità dell'esposizione. Questo comporta che l'uso del cellulare per chiamate voce senza dispositivi (auricolare, viva-voce) sia la situazione di massima esposizione, e che qualsiasi altro uso (navigazione internet, invio messaggi ecc.) porti invece a livelli di esposizione molto più bassi;
- con le tecnologie 3G e 4G si ha una riduzione notevole della potenza emessa dal telefonino rispetto ai sistemi 2G;
- l'energia emessa dal telefono viene in parte assorbita dalla testa. Esiste un limite sulla quantità massima di energia elettromagnetica che può essere assorbita dalla testa (detta SAR) durante una telefonata: tale limite è di 2 Watt/kg. Il manuale d'uso del telefono deve, per poter avere la marchiatura CE, riportare l'indicazione di tale quantità;
- a parità di potenza emessa dal telefonino, la quantità di energia (SAR) assorbita dai tessuti della testa dipende tra l'altro dalle dimensioni e forma della testa stessa. Infatti, l'assorbimento nella testa di un bambino può essere superiore del 153% rispetto a quello nella testa di un soggetto adulto. Nel caso dei bambini è quindi consigliabile limitare l'utilizzo del telefonino alle situazioni che non richiedono una sua vicinanza al corpo.

È dimostrato da misure di laboratorio che dispositivi "schermanti" da applicare al telefono, quali custodie schermanti, antenne protettive o altri gadget non hanno alcuna efficacia nel ridurre l'esposizione. D'altra parte il principio di funzionamento su cui si basano questi dispositivi è in alcuni casi privo di plausibilità scientifica e in altri porta ad una riduzione dell'efficienza dell'antenna con conseguenti effetti peggiorativi per l'esposizione umana.

LA APP

È possibile avere un'indicazione su quanto siamo esposti ai campi elettromagnetici generati dal nostro cellulare osservando alcuni parametri del suo utilizzo:

- durata di ogni chiamata vocale;
- tipo di rete su cui avviene il traffico (2G, 3G, 4G);
- livello del segnale ("campo") ricevuto (dBm);
- eventuale dispositivo utilizzato (viva voce o auricolare).

I telefonini in genere registrano automaticamen-

CITROSODINA®



Leggerezza a portata di mano.

*DOPO UN PICNIC
ALL'APERTO*



*DOPO UNA SERATA
AL CINEMA*



*ALLA FINE
DI UN PRANZO
ABBONDANTE*



*SE L'APERITIVO
È TROPPO SFIZIOSO*



Citrosodina è con te dal 1974.

te questi parametri, e quindi Arpa Piemonte ha potuto sviluppare una **App per smartphone** con sistema Android, che accede a questi dati e **stima l'esposizione dell'utilizzatore**.

Infatti, il Dipartimento Tematico Radiazioni ha effettuato una serie di misure della potenza emessa da vari modelli di cellulare e delle stime di esposizione in funzione proprio di quei parametri. Grazie a queste valutazioni, la App è in grado di visualizzare il tempo totale di utilizzo del telefono con e senza l'impiego di ausili quali viva voce o auricolari e, in relazione alle chiamate effettuate senza ausili, vengono riportati i tempi di utilizzo in condizioni di bassa, media e alta esposizione.



L'icona e alcune videate della App per smartphone sviluppata da Arpa Piemonte.

La App, gratuita, può essere scaricata al seguente link www.arpa.piemonte.it/approfondimenti/temi-ambientali/campi-elettromagnetici/cem/app-per-monitoraggio-esposizione-personale

APPUNTAMENTI

INIZIATIVE “FOR PARKINSON”

Il convegno annuale regionale delle Associazioni AAPP-Onlus ed AIP- Sezione di Torino avrà come titolo “Malattia di Parkinson: il paziente protagonista del percorso diagnostico-terapeutico-riabilitativo”. Si svolgerà sabato 9 aprile - dalle ore 8.30 alle 13.30 - nell'Aula Magna delle Molinette in corso Bramante 88 a Torino. Il convegno, che continua la serie intitolata a “Grandi con il Parkinson”, vuole collocare il malato di Parkinson, e chi lo assiste, al centro del percorso virtuoso che lo attende dalla diagnosi in poi, diventando perciò protagonista attivo, e non vittima passiva, nel contrasto alla malattia che lo ha colpito.

Domenica 8 maggio si terrà la settima edizione della manifestazione Run for Parkinson presso lo Stadio Nebiolo all'interno del Parco Ruffini. Un unico evento che coinvolge 10 nazioni, circa 30 città partecipanti solo in Italia, 45.000 iscritti. L'obiettivo mondiale è quello di totalizzare tutti insieme i 384.400 Km che separano la Terra dalla Luna, dimostrando, ancora una volta, che i malati di Parkinson e i loro familiari possono percorrere distanze che sembrano impossibili.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Segreteria AIP tel. 011.311.93.92, numero verde 800.88.44.22 o www.parkinsoninpiemonte.it



DALLA CIRCOSCRIZIONE 8

Prosegue il ciclo di incontri “**Qualità della vita: Ambiente, Alimentazione, Movimento**” organizzato dalla Circoscrizione 8 con la collaborazione dell'Asl T01 presso l'aula Aristotele del Centro di Biotecnologie Molecolari dell'Università di Torino in via Nizza 52.

4 aprile ore 16.30

“Abitudini alimentari in relazione alla situazione clinica del cavo orale e in relazione all'età”

“Alimentazione, digestione e salute: miti e realtà”

Relatori: prof. Francesco Bassi, medico chirurgo stomatologo, professore ordinario, presidente Corso di Laurea in Igiene Dentale CIR Dental School, Università di Torino prof. Giorgio Verme, gastroenterologo (Clinica Santa Caterina da Siena).

11 aprile ore 16.30

“Prevenzione degli eventi cardiovascolari: alimentazione, stile di vita, ambiente”

Relatore: dr. Luca Checco, S.C. Cardiologia – AOU Città della Salute e della Scienza.



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

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

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

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



ASVAD

Il supporto concreto a chi convive con l'Alzheimer

“Siamo vaccinati contro l'Alzheimer e la demenza vascolare e la schizofrenia e tutti i tipi di tarli mentali da quanto, settant'anni? Quasi ottanta? E tutti sono convinti che sei hai più di ottant'anni in testa non hai altro che ragni e ragnatele”.

da *Il futuro di vetro e altri racconti* (Urania)

L'Alzheimer è una patologia neurologica degenerativa che colpisce le cellule cerebrali e progressivamente induce il malato ad uno stato di non autosufficienza e conseguentemente crea una situazione delicata e complessa per la famiglia che lo deve accudire. La famiglia rimane l'unico e continuativo sostegno per il malato di Alzheimer. Il Rapporto mondiale Alzheimer del 2015 stima che ci sono nel mondo 46,8 milioni di persone affette da una forma di demenza (la malattia di Alzheimer rappresenta il 50-60% delle demenze). Sempre secondo il rapporto mondiale, ci sono attualmente in Italia 1.241.000 persone con demenza. I nuovi casi nel 2015 sono 269.000.

L'Associazione ASVAD, costituita nel 1990, è un'organizzazione non profit che dal 1995 si dedica alla promozione della ricerca medica scientifica sulle cause, la cura e l'assistenza per la malattia di Alzheimer, al supporto e al sostegno dei malati e dei loro familiari e alla tutela dei loro diritti.

Nel 2011 l'associazione ha attivato il primo Alzheimer Caffè Torino che prende spunto dall'idea del geriatra olandese Bèrre Miesen il quale si rese conto dell'importanza delle terapie complementari non farmacologiche in grado di contrastare l'isolamento, la solitudine in cui vivono spesso il malato e il familiare, recuperando così una vita relazionale.

Con il progetto Alzheimer Caffè Torino l'Associazione ha sperimentato un nuovo approccio complementare al malato e conseguentemente al familiare che lo assiste mettendo in primo piano l'impatto fisico, psico-emozionale e sociale della malattia di Alzheimer dal punto di vista dell'individuo malato e dei suoi familiari. La missione dell'associazione con l'Alzheimer Caffè Torino è migliorare la qualità della vita dei malati e del paziente e si focalizza su tre aspetti principali:

- Informare e sensibilizzare sulla malattia di Alzheimer sollecitando l'attenzione delle istituzioni del mondo della medicina, delle aziende, e della popolazione in generale;
- Sostenere i familiari e i malati di Alzheimer divenendone un punto di collegamento e coordinamento e fornendo loro servizi di supporto;
- Rappresentare e tutelare i diritti dei malati e dei loro familiari per ottenere una migliore politica sanitaria e sociale e una migliore legislazione.

L'Alzheimer Caffè può essere considerato un luogo di intervento psicosociale con aspetti di informazione e supporto: consigli informali, consulti, conversazioni, gruppi di aiuto con la stessa situazione combinata in un'atmosfera rilassata.

Il Caffè accoglie tre volte al mese i familiari e i pazienti, la durata degli incontri di tre ore sono divisi in tre momenti: l'accoglienza, i momenti di attività per i pazienti, gli incontri per i familiari con il professionista, e il saluto finale. L'accoglienza riveste un ruolo fondamentale per la gestione di tutto l'incontro e determina il clima di gruppo.

I laboratori del Caffè Alzheimer vengono considerati strumenti di relazione di cura per promuovere la salute psicofisica del caregiver e conseguentemente il miglioramento del livello emotivo-affettivo.

L'Associazione ha voluto interpretare l'Alzheimer Caffè come il primo passo necessario per poter intraprendere un percorso di sostegno, dialogo e confronto con l'obiettivo di mettere in atto una terapia psicosociale e diventare un'occasione di integrazione per la famiglia.

Le nostre attività dell'Associazione ASVAD non vogliono essere uno spot isolato ma finalizzate alla ricerca di un "valore sostenibile" nel tempo, come l'Alzheimer Caffè Torino e dando senso alla nostra responsabilità sociale come cittadini attivi.



ASVAD

**Postazione operativa
in via Giolitti 21 a Torino
presso VolTo (centro servizi volontariato).
Accoglienza il giovedì mattina.
cell. 333.6525409**

LINEA MAG



-20%

**FRILIVER
SPORT**



€ 9,90

SWISSE

Multivitaminico Uomo-Donna
30 compresse



NOVITÀ

€ 14,90

RIMEDI STAGIONALI

LINEA AVÈNE



-20%

SOMATOLINE

30 bustine



-20%

~~€ 58,00~~
€ 46,40

SOMATOLINE
EMULSIONE CUTANEA

25 applicazioni



-20%

~~€ 58,00~~
€ 46,40

FASTUM EMAZERO

Emulsione gel

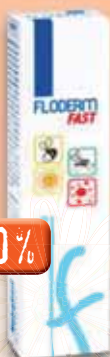


-20%

~~€ 8,50~~
€ 6,80

FLODERM FAST

CREMA
20 ml



-20%

~~€ 9,76~~
€ 7,81



**ARTRO-AID
FORTE**

30 compresse

-20%

~~€ 14,90~~
€ 12,00

RIMEDI STAGIONALI

ASPIRINA
DOLORE E INFIAMMAZIONE
20 compresse



-20%

~~€ 5,90~~
€ 4,72

MAALOX PLUS
30 COMPRESSE MASTICABILI
200 mg + 200mg + 25 mg



-20%

~~€ 6,90~~
€ 5,50

CITROSODINA
CLASSICA
granulato effervescente



-20%

~~€ 6,30~~
€ 5,04

FLUIMUCIL
INFLUENZA E RAFFREDDORE
8 bustine



-20%

~~€ 6,50~~
€ 5,20

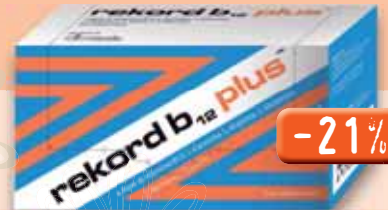


RINOFLUIMUCIL
SPRAY NASALE

-20%

~~€ 7,00~~
€ 5,60

REKORD B12 PLUS
Flaconcini



-21%

~~€ 13,90~~
€ 10,90

RESPIRABENE
BRETTELINE NASALI

10 cerotti



€ 7,90

30 cerotti

€ 19,90

ACIDIF PLUS
14 compresse



-20%

~~€ 19,50~~
€ 15,60

EUCLOINTIMA



Detergente
Intimo
200 ml

-43%

~~€ 7,90~~
€ 4,50

EMOFORM

54
compresse
effervescenti

Crema
dentifera
45 gr



-29%

-30%

~~€ 6,90~~
€ 4,90



~~€ 7,00~~
€ 4,90

POLIDENT
Pulitore
per protesi
66
compresse



€ 7,90



-20%

~~€ 7,40~~
€ 5,92

**PLAK OUT
ACTIVE**
Clorossidina
0.12%-0.20%

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

Offerte valide dal 1° Marzo al 30 Aprile 2016 o fino ad esaurimento scorte

Le promozioni pensate per te da FARMAcom



**GAVISCON
BRUCIORE
E INDIGESTIONE**
24 BUSTINE
da 10 ml

€ 8,40



GAVISCON MENTA
24 COMPRESSE MASTICABILI
da 500 mg + 267 mg

€ 7,00



GAVISCON FRAGOLA
16 COMPRESSE MASTICABILI
250 mg + 133,5 mg

€ 5,00



FROBEN GOLA
0,25% COLLUTORIO
Flacone da 160 ml

€ 7,70



FROBEN GOLA
0,25 %SPRAY
Flacone da 15 ml

€ 7,40



**RINAZINA
ANTIALLERGICA**
SPRAY NASALE
Flacone da 10 ml

€ 10,90



VOLTAREN EMULGEL 2% GEL
TUBO da 60 gr

€ 10,90



**LINEA
BENAGOL**
16 PASTIGLIE

€ 5,25



**BENEFIBRA
LIQUIDA**
12 BUSTINE da 60 ml

€ 9,90



**POLIDENT FISSATIVO
AZIONE TOTALE**
TUBO 70 gr

€ 9,90

Le promozioni hanno validità dal 1 marzo al 30 aprile 2016 o fino ad esaurimento scorte