

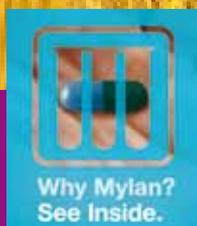
# FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.P.A. - FARMACOM - Anno VII - Numero 3 - Maggio/Giugno 2013

## Glutine? No grazie.

## Io vado da **Free Food**

*Qualcuno pensa a te!*



*Le più vicine a te.*



*Le più vicine a te.*

# MAGGIO - GIUGNO 2013

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

\* La FC21 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.

\*\* La FC20 (galleria Auchan in corso Romania) e la FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) sono aperte tutti i giorni dell'anno.

## CARI LETTORI



### FESTA DELLA MAMMA E SICUREZZA DELLA NASCITA

La seconda domenica di maggio cade la ricorrenza della “festa della mamma”: una iniziativa forse più consumistica (analogamente a quella del papà) che di sentimenti, improntata sulla corsa all’acquisto di un oggetto da regalare piuttosto che sulla riflessione dell’importanza del diventare mamma e, soprattutto, dell’atto che porta una donna a diventare madre: la nascita dei figli.

Ho sempre ritenuto che di feste della mamma, in realtà, ve ne siano tante e coincidano con il compleanno di ciascuno di noi.

Non sempre, però, la nascita di un bambino si lega unicamente a una situazione di gioia e di festa; in alcuni casi, infatti, la donna mettendo alla luce suo figlio e divenendo madre perde la vita. Questo accade in un rapporto di 11,8 decessi per 100 mila nati vivi, secondo quanto emerso da uno studio sulle cause di mortalità e morbosità materna, realizzato dall’Istituto Superiore di Sanità (Iss) negli anni 2008-2010. Le cause delle morti materne che avvengono entro i 42 giorni sono dovute nel 57% dei casi ad emorragia ostetrica, nel 22% dei casi a tromboembolismo, nel 10% a disordini ipertensivi della gravidanza, nel 6% a infezioni e sepsi, nel 4% a embolia da liquido amniotico e nel 2% a cause non specificate.

Alla luce di questi dati, per festeggiare tutte le mamme con una “lettura sanitaria” della festività penso possa essere importante citare un progetto pilota italiano di sorveglianza della mortalità materna in Italia, coordinato dall’Iss e finanziato dal Ministero della salute che è stato avviato all’ospedale Sant’Anna di Torino.

Lo scopo è quello di raccogliere dati affidabili per studiare le cause cliniche ed organizzative associate alle morti materne, promuovere la prevenzione di quelle “evitabili” e aumentare la sicurezza del percorso nascita. Come afferma Serena Donati, ricercatrice dell’Iss e coordinatrice del progetto “le morti materne, benché rare in un Paese socialmente avanzato come il nostro, sono una priorità di salute pubblica sia per la loro indiscutibile drammaticità, sia per la documentata “evitabilità” di circa il 50% dei casi”.

Ancora una volta Torino e il Piemonte sono attivi in un progetto di miglioramento dei percorsi di salute. Con la speranza che il diventare madre possa essere un’esperienza unicamente di gioia.

*Buona lettura e Auguri a tutte le mamme,*

*Elisabetta Farina*

novità



# Microclisma al miele: un nuovo modo di liberare l'intestino.

Doppia azione evacuante e protettiva

# MeliLAX

Libera l'intestino  
proteggendo la mucosa rettale



Con PROMELAXIN®  
Complesso di Mieli  
e Polisaccaridi  
da Aloe e Malva



PER ADULTI  
E RAGAZZI



PER LATTANTI  
E BAMBINI

**MeliLax** è un microclisma **innovativo a base di miele** che, grazie al suo **complesso Promelaxin**, unisce un'equilibrata azione evacuante ad un'azione protettiva e lenitiva della mucosa rettale, utile per contrastare i fastidi, l'irritazione e l'infiammazione, presenti in caso di stipsi.



L'EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
In farmacia, parafarmacia ed erboristeria.

Aut. Min. del 21/03/2013

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

IL LINGUAGGIO DELLA PELLE  
**LIERAC**  
P A R I S

**SUNIFIC**

PROGRAMMA SOLARE  
AD ALTA TECNOLOGIA

PROTEZIONE SOLARE  
BREVETTATA



Con Sunific, Lierac ti propone il programma abbronzante ad alta protezione che hai sempre sognato. Una linea di prodotti unica che offre protezione UVA/UVB brevettata e tripla performance anti-età grazie ai filtri solari di nuova generazione e alle tecnologie più avanzate. Texture irresistibilmente piacevoli e profumate, per un'abbronzatura luminosa e sicura. Quest'estate lasciati sedurre dal sole, con Lierac.

Quest'estate le mie vacanze...  
tutte un programma!



ACQUISTA  
**DUE**  
SOLARI

IL **TERZO\***  
TE LO REGALA  
LIERAC.

lierac.it amichedilierac.it



IN FARMACIA



\*Operazione a premio valida fino al 31 agosto 2013 su tutti i prodotti della linea Sunific Solaire. In omaggio il prodotto meno caro tra i 3 scelti. Regolamento depositato c/o EDPS - Via A. Volta 60 - 20090 Cusago (MI).

# Supradyn vital age

*Per accendere la tua energia*

**dai 50 anni**



*Integratore di vitamine e minerali  
con **Coenzima Q10**, per favorire  
il naturale processo di rinnovamento cellulare*



## DALLE FARMACIE COMUNALI

foto Cop

7 I giorni dello sport e del volontariato

9 Alice e Camminare Insieme  
per la salute dei più piccoli

11 Glutine? No grazie. Vado da Free Food

## APPUNTAMENTI IN FARMACIA

13 Parlare di salute nelle FC 22, FC 46 e FC 45

## COSMESI

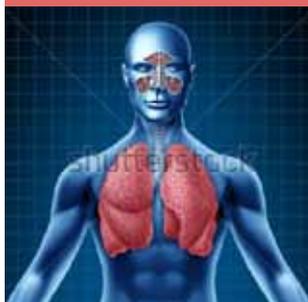
15 Consulenza cosmesi

## NON SOLO FARMACISTI



18 Passaggio, tiro... canestro

## ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CORPO



INSERTO L'apparato respiratorio

## NEWS SANITÀ



26 Codice fiscale in tempo reale

27 Prorogata la validità delle esenzioni Ticket  
per reddito

## APPROFONDIMENTO

30 Dimagrire in salute

## SALUTE E SOCIETÀ

34 Non autosufficienza

## ASSOCIAZIONI

40 Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

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

Direttore Responsabile:  
Elisabetta Farina  
Hanno collaborato a questo numero:  
Gigliola Braga, Fondazione  
Promozione Sociale onlus, Lega  
Italiana per la Lotta contro i Tumori,  
Sara Mao, Sergio Miaglia.

Progetto grafico e impaginazione  
Futurgrafica S.r.l.  
Stampa  
Tipografia Sosso S.r.l.  
Tiratura 18.000 copie  
Registrazione al Tribunale di Torino  
N°114 dell'8 gennaio 2008

È nostra cura



## sostenere insieme la salute di tutti

In Teva sappiamo che quando le persone vogliono scegliere come curarsi possono contare sul consiglio del farmacista. Per questo lavoriamo al suo fianco. Produciamo e distribuiamo **farmaci equivalenti** sicuri e convenienti e rendiamo disponibili per il farmacista una serie di **servizi di elevato valore professionale**.

**CURIAMO IL PRESENTE PER SOSTENERE IL FUTURO.**

The Teva logo, consisting of the word "TEVA" in a bold, white, sans-serif font with a green outline, set against a light gray background.

**N.1 AL MONDO  
NEI FARMACI  
EQUIVALENTI**

**[www.tevalab.it](http://www.tevalab.it)**

Teva Italia S.r.l.  
Viale Del Mulino, 1  
Milanofiori  
Assago - Milano  
[www.tevaitalia.it](http://www.tevaitalia.it)

# I GIORNI DELLO SPORT E DEL VOLONTARIATO

## FARMACIE COMUNALI AL RUFFINI PER LA SALUTE DEGLI SPORTIVI



Anche quest'anno la Circoscrizione 3 desidera offrire un momento d'incontro tra il mondo sportivo e volontaristico ed i cittadini, organizzando **I Giorni dello Sport e del Volontariato**. L'iniziativa si terrà al Parco Ruffini sabato 15 e domenica 16 giugno, in collaborazione con il Meeting Internazionale di Atletica organizzato dal Cus Torino.

All'interno del Parco, una galleria di gazebo ospiterà tutte le realtà associative e non che collaborano con la Circoscrizione su questi temi, mentre una tensostruttura sarà il palcoscenico per dibattiti, dimostrazioni e spettacoli. Poiché lo sport è strettamente correlato alla salute e, più in generale, al benessere, anche Farmacie Comunali di Torino sarà presente alla due giorni presso il Parco Ruffini.

L'iniziativa sarà anche occasione per evidenziare i valori dello sport, inteso non solo come "prestazione agonistica pura", vale a dire etica, integrazione, salute e benessere, educazione. Quegli stessi valori richiamati dal Libro Bianco dello Sport dell'Unione europea. Contemporaneamente la Circoscrizione desidera riaffermare la funzione sociale dello sport e l'importanza del legame con il territorio e con le realtà che concorrono al benessere dei cittadini. Le farmacie comunali non potevano quindi mancare in nome del loro slogan "le più vicine a te" e in quanto riferimenti per la salute di Torino: la città che nel 2015 sarà la Capitale Europea dello Sport.



### Scholl ama e premia i tuoi piedi



È tempo di scoprire i piedi: torna **dal 10 maggio al 28 luglio il "Mese del Piede"**, l'appuntamento annuale di Scholl in farmacia per vincere magnifici premi.

Durante questo periodo, Scholl lancia il **concorso "Piedi da premiare"**. Acquistando 2 prodotti a scelta della linea Scholl si può ricevere in omaggio un kit di due smalti e partecipare all'estrazione finale che offre l'opportunità di scegliere tra **tre premi in palio**: per la donna elegante che non rinuncia al comfort *una fornitura di scarpe Scholl per un anno*; per le più romantiche e sognatrici *l'esclusivo anello con diamante firmato D&D* e per le giovani vittime dello shopping più sfrenato *una Gift Card Coin del valore di 2.000,00 euro tutta da spendere*. Non dimenticatevi dei vostri piedi, dedicategli un po' di attenzione insieme a Scholl!

### Dulcogas, per un rapido sollievo dal gonfiore addominale



Gonfiore, tensione addominale, flatulenza... questi fastidiosi e imbarazzanti disturbi possono essere provocati dall'eccesso di bolle d'aria che normalmente si formano nella pancia. Le cause possono essere: alimentazione, stitichezza, stress, ciclo mestruale, scarsa attività fisica ecc.

**Dulcogas**, con Simeticone, ti dona un rapido sollievo dal gonfiore favorendo l'eliminazione dell'aria nella pancia. Può essere assunto anche da donne in gravidanza e allattamento, è adatto ai diabetici e ai bambini sopra i 6 anni, non contiene lattosio; inoltre, non ha interazioni note con altri farmaci (es. pillola anticoncezionale).

**Dulcogas**, in pratiche e discrete bustine monodose, ha una formulazione in granuli orodispersibili da assumere senz'acqua.

# ANGSTROM

Il nuovo sistema solare.

Scopri il nuovo sistema solare.

Da **Angstrom**, lo specialista del sole,  
la linea di **spray protettivi**  
completamente **trasparenti**,

perfino ad alte protezioni.

Si assorbono subito, sono antisabbia, resistenti all'acqua  
e si applicano facilmente anche nei punti più difficili.



**Angstrom. Liberi di abbronzarsi.**

In farmacia

# CON ALICE E CAMMINARE INSIEME PER LA SALUTE DEI PIÙ PICCOLI

## RACCOLTA DI FARMACI NELLE 34 FC



**Giovedì 6 giugno** sarà effettuata una raccolta di farmaci, organizzata da A.L.I.Ce Subalpina onlus e Farmacie Comunali di Torino a favore dell'Associazione di Volontariato Camminare Insieme. La raccolta è finalizzata al sostegno sanitario di bambini che vivono in famiglie svantaggiate e multi-problematiche. A.L.I.Ce Subalpina, associazione a tutti nota per l'impegno a favore della prevenzione dell'ictus, si è fatta promotrice di tale iniziativa vista la valenza sociale e di prevenzione dell'impegno di Camminare Insieme, incontrando nell'azienda Farmacie Comunali di Torino una immediata disponibilità alla collaborazione. Al fine di dare continuità all'iniziativa assicurando durante l'anno il sostegno all'attività dell'associazione Camminare Insieme, la giornata di raccolta sarà ripetuta giovedì 3 ottobre.

L'Associazione Camminare Insieme è nata nel 1993, svincolata da appartenenze politiche o religiose, con l'obiettivo di sostenere i più poveri ed emarginati e assistere coloro che non possono usufruire del Servizio Sanitario Nazionale.

A Torino sono attivi due centri: il **Poliambulatorio** in via Cottolengo 24/A, dove è fornita assistenza medica gratuita e continua a persone che si trovano in situazioni di disagio; il **Salone delle mamme** in via Cottolengo 24bis, dove vengono attuati progetti di sostegno e di accoglienza alle mamme con bambini e alle famiglie con problematiche sociali ed economiche. Oltre 50 medici e operatori sanitari prestano gratuitamente la loro assistenza presso il Poliambulatorio, mentre sono oltre 40 gli operatori volontari che svolgono le funzioni di assistenza, organizzazione, amministrazione, **coordinamento e accoglienza.**

Info: 011.4365980; 011.4310263  
e-mail: [info@camminare-insieme.it](mailto:info@camminare-insieme.it)  
web: [camminare-insieme.it](http://camminare-insieme.it)

## NUOVO SOSTEGNO A PIACERSI PER PIACERE

Anche la terza edizione dell'iniziativa a sostegno del progetto di make-up therapy Ben-Essere Piacersi per piacere ha registrato un buon successo: 310 prodotti raccolti per un importo di circa 2000 euro, con una leggera flessione rispetto allo scorso anno (325 prodotti). All'attività di Ben-Essere Pia-

cersi per piacere, realizzata dall'Associazione Verba onlus in collaborazione con il Comune di Torino, si avvicinano persone che vedono compromessa la dimensione della propria immagine e del proprio corpo a seguito di una patologia invalidante, di un incidente stradale o di un'ustione.

## GRAZIE A TUTTI COLORO CHE HANNO CONTRIBUITO!

Associazione Verba Onlus

telefono: 011.442.80.76 - email: [ass.verba@libero.it](mailto:ass.verba@libero.it) web: [associazioneverbaonlus.org](http://associazioneverbaonlus.org)

# YOU•DERM<sup>®</sup>

## BODY

nuovo

## GEL DOCCIA

**Purificante e  
seboregolatore  
specifico**

**A pH acido 4,5**

Concepito per favorire una detersione attiva delicata **per tutta la famiglia**

**Perfetto come dopo sport** per chi frequenta piscine, palestre, saune, spogliatoi comuni, spiagge

Aiuta la pelle a contrastare la **proliferazione batterica e fungina**

**Privo di Parabeni**, non delipidizza la cute. Lascia la pelle morbida e avvolta da una leggera freschezza

*Join us at:*  
[www.youderm.com](http://www.youderm.com)



**A. MENARINI**

# GLUTINE? NO, GRAZIE. VADO DA FREE FOOD

DAL 6 ALL'11 MAGGIO DEGUSTAZIONI E CONFERENZE

## Free Food

*Qualcuno pensa a te!*

La celiachia è l'intolleranza alimentare più frequente a livello mondiale con una prevalenza dell'1%, considerando sia la fascia degli adulti sia quella dei bambini, ed in Italia il numero dei celiaci è in continuo aumento ma con una prevalenza dello 0,23%. La sua incidenza, però, resta ancora molto sottostimata, nonostante cresca l'attenzione a questo disturbo e, contestualmente, la normativa in materia e anche i servizi a disposizione, tra cui punti vendita alimentari e ristoranti per celiaci.

Ad oggi solo una diagnosi precoce ed una corretta dieta possono garantire una buona qualità di vita. È necessario quindi che tutta la popolazione sia sensibilizzata a non sottovalutare gli eventuali sintomi, a rivolgersi agli specialisti e sottoporsi ai test diagnostici in modo da arrivare ad una diagnosi corretta e precoce.

Di fronte a tale realtà, una domanda ricorrente è "perché le diagnosi di celiachia sono in grande aumento?" Anche se lo sviluppo delle conoscenze ha favorito in maniera sensibile l'incremento delle diagnosi, altri fattori sono sicuramente coinvolti nell'incremento diagnostico della celiachia. Fra questi il dato che oggi la popolazione mondiale consuma una maggior quantità di cereali e che quelli attualmente utilizzati sono assai più ricchi di glutine di quanto non fossero quelli del passato.

Un'altra domanda di grande attualità è se si nasce celiaci, con sviluppo immediato dell'intolleranza al glutine nell'infanzia non appena vengono introdotti nell'alimentazione cereali che lo contengono, o se invece si diventa celiaci lungo il decorso della vita a fronte dell'intervento di fattori ambientali scatenanti. L'esperienza degli ultimi decenni ha chiaramente dimostrato che non si nasce celiaci, ma lo si diventa nel corso della vita e che qualsiasi età della nostra esistenza può segnare l'inizio di questa malattia.

### UNA SETTIMANA DA NON PERDERE

In risposta alle esigenze di sensibilizzazione da dedicare al tema della celiachia, FreeFood aderisce all'iniziativa internazionale che dedica il mese di maggio all'informazione sulla celiachia, malattia autoimmune che può essere definita come un'intolleranza permanente al glutine, componente proteica di alcuni cereali. **Da lunedì 6 a sabato 11 maggio** da FreeFood in via Orvieto 10/A, durante tutti i pomeriggi, è possibile partecipare alle tante iniziative pensate per informare e... stuzzicare il palato. Sono previste conferenze, degustazioni e lezioni di cucina che vedranno "ai fornelli" Andrea Morello, il farmacista che unisce la professionalità sanitaria a quella di cuoco diplomato capace di coniugare salute e gusto in cucina. Sempre presente Nicoletta Melò, farmacista della FC29 e referente di FreeFood, per informazioni e consigli personalizzati.

**Il calendario completo delle iniziative della settimana è consultabile al sito [www.freefood.it](http://www.freefood.it)**

### LA RELAZIONE ANNUALE AL PARLAMENTO DEL MINISTERO DELLA SALUTE SULLA CELIACHIA

Da cinque anni il Ministero della Salute presenta questo prezioso documento sulla celiachia come strumento utile alla popolazione e a chi ne volesse sapere di più sulle novità scientifiche e gli aggiornamenti epidemiologici nazionali nonché come mappa puntuale dell'intera rete di Presidi accreditati e di Centri interregionali di riferimento per la prevenzione, la sorveglianza e la diagnosi della celiachia.

Tutte le edizioni della Relazione annuale sono consultabili al sito:  
[www.salute.gov.it/nutrizione](http://www.salute.gov.it/nutrizione)  
nella sezione archivio documenti.

Ricerca Dermatologica

**Eucerin**<sup>®</sup>

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

E se il sole lasciasse sul tuo viso  
solo dei bei ricordi?

Pelli da normali,  
a secche

Pelli normali,  
miste e grasse

Scopri la protezione specifica Eucerin, che difende la pelle del viso dai **danni Visibili e Invisibili del sole**. L'azione combinata di **filtri protettivi ad ampio spettro UVA/UVB**, **Acido Glicirettinico riparatore del DNA cellulare** e **Lichocalcone A antiossidante** assicura una protezione **Anti-Scottature, Anti-Macchie ad Anti-Età** comprovata da studi clinici in viso ed in vitro.



**La Nuova linea solari Viso Eucerin**  
protegge la pelle dai danni  
**Visibili ed Invisibili del sole.**

## L'ESTATE CON I CONSIGLI DEL FARMACISTA

presso la farmacia comunale 22 in via Capelli 47

**martedì 21 maggio - dalle 16.30 alle 19.00**

Andrea Morello, farmacista FC22

**Prepararsi all'esposizione solare** con i nutraceutici di ultima generazione e i consigli alimentari per il benessere e la fotoprotezione di pelle ed occhi.

**giovedì 13 giugno - dalle 16.30 alle 19.00**

Andrea Morello, farmacista FC22

**Prepararsi al caldo estivo: sali minerali, acqua e vita**

Si parlerà di come reintegrare le perdite inevitabili durante la calura estiva con integratori appropriati e ricette fresche.

## CONSIGLI DI PUERICULTURA PER LE NEO MAMME

presso la farmacia comunale 46

in piazza Bozzolo 11

Federica Quirici, infermiera specializzata in puericoltura, accompagna le neo mamme confrontandosi con loro sui temi che vanno dall'allattamento al seno alla scelta del biberon più adatto, dal primo bagnetto a come alleviare il disagio della dentizione.

**martedì 21 maggio**

**L'allattamento (al seno e artificiale) e l'igiene orale**

**martedì 4 giugno**

**L'igiene del bambino nel primo anno di età**

Gli incontri sono organizzati nella modalità di momenti interattivi tra la relatrice e le mamme. A tal fine sono previsti piccoli gruppi di partecipanti con i quali concordare anche l'orario. È quindi richiesta la prenotazione in farmacia o al numero 011.663.3859.

Al termine degli incontri saranno distribuiti degli omaggi della Mam.

## PARLARE DI SALUTE

presso la farmacia comunale 45, con ingresso in via Scalenghe angolo via Monginevro

**giovedì 23 maggio - dalle 17.45 alle 19.30**

**(R)Accogliere la Malattia:**

**nel "giardino della guarigione"**

Conversazione con Carla Perotti e Cinzia Picchioni condotta da Krish - Christian Benvenuti e accompagnata da letture a cura di Alexander Hau Singh Valencia. Carla Perotti, giornalista ed insegnante Yoga,

e Cinzia Picchioni, insegnante Yoga, artista e scrittrice, hanno vissuto l'esperienza della malattia e sperimentato l'influenza del pensiero sul corpo mettendo in atto tecniche dello Yoga che hanno permesso loro di superare le difficoltà dell'essere malato. Krish - Christian Benvenuti è insegnante Yoga e studioso di Ayurveda ed Alexander Hau Singh Valencia è insegnante di Ayurveda.

**martedì 28 maggio - dalle 18.00 alle 20.00**

**Dieta Zona, Omega 3 e Maqui: un elisir di lunga vita**

Una dieta equilibrata e i giusti integratori sono il segreto per vivere e invecchiare in buona salute. Sarà relatrice Gigliola Braga, biologa nutrizionista, docente presso l'università di Torino e le Scuole di Alta Specializzazione di Ravenna e Bologna, presidente dell'Associazione Italiana Alimenti e Nutrizione (AIAN) e autrice di numerosi libri di successo sull'alimentazione. Al termine della conferenza, lezione di cucina con il nostro cuoco-farmacista Andrea Morello. Verranno preparate e degustate due ricette tratte dall'ultimo libro della dottoressa Braga, dedicato al tema dell'alimentazione per bambini e ragazzi.

**martedì 4 giugno - dalle 17.45 alle 19.30**

**La corretta nutrizione di cani e gatti**

Relatrice Vilma T. Tosco, general manager di Prodest-Pet's Planet. Imparerete a nutrire in modo corretto i vostri amici a 4 zampe grazie a questo corso realizzato in collaborazione con il professor Pier Paolo Mussa, esperto internazionale in alimentazione di cani e gatti.

**martedì 11 giugno - dalle 17.30 alle 19.30**

**Psiconcologia: implicazioni psicologiche della malattia oncologica e sostegno ai familiari**

Saranno relatrici le psicologhe Elisabetta Colucci, Alessandra De Sanctis, Sarah Pederboni e MariaTeresa Belgiovine che affronteranno il tema dei pazienti oncologici e dei supporti psicologici che si possono dare al malato e ai suoi parenti.

**martedì 18 giugno - dalle 17.45 alle 19.30**

**L'estate è alle porte: consigli per combattere la cellulite e proteggersi dal sole**

Insieme a Paulina Andrycz, referente scientifico Ales Groupe, potremo imparare ad orientarci nel mondo dei trattamenti anti-cellulite e snellenti e individuare il fattore di protezione solare più adatto. Sarà possibile ricevere una consulenza personalizzata per il corpo e per la protezione solare firmato Lierac.



TICIA ADY

senza

Conservanti - Profumo - Glutine. \*Nickel Tested

Benessere allo stato puro

DEFENCE BODY

Trattamenti dermocosmetici corpo per tutti i tipi di pelle,  
anche sensibile e intollerante.

\*Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.



BioNike: da 50 anni in farmacia.

# CONSULENZA COSMESI

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



2013	MAGGIO		
	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
FRANCESCA LO CURTO	VENERDI' 3	4	Via Oropa 69
	SABATO 4	22	Via C. Capelli 47
	MARTEDI' 7	43	P.zza Statuto 4
	MERCOLEDI' 8	1	C.so Orbassano 249
	VENERDI' 10	7	C.so Trapani 150
	SABATO 11	21	C.so Belgio 151/b
	MARTEDI' 14	24	Via Bellardi 3
	MERCOLEDI' 15	42	Via XX Settembre 5
	VENERDI' 17	23	Via G. Reni 155
	SABATO 18	20	C.so Romania 460 - Auchan
	MARTEDI' 21	37	C.so Agnelli 56
	MERCOLEDI' 22	25	Atrio Stazione Porta Nuova
	VENERDI' 24	10	Via A. di Bernezzo 134
	SABATO 25	21	C.so Belgio 151/b
MARTEDI' 28	8	C.so Traiano 22/e	
MERCOLEDI' 29	42	Via XX Settembre 5	
VENERDI' 31	25	Atrio Stazione Porta Nuova	

	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
TAMARA SIANI	GIOVEDI' 2	2	Via S. Slataper 25 bis
	VENERDI' 3	9	C.so Sebastopoli 272
	SABATO 4	PFD	Via Ivrea 47
	LUNEDI' 6	36	Via Filadelfia 142
	MARTEDI' 7	17	C.so Vittorio Emanuele II 182
	MERCOLEDI' 8	45	Via Monginevro 27/b
	GIOVEDI' 9	41	Via degli Abeti 10
	VENERDI' 10	19	Via Vibò 17/b
	LUNEDI' 13	11	Strada Lanzo 98/g
	MARTEDI' 14	15	C.so Traiano 86
	GIOVEDI' 16	5	Via Rieti 55
	VENERDI' 17	13	Via C. Negarville 8/10
	SABATO 18	44	Via L. Cibrario 72
	LUNEDI' 20	40	Via A. Farinelli 36/9
MARTEDI' 21	29	Via Orvieto 10/a	
MERCOLEDI' 22	46	P.zza Bozzolo 11	
GIOVEDI' 23	PFD	Via Ivrea 47	
MARTEDI' 28	38	Via Vandalino 9/11	
GIOVEDI' 30	12	C.so Vercelli 236	
VENERDI' 31	28	C.so Corsica 9	

GIUGNO		
GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
SABATO 1	22	Via C. Capelli 47
MARTEDI' 4	35	Via Cimabue 8
MERCOLEDI' 5	7	C.so Trapani 150
VENERDI' 7	43	P.zza Statuto 4
SABATO 8	10	Via A. di Bernezzo 134
MARTEDI' 11	42	Via XX Settembre 5
MERCOLEDI' 12	23	Via G. Reni 155
VENERDI' 14	37	C.so Agnelli 56
SABATO 15	8	C.so Traiano 22/e
MARTEDI' 18	24	Via Bellardi 3
MERCOLEDI' 19	1	C.so Orbassano 249
VENERDI' 21	4	Via Oropa 69
SABATO 22	21	C.so Belgio 151/b
MARTEDI' 25	7	C.so Trapani 150
MERCOLEDI' 26	42	Via XX Settembre 5
VENERDI' 28	25	Atrio Stazione Porta Nuova FS
SABATO 29	20	C.so Romania 460 - Auchan

GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
SABATO 1	9	C.so Sebastopoli 272
LUNEDI' 3	33	Via Isernia 13/b
MARTEDI' 4	13	Via C. Negarville 8/10
MERCOLEDI' 5	15	C.so Traiano 86
GIOVEDI' 6	29	Via Orvieto 10/a
VENERDI' 7	PFD	Via Ivrea 47
LUNEDI' 10	45	Via Monginevro 27/b
MARTEDI' 11	44	Via L. Cibrario 72
GIOVEDI' 13	28	C.so Corsica 9
VENERDI' 14	46	P.zza Bozzolo 11
SABATO 15	36	Via Filadelfia 142
LUNEDI' 17	5	Via Rieti 55
MARTEDI' 18	13	Via C. Negarville 8/10
MERCOLEDI' 19	17	C.so Vittorio Emanuele II 182
GIOVEDI' 20	38	Via Vandalino 9/11
VENERDI' 21	9	C.so Sebastopoli 272
MARTEDI' 25	40	Via A. Farinelli 36/9
GIOVEDI' 27	PFD	Via Ivrea 47
VENERDI' 28	19	Via Vibò 17/b
SABATO 29	45	Via Monginevro 27/b



## Why Mylan? See Inside.

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

**See Inside.**



Acquisisci il codice o visita  
[www.SeeInsideMylan.it](http://www.SeeInsideMylan.it)  
per saperne di più.

 **Mylan**

Seeing  
is believing

Riscopri il piacere di accarezzare  
piedi morbidi e lisci.



Il **Trattamento Intensivo Anti-Callosità** Scholl permette di rendere la pelle morbida e flessibile. La speciale formula svolge un'azione mirata sulle durezza della pianta del piede, idratandole e favorendone l'esfoliazione.

**Risultati visibili in 7 giorni.**

Prova anche il **Sistema Anti-Callosità 2 in 1** per gli ispessimenti più ostinati e la **Lima Riduzione Callosità** per la rimozione istantanea delle cellule morte.

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



Sostieni i tuoi piedi

# PASSAGGIO, TIRO... CANESTRO!

## GIOCO DI SQUADRA PER ALLENARSI ALLA VITA

Elisabetta Farina



da sinistra Sara Mao con le colleghe della FC1: la magazziniera Lara Fersino e la direttrice Giuseppina Ciccopiedi

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

**La mamma avrebbe preferito la danza, ma la scelta cadde sulla pallacanestro. Cosa, dottoressa Mao, indirizzò la sua decisione verso questo sport?**

Dovrei dire "chi" piuttosto che "cosa". Tre persone: padre, zio e fratello. Loro, infatti, praticavano già il basket, così anche io all'età di sette anni mi avvicinai al mondo del canestro.

**Da allora, sono trascorsi molti anni durante i quali è entrata a far parte e ha lasciato varie squadre.**

Cambiare squadra rientra, sia nel percorso di evoluzione sportiva, sia di crescita della persona ed è pure strettamente collegato ai legami sviluppati tra i componenti della squadra.

I passaggi più significativi all'interno della mia carriera sportiva sono tre: l'ingresso nella "Energia" di Torino, quando frequentavo la seconda media; poi, durante il secondo anno della scuola superiore, nel "K2" sempre di Torino e nella "Polisportiva Venaria", in cui sono entrata all'età di vent'anni e dove gioco ancora oggi.

**Ha citato l'importanza dei legami tra i componenti della squadra. Può l'esperienza di "gioco di squadra" vissuta nello sport avere un valore formativo anche in ambito lavorativo?**

Il legame tra i componenti del gruppo è fondamentale per raggiungere il risultato in campo, quando si gioca. Lo è altrettanto, soprattutto quando si è ragazzi, anche per sviluppare un rapporto che si estende oltre la pratica sportiva e che diventa ulteriore stimolo ad andare agli allenamenti. A tale proposito, ricordo con piacere gli anni in cui facevo parte dell'Energia quando, pur perdendo spesso, ci divertivamo molto proprio grazie all'affiatamento esistente tra di noi. Giocando in una squadra impari a condividere con gli altri l'impegno, gli obiettivi, le vittorie e le sconfitte. Una condivisione che ritengo possa essere importante strumento da utilizzare anche nella pratica lavorativa.

**Il campo da pallacanestro l'ha vista essere anche allenatore oltre che giocatore. Un ricordo particolare?**

Ebbene sì, ho allenato anche i bambini ed è stata una



Sara Mao in un passaggio e a canestro durante un allenamento

bellissima esperienza. Con loro vivere il gioco come occasione per stare insieme e divertirsi, pur seguendo le regole, è assai stimolante. La gioia più grande è stato vedere un bambino di sei anni, piuttosto basso, riuscire a fare canestro alla fine del corso: la soddisfazione di sperimentare che l'impegno può permettere di superare le difficoltà.

### **È sempre riuscita a conciliare l'impegno richiesto dall'attività sportiva con lo studio, oppure ha avuto dei periodi di sospensione?**

L'unico periodo in cui lo studio prese il "sopravvenuto" fu in concomitanza con la realizzazione della tesi, quando sospesi gli allenamenti per circa sei mesi, avendo scelto una tesi sperimentale legata al progetto A.P.P.A.<sup>®</sup>, che mi portò in Ciad presso il Distretto sanitario Le Bon Samaritain sito nella capitale N'Djamena. Mentre questa fu una sospensione costruttiva e gratificante, oltre che un'esperienza umanamente significativa che ricordo con piacere, purtroppo recentemente sono stata costretta a so-

spendere la pratica sportiva non per ragioni di studio, bensì di salute: le conseguenze di un incidente durante una partita mi hanno tenuta lontana dal campo per circa un anno.

### **Il racconto del suo incidente ci porta ad affrontare "l'altro lato della medaglia" dell'attività sportiva: distorsioni, incidenti ecc. Può indicarci alcuni consigli derivanti dalla sua esperienza?**

Un consiglio per le caviglie: in caso di "storte", non levare la scarpa per controllare il danno altrimenti non si riesce più ad infilarla a causa del gonfiore ed è possibile peggiorare la situazione cercando di sforzare per calzarla nuovamente. Inoltre, in

caso di traumi ed ematomi, gli impacchi di ghiaccio sono un valido aiuto.

### **E una indicazione supplementare anche come farmacista?**

Inizialmente, in caso di necessità, utilizzavo i farmaci antinfiammatori. Successivamente, sono passata all'utilizzo dell'arnica, sia per via topica, sia orale. Ho sperimentato che funziona molto bene per ridurre il gonfiore e anche per facilitare il riassorbimento degli ematomi.

### **Un'ultima battuta sull'importanza della visita medica: il suo parere da sportiva e da farmacista.**

Concordo sull'evidenziare l'importanza della visita medica, soprattutto delle prove sotto sforzo. È errato pensare che mettere in evidenza un problema di salute, significhi necessariamente dover rinunciare a praticare uno sport. Ciò che è importante è conoscere la propria situazione di salute e, in caso di problematiche, avere sempre con se i farmaci prescritti e avvisare preventivamente l'allenatore e i compagni di squadra su come intervenire in caso di necessità.

## **Prolongevity novità antiossidante**



Avere una pelle e un aspetto giovanile e sano è anche una scelta. L'invecchiamento cellulare, diverso nell'uomo e nella donna, per il 30% è determinato dal Dna, mentre per la restante percentuale dipende anche dalle nostre scelte quotidiane. Le nostre difese antiossidanti contro i radicali liberi, causa dell'invecchiamento, sono quindi fondamentali. Oltre che con uno stile di vita corretto, possiamo agire contro

l'invecchiamento anche in modo più mirato. Grazie agli ultimi studi e test dell'Associazione Medici Italiani Anti-Aging, è stato infatti sviluppato in Italia **Prolongevity** con Ageprotection 510, un concentrato di principi attivi in grado di contrastare l'invecchiamento da stress ossidativo causato dall'eccesso di radicali liberi a livello cellulare, in maniera differenziata e specifica per il diverso declino ormonale di uomo e donna.



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

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

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

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

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

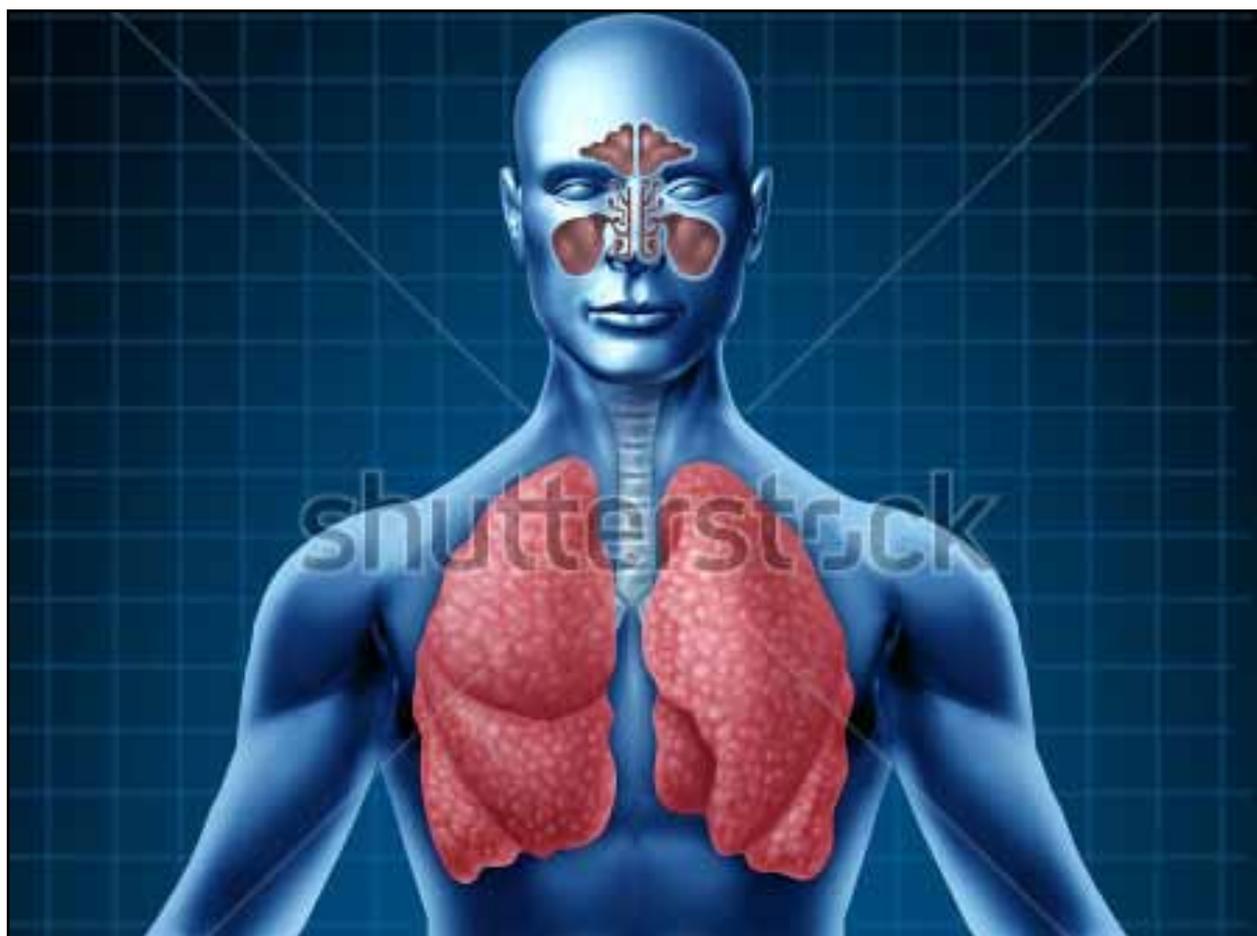
**UN FARMACO GENERICO È SEMPRE UNA SCELTA INTELLIGENTE**



# L'APPARATO RESPIRATORIO

## Cenni di anatomia e fisiologia

Sergio Miaglia, dirigente medico convenzionato, Dipartimento integrato della Prevenzione – AslTo1 e professore a contratto, facoltà di Farmacia – Università di Torino



L'apparato respiratorio è direttamente collegato con l'ambiente esterno ed è costituito da un insieme di organi il cui compito fondamentale è quello di rifornire di ossigeno le cellule e di eliminare l'anidride carbonica prodotta dall'ossidazione delle sostanze organiche. Nell'uomo l'apparato respiratorio è costituito dalle **vie aeree** e dai **polmoni**. Le vie aeree sono formate dal naso, dalla faringe, dalla laringe, dalla trachea, dai bronchi, mentre i polmoni sono la sede effettiva degli scambi gassosi (ricevere ossigeno dall'aria esterna e farlo entrare nei globuli rossi e prendere anidride carbonica sempre dai globuli rossi per farla passare nell'aria che noi espiriamo).

L'aria entra nel **naso** dalle narici e percorre le cavità nasali, due canali tappezzati internamente dal muco. Il muco ha la funzione di inumidire l'aria e di trattenere microbi e polvere. Le pareti del-

le cavità nasali sono fittamente intrise da capillari sanguigni e rivestite di piccoli peli. L'aria viene riscaldata a contatto con i capillari e filtrata dai peli. È possibile inspirare con la bocca, azione che si compie normalmente quando si è molto raffreddati.

L'aria entra poi nella **faringe**, un organo che, nella parte inferiore, comunica con l'esofago e con la laringe (per tale motivo solitamente si dice che mentre si mangia non è bene ridere o parlare, altrimenti pezzetti di cibo masticato potrebbero "andar di traverso" con rischio anche di soffocamento). La faringe è anche un organo dell'apparato digerente: in essa l'aria e il cibo possono essere presenti contemporaneamente. La **laringe** è un organo a forma di imbuto rovesciato formato da cinque parti di cartilagine (di cui una forma l'epiglottide e un'altra il cosiddetto "pomo d'Adamo") ed è sede delle corde vocali. Attraversata la laringe, l'aria passa nella trachea, un tubo flessibile lungo circa dodici centimetri, formato da anelli cartilaginei a forma di "c". Essa è situata davanti all'esofago e la sua parete interna è coperta di ciglia che muovendosi dal basso verso l'alto contribuiscono a espellere eventuali impurità e corpi estranei. Inferiormente, la trachea si divide in due rami detti **bronchi**, che a loro volta si suddividono in condotti sempre più piccoli. Perciò

i due bronchi primari o principali, uno per il polmone destro e uno per il polmone sinistro, si suddividono a loro volta in rami di calibro sempre inferiore, costituendo il cosiddetto albero bronchiale (proprio come una pianta, formano rami che diminuiscono progressivamente di dimensione). Man mano che ci si addentra nell'albero bronchiale, insieme al calibro delle vie aeree si riduce anche lo spessore delle pareti bronchiali, sempre meno ricche di tessuto cartilagineo e sempre più ricche di tessuto muscolare.

I bronchi secondari si suddividono in rami più piccoli, i cosiddetti bronchi terziari (o segmentali). Ognuno di questi si ramifica servendo con rami più piccoli sezioni ben distinte del tessuto polmonare, chiamate segmenti broncopolmonari. Dai bronchi terziari, tramite ripetute ramificazioni, si originano i cosiddetti bronchioli. Ogni bronchiolo termina con una microscopica cavità ricca di vasi sanguigni. L'alveolo polmonare può essere ritenuto l'unità fondamentale del funzionamento

del polmone ed è la sede degli scambi gassosi fra aria e sangue. L'insieme dei 300 milioni di alveoli polmonari costituisce i polmoni, organi spugnosi ed elastici. Il polmone destro, più voluminoso, è suddiviso in tre lobi, mentre il sinistro è suddiviso solo in due lobi per far spazio alla punta del cuore.

Ogni polmone è avvolto da una membrana, la pleura formata da due strati tra i quali si trova il liquido pleurico, un lubrificante che impedisce il loro sfregamento durante i movimenti respiratori. Continui sono gli scambi fra l'aria esterna che penetra nei polmoni e l'aria interna che viene eliminata nell'ambiente, che prendono il nome di respirazione polmonare o esterna.

**L'inspirazione, l'espirazione** e la breve pausa che si verifica fra i due movimenti costituiscono un atto respiratorio. Ogni atto respiratorio comporta una serie di cambiamenti nella gabbia toracica dove sono alloggiati i polmoni e nella posizione del diaframma, un muscolo piatto che separa il torace e l'addome.



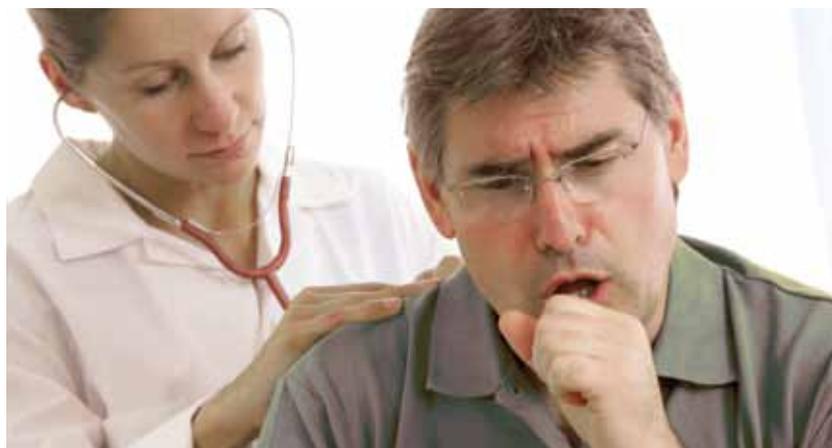
# I problemi delle vie aeree

## TOSSE

rappresenta un riflesso istintivo del corpo, un meccanismo di difesa contro irritazioni della gola, della trachea o dei bronchi e permette l'espulsione di sostanze nocive. La tosse non è una malattia vera e propria, bensì il sintomo di alcune patologie correlate all'apparato respiratorio. Le differenze tra i vari siti, da cui possono prendere origine gli stimoli della tosse, possono riflettersi in variazioni della sonorità e del tipo di tosse. La stimolazione del laringe produce un tipo di tosse soffocante non preceduta da inspirazione. La consapevolezza della tosse varia notevolmente. Una tosse può essere mal sopportata quando compare bruscamente, specialmente se accompagnata da dolore toracico, da difficoltà respiratoria o da abbondanti secrezioni. Una tosse che si sviluppa nel giro di decenni (per esempio, in un fumatore con bronchite cronica di lieve entità) può essere difficilmente notata o può essere considerata normale dal paziente. La principale funzione del riflesso della tosse è quella di aiutare a liberare le vie aeree dalle secrezioni e, in particolare, di aiutare a espellerle attraverso il laringe.

## RAFFREDDORE

è un'infezione prodotta da un virus che fa aumentare la produzione del muco impedendo la normale respirazione.



## BRONCHITE

è un'inflammatione dei bronchi, che causa tosse e febbre, è provocata da sostanze irritanti che vengono ispirate, dovute al fumo e all'inquinamento.

## TONSILLITE

è un'inflammatione delle tonsille, barriera difensiva dalle malattie. A volte è necessario asportarle, perché possono ingrandirsi troppo ed ostacolare la deglutizione, la respirazione o essere causa di infezione.

## INFLUENZA

provoca febbre, mal di testa, dolori diffusi in tutto il corpo e tosse. Contro di essa, non esistono farmaci particolari, ma esiste un vaccino per prevenirla; un vaccino che occorre ripetere ogni anno nella stagione autunnale, tenendo conto che diventa efficace circa 15 giorni dopo la somministrazione. Il vaccino è consigliato alle persone anziane, alle persone che stanno poco bene di salute, ai bambini e a chi lavora a contatto con il pubblico.

### LA BPCO: UNA MALATTIA CRONICA, PREVEDIBILE E CURABILE

di Paolo Solidoro, dirigente medico I livello - Struttura complessa di Pneumologia - Ospedale Molinette

La Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (Bpco), malattia frequente, prevenibile e trattabile, è caratterizzata da una limitazione persistente al flusso aereo (l'ostruzione bronchiale, componente presente nella definizione stessa di malattia), che è in genere evolutiva e progressiva e si associa a un'aumentata risposta infiammatoria cronica agli inquinanti inalatori a carico delle vie aeree e dei polmoni.

Le riacutizzazioni dei sintomi (bronchiti acute) e le comorbidità croniche, comprensibilmente presenti anche per l'età spesso avanzata dei pazienti, contribuiscono alla gravità complessiva nel singolo paziente.

Pur essendo una patologia di origine polmonare, la Bpco presenta successivamente interessamento multisistemico, coinvolgendo altri organi e apparati in particolare determinando, sul versante cardiovascolare, ipotensione arteriosa, ipoperfusione tissutale, ipossia tissutale, ipertensione polmonare che si verificano in seguito alla disfunzione di diaframma, circolo polmonare, cuore.

# Metti alla prova il tuo respiro

## Screening respiratorio nelle farmacie comunali

Le patologie respiratorie, oltre a essere causa di invalidità e decessi, sono pure un fattore aggravante delle patologie cardiache, stante lo stretto rapporto anatomico-funzionale tra cuore e polmoni.

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



*Il laboratorio portatile  
con spirometro  
e ossimetro utilizzato  
in farmacia*

Durante tutto l'anno è possibile effettuare:

- la spirometria presso le farmacie comunali  
13 in via Negarville 8/10;  
20 in via Ivrea 47/49;  
28 in corso Corsica 9
- l'ossimetria in tutte le 34 farmacie comunali.

Farmacie Comunali Torino Spa organizza inoltre delle **campagne di sensibilizzazione**, mettendo a disposizione in tutte le 34 farmacie comunali gli strumenti per l'**esecuzione gratuita** della spirometria e dell'ossimetria.

Informati dal tuo farmacista comunale  
e sul sito [www.fctorinospa.it](http://www.fctorinospa.it)

**La spirometria** è un esame molto semplice che permette di misurare la quantità di aria che una persona può inspirare ed espirare, e il tempo necessario per farlo.

L'esame non è per nulla fastidioso e richiede solo una modesta collaborazione da parte del paziente che deve eseguire delle manovre respiratorie mentre è collegato con la bocca allo spirometro.

**Lo spirometro** è uno strumento che permette di misurare quanto efficacemente e velocemente può avvenire lo svuotamento e il riempimento dei polmoni.

**L'ipossiemia** (o ossimetro o saturimetro) è un'apparecchiatura medica che permette di ottenere una stima della quantità di ossigeno presente nel sangue, cioè della sua ossigenazione.

**L'ipossiemia** (la riduzione del contenuto di ossigeno del sangue arterioso) può condurre all'ipossia, cioè la riduzione dell'ossigeno nell'organismo o a livello tissutale.

# DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI? RISVEGLI NOTTURNI? SONNO AGITATO?



In pratici blister  
da 3 mg e 5 mg



Con Principi Naturali  
delle  
ERBE della NOTTE®



L'unica Melatonina  
in STRIPS

## PER FAVORIRE UN FISIOLOGICO RIPOSO



infoline: 01940192234 - esitalia.com

## CODICE FISCALE IN TEMPO REALE PER I NEONATI AL SANT'ANNA

Niente più spostamenti in giro per la città, né code da affrontare ma un unico punto di servizio dove svolgere le prime pratiche amministrative. Accade all'Ospedale ostetrico ginecologico Sant'Anna di Torino. Accanto agli sportelli dello stato civile del Comune di Torino, la Direzione regionale dell'Agenzia delle Entrate ha inaugurato la postazione dedicata ai genitori che richiedono il rilascio del codice fiscale per i loro neonati.

Per i neo genitori si tratta di un servizio importante in quanto collegato ad altri adempimenti. Non è possibile, ad esempio, effettuare presso la Asl la scelta del pediatra per il proprio bambino fino a quando non venga attribuito il codice fiscale dall'Agenzia delle Entrate.

Questo nuovo servizio aggiunge un ulteriore punto di efficienza ad un ospedale di eccellenza quale è il Sant'Anna, che si avvicina sempre di più alle esigenze degli utenti e delle loro famiglie per agevolarne e facilitarne l'accesso ai servizi.

Lo sportello sarà aperto il martedì ed il venerdì dalle ore 9 alle ore 13.



*Nel 2012 presso l'ospedale Sant'Anna sono nati 7927 bambini.*

### Adiprox: rivoluzionario nel controllo del peso



Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che il tessuto adiposo è un organo estremamente complesso, nella sua istologia e nelle sue funzioni metaboliche.

**Adiprox** è un valido aiuto per il controllo del peso, nell'ambito di regimi dietetici ipocalorici, grazie alla presenza di AdiProFen®, complesso molecolare 100% naturale di procianidine e fenoli da semi d'uva e tè verde. AdiProFen® è utile per coadiuvare la fisiologica funzionalità del microcircolo e del tessuto adiposo, in quanto aiuta a combattere lo stress ossidativo e supportare i processi di termogenesi. Completa l'azione di **Adiprox**, integratore alimentare, l'estratto liofilizzato di tarassaco che esplica un'azione depurativa. Fitomagra Adiprox è disponibile in concentrato fluido, da diluire in un bicchiere d'acqua, e in tisana. Per ulteriori dettagli: [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

### Melatonin® Pura per regolare il sonno naturalmente



**Melatonin Pura**, il prodotto ESI a base di melatonina, è un valido aiuto in situazioni di stress che rendono difficoltosa la fase di riposo notturno, per regolare i ritmi circadiani ed evitare i problemi dovuti allo sbalzo di fuso orario provocato dai viaggi in aereo, ed è particolarmente indicato per le persone anziane che hanno disturbi del sonno.

La linea presenta diverse versioni: **Melatonin Pura** in microtavolette, da 3 mg (30 e 120 microtav.) e da 5 mg (60 microtav.), **Melatonin Pura 5 mg** gocce (che associa alla melatonina alcuni estratti vegetali utili in caso di ansia ed insonnia) e **Melatonin Pura Fast 5 mg** da 24 strips orosolubili, la cui assunzione non richiede l'uso di acqua, quindi pratica da portare con sé in viaggio. Per ulteriori informazioni: [www.esitalia.com](http://www.esitalia.com)

# PROROGATA LA VALIDITÀ DELLE ESENZIONI TICKET PER REDDITO

La Regione Piemonte ha prorogato al 31 marzo 2014 la validità degli attestati di esenzione per reddito già rilasciati dalle Asl.

La proroga riguarda in particolare le categorie identificate dai codici:

- E01: cittadini di età inferiore a 6 anni o superiore a 65 anni appartenenti ad un nucleo familiare con reddito complessivo annuo lordo non superiore a € 36.151,98;
- E05: cittadini con più di 6 o meno di 65 anni appartenenti ad un nucleo familiare con reddito complessivo annuo lordo non superiore a € 36.151,98;
- E03: titolari di pensioni sociali e loro familiari a carico;
- E04: titolari di pensione al minimo di età superiore a 60 anni e loro familiari a carico appartenenti ad un nucleo familiare con reddito complessivo an-

nuo lordo inferiore a € 8.263,31, incrementato a € 11.362,05 in presenza del coniuge ed incrementato di ulteriori € 516,46 per ogni figlio a carico.

La proroga è stata disposta al fine di evitare disagi agli utenti, fermo restando che i cittadini che non rientrano più nei parametri sopra indicati hanno l'obbligo di comunicare alla Asl la variazione della propria condizione reddituale, pena l'applicazione delle sanzioni previste dalla normativa. I cittadini in possesso del certificato con codice E02 (cittadini disoccupati - ex occupati iscritti alle liste di collocamento - e loro familiari a carico appartenenti ad un nucleo familiare con reddito complessivo annuo lordo inferiore a € 8.263,31, incrementato a € 11.362,05 in presenza del coniuge ed incrementato di ulteriori € 516,46 per ogni figlio a carico) dovranno invece recarsi alla propria Asl per l'eventuale rinnovo dell'attestato relativo.

**Limitazione rimborsabilità medicinali Omega-3** L'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa) ha reso noto che sua Commissione Consultiva Tecnico Scientifica ha disposto l'esclusione dalla rimborsabilità da parte del Servizio Sanitario Nazionale dei medicinali Omega3 prescritti per la prevenzione secondaria nel paziente con pregresso infarto del miocardio. La Commissione ha precisato che resta invece confermata la rimborsabilità degli Omega3 per le altre indicazioni previste dalla nota 13.

## Lichtena® Sole: una nuova generazione di solari



Dall'unione dell'avanzata ricerca farmaceutica Giuliani e della ricerca dermatologica Lichtena® nasce **Lichtena® Sole**, una nuova generazione di solari, per pelli sensibili ed irritabili, che non solo offre la protezione dai raggi UV ma in più contribuisce ad aumentare la capacità di adattamento al sole della pelle, attivando i suoi meccanismi naturali di difesa contro i danni solari. I solari Lichtena® infatti offrono una rivoluzionaria protezione attiva grazie a **Sun Adaptive**, principio attivo brevettato (brevetto depositato) che ha dimostrato di aumentare le difese al sole attivando le prime risposte di adattamento della pelle.

**Lichtena® Sole** aggiunge due nuove referenze alla sua gamma di prodotti solari, lo spray **SPF 50+** e **spray SPF 30**, per coprire così tutte le esigenze dei consumatori.

## Eumil e Imidazyl aiutano i tuoi occhi



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



**Prima**

**Perspirex**

## “L’antitranspirante più efficace che abbia mai provato”

Maria Grazia M.

Se ritieni che l’attuale soluzione contro il sudore non ti stia tenendo asciutto abbastanza, prova Perspirex, la sua formula unica e brevettata è clinicamente provata per offrire una protezione duratura da sudore e odore. Così efficace che un’applicazione è sufficiente per 3-5 giorni.

### **Perspirex Roll-on**

per la protezione delle ascelle, indicato anche per le pelli più delicate.

### **Perspirex Lozione**

specifico per mani e piedi offre una protezione senza rivali.

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



STOP  
AL SUDORE

STOP  
AI CATTIVI  
ODORI



# Perspirex

**Realmente Efficace**

# Oltre i filtri

## Piú capacit  di adattamento al sole

PI 

produzione  
di melanina\*

PI 

difese della  
pelle al sole\*\*

# LICHTENA<sup>®</sup> SOLE

Con SUN ADAPTIVE



Dalla Ricerca Lichtenena<sup>®</sup> oggi i solari, grazie all'innovativo componente di nuova generazione **SUN ADAPTIVE<sup>™</sup>**, non solo proteggono dai raggi solari, ma contribuiscono a migliorare la capacit  di adattamento al sole della pelle pi  sensibile. **SUN ADAPTIVE**, brevetto esclusivo, migliora le difese contro le radiazioni solari.

Come? Contribuendo ad aumentare la naturale produzione di melanina e di antiossidanti, le prime risposte che la pelle mette in atto per potenziare la nostra capacit  di adattamento al sole. Un insieme tanto innovativo quanto efficace. Per le pelli sensibili, dunque, una nuova libert  di godere in maggior sicurezza del piacere del sole.

### LICHTENA<sup>®</sup> E LA PELLE SENSIBILE SE NE INNAMORA

\*test in vitro su pelle ricostruita hanno dimostrato che SUN ADAPTIVE contribuisce ad aumentare la produzione di melanina e le difese della pelle al sole.  
\*\*SUN ADAPTIVE, brevetto depositato,   presente su tutte le protezioni topiche per adulti (lati, spray e compatti colorati)

# DIMAGRIRE IN SALUTE

## LE 10 COSE DA FARE E DA NON FARE

**Gigliola Braga, biologa nutrizionista e docente all'Università di Torino**

L'arrivo della bella stagione stimola a ritornare in forma chi non ha superato la prova molto persuasiva degli abiti primaverili diventati stretti. La bilancia da sola non basta a valutare la situazione perché se durante l'inverno avessimo diminuito o sospeso l'attività fisica, avremmo sicuramente perso della massa magra muscolare, per cui a parità di peso potremmo avere più massa grassa. Analogamente, se pesassimo di più, ma i vestiti ci stessero alla perfezione, vorrebbe dire che abbiamo aumentato la massa magra senza prendere un grammo di grasso. Perciò, se avessimo la conferma di essere ingrassati perché ci stringono il girovita dei pantaloni o la cintura, la gamba dei jeans, l'allacciatura della camicia, vorrebbe dire che effettivamente dobbiamo fare qualcosa per rientrare nella nostra forma fisica perfetta. Una dieta quindi, ma come scegliere tra le tante in circolazione? La soluzione migliore sarebbe affidarsi a un professionista competente che ci consigliasse e ci dicesse esattamente cosa fare. In alternativa, non rimane che armarsi di consapevolezza e di buon senso per intraprendere un percorso che deve escludere due possibilità: una dieta ipocalorica drastica e il digiuno.

Entrambe queste soluzioni, oltre a essere faticosissime e avvilenti, sono controproducenti perché, dopo un iniziale risultato, non reggono un pasto "normale" che fa salire immediatamente il peso. Non è tutto grasso quello che registra in più l'implacabile bilancia, si tratta infatti anche di liquidi, di massa magra ricostruita, di scorte zuccherine ripristinate nel fegato e nei muscoli, ma tant'è che dal punto di vista emotivo è una vera e propria mazzata. Anche perché successivamente il peso stenta a rientrare perché il digiuno e le diete ipocaloriche rigide abbassano il metabolismo e infiammano il tessuto adiposo che diventa quindi più resistente al dimagrimento.

Non è una buona idea neppure seguire la stessa

identica dieta che ha fatto dimagrire il conoscente o l'amica: ognuno di noi ha una propria individualità biologica da rispettare. Può capitare infatti che le necessità personali siano diverse e che una persona debba mangiare più di un'altra non perché deve perdere meno chili, ma perché ha esigenze differenti dettate per esempio da una maggiore massa magra (muscoli, ossa, organi ecc.) o da un'attività fisica (lavorativa o di fitness) più intensa.

Alcune persone pensano di rientrare nel loro peso forma semplicemente facendo molto movimento. Questo aspetto è senz'altro importante perché, come si sa, l'attività fisica non solo aiuta a dimagrire, ma è molto salutare. Tuttavia, se non si è più né adolescenti, né giovani, non basta il movimento a risolvere il problema. È necessario affiancare al moto un buon piano nutrizionale adatto alle proprie caratteristiche ed esigenze per correggere gli errori alimentari consapevoli e inconsapevoli che portano ad accumulare i chili di troppo. Altrimenti, una volta diminuita l'attività, si ingrassa di nuovo.

C'è poi un set di diete sempre alla ribalta perché semplici dal punto di vista pratico: sono quelle esclusive per qualche alimento, come la dieta del minestrone, del limone ecc. È superfluo dire che è pura fantasia quella che circonda queste fantasmagoriche proposte dimagranti. Tuttavia tra loro possono rientrare le "sbilanciate" in cui si mangiano troppi carboidrati o grassi in eccesso o praticamente solo proteine senza verdura, né frutta, né pane, né pasta, né biscotti. Insomma, niente carboidrati. Più facile a dirsi che a farsi, come si può immaginare, ma soprattutto pericoloso per la salute perché si basa sulla chetosi, una condizione anomala in cui il sangue viene alterato nella sua composizione: se protratta a lungo, porta a gravi conseguenze anche per il superlavoro che dà ai reni. Le iperproteiche non sono soddisfacenti neppure per i risultati nel lungo periodo perché ren-

L'indice glicemico (IG) indica la velocità con cui i carboidrati entrano in circolo. Per moderare la risposta insulinica postprandiale bisogna mangiare piccole quantità di alimenti ad altissimo e alto indice glicemico (pasta, pane, riso, patate ecc.), medie quantità se l'IG è medio (la maggior parte della frutta), alti quantitativi se è basso (la maggior parte delle verdure e degli ortaggi).

dono le cellule adipose fino a dieci volte più recettive, cosicché, una volta smesse, si ingrassa più di prima. Senza contare che in corso d'opera sono debilitanti: i muscoli diventano flaccidi, il viso "scavato", l'alito pesante, si avvertono spossatezza e irritazione, si è meno lucidi e più stanchi.

Non va bene neppure cercare di dimagrire con i farmaci antidiabetici e tiroidei, i lassativi e i diuretici che non danno un reale risultato permanente e addirittura possono essere molto pericolosi. Oltretutto questi ultimi danno un dimagrimento fittizio perché il calo di peso non è dovuto alla perdita di massa grassa ma di liquidi, come avviene anche sudando molto. Per dimagrire stabilmente e in salute è invece necessario adottare una dieta intesa nel senso più ampio del termine, cioè uno stile alimentare che possa far coesistere felicemente la necessità e il piacere di mangiare con la personale tendenza a ingrassare che per lo più si eredita. Quindi, anziché una soluzione estemporanea piena di sacrifici, rinunce, delusioni e spesso pericoli, è consigliabile un metodo definitivo in cui si mangia un po' di tutto correggendo però gli errori alimentari incompatibili con le caratteristiche personali. All'inizio, quando c'è un obiettivo da raggiungere, naturalmente va seguito con scrupolo, poi in modo più blando, per non ricadere negli sbagli che impediscono di mantenere i risultati. Ciò non toglie la possibilità di qualche consapevole "errore" una volta ogni tanto...

Se si dà più importanza alle misure piuttosto che alla bilancia, se anziché alle calorie si bada alla risposta insulinica al cibo, si è già sulla buona strada. L'insulina è un ormone prodotto dall'organismo ogni volta che si mangia: serve a far entrare i nutrienti nelle cellule che ne hanno bisogno e serve a immagazzinare in grasso tutti gli eccessi. Quindi è l'esagerata stimolazione insulinica alla base dell'ingrassamento. Poiché i carboidrati sono i più forti stimolatori di questo ormone, va da sé che mangiarne troppi è un rischio. Bisogna assumerne una giusta quantità, né eccessiva, né carente. Se ogni volta che si mangia si scelgono in base all'indice glicemico e si associano nelle giuste quantità a proteine scelte e a grassi buoni come quelli dell'olio extra vergine d'oliva, si segue un sistema alimentare che permette di dimagrire senza sentire fame e per di più aumentando l'energia, la lucidità e persino il buonumore. Soprattutto si adotta una salutare dieta antinfiammatoria preven-

tiva verso molte patologie oggi in aumento come il diabete, le cardiopatie ecc. L'attività fisica serve, ma solo come completamento a un piano alimentare che prevede innanzitutto un'importante colazione, pasti e spuntini bilanciati.

Può sembrare incredibile, ma mangiando in questo modo si potrebbe addirittura scoprire che per dimagrire non bisogna saltare i pasti, digiunare o seguire diete punitive, basta semplicemente imparare a mangiare tenendo conto delle proprie caratteristiche biologiche.

#### DA NON FARE:

- affidarsi solo alla bilancia per decidere se si deve dimagrire
- le diete drastiche
- digiuno
- seguire la dieta del conoscente o dell'amica
- attività fisica all'impazzata senza cambiare le abitudini alimentari
- diete fantasiose (del minestrone, del limone, del fantino, dei colori ecc.)
- diete "sbilanciate" in proteine, grassi, carboidrati
- prendere farmaci per dimagrire
- prendere lassativi e diuretici
- sudare molto

#### DA FARE:

- affidarsi a un professionista competente
- se si vuole fare da soli, adottare un metodo serio e non pericoloso
- badare più alla risposta insulinica al cibo che alle calorie
- scegliere preferibilmente i carboidrati a basso e medio indice glicemico (quasi tutta la verdura e la frutta tranne patate, carote cotte, piselli, zucca, banana, fichi ecc.)
- limitare al massimo il consumo di alimenti ad alto e altissimo indice glicemico (pane bianco, pasta, riso, cereali da colazione ecc.)
- aggiungere sempre un'adeguata quota di proteine magre. Fanno eccezione i pesci ricchi di omega-3 che, pur essendo grassi, aiutano a dimagrire
- non saltare la colazione che deve essere il primo importante pasto della giornata
- fare spuntini bilanciati
- svolgere regolare attività fisica moderata (se quotidiana non è possibile, a giorni alterni)
- una volta raggiunto l'obiettivo, non ricadere nei vecchi errori

# Ustiosan

“CREMA” tubo 30 g

**Ferite superficiali**

**Escoriazioni**

**Punture di insetti**

**Eritemi solari**

**Ustioni minori**



**Ustiosan** crema

**Calma il dolore**

**Disinfetta la ferita**

**Kelémata**

E' 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. Notificato al Min. Sal. il 22.02.2011

  
**NUXE**  
PARIS

**PROMOZIONE**

**Huile & Crème  
Prodigieuse®**

**-50% di SCONTO  
sul 2° prodotto  
acquistato.\***

Il mio segreto  
di bellezza ?

**La mia linea  
Prodigieuse®**

VISO, CORPO, CAPELLI

**N°1\***  
in Francia



\*NUXE HUILE PRODIGIEUSE® 100ml è il N°1 delle cure corpo in Farmacia. -Fonte IMS Health -Pharmatrend - Mercato Cure di Bellezza Corpo Donna in Francia. Cumulo fisso a fine Settembre 2012. In Valore. Foto non contrattuale.  
\*\*Regolamento completo nel punto vendita. Offerta valida durante tutta la durata dell'operazione, fino ad esaurimento scorte e soltanto nei Punti Vendita aderenti all'operazione. Offerta non cumulabile con altre operazioni NUXE in corso.

**NUXE, BELLA PER NATURA**

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

# NON AUTOSUFFICIENZA

## LE PRESTAZIONI DOMICILIARI SOCIO-SANITARIE

a cura della **Fondazione Promozione Sociale onlus**

È universalmente riconosciuto che, nei casi in cui non debbano essere praticati interventi di alta specializzazione o utilizzate attrezzature sofisticate, dovrebbero essere prioritariamente promosse le cure domiciliari, che comportano oneri inferiori a carico della Sanità e benefici terapeutici anche notevoli per i pazienti e questo vale anche per i malati non autosufficienti e/o affetti da patologie croniche invalidanti.

### **COSA BISOGNA SAPERE PRIMA DI ACCETTARE LE DIMISSIONI DALL'OSPEDALE O DALLA CASA DI CURA CONVENZIONATA**

Le prestazioni domiciliari rientrano a pieno titolo nei Lea, Livelli essenziali di assistenza socio-sanitaria ma benché previste da norme regionali non sono ancora un diritto immediatamente esigibile, così come non è esigibile l'erogazione da parte delle Asl dell'assegno di cura e/o del contributo forfetario riconosciuto al familiare che accetta di essere da riferimento e sostegno al congiunto non autosufficiente.

Una volta accertato dall'Uvg, Unità di valutazione geriatrica, il diritto alla prestazione, questa viene erogata dall'Asl/Comune, compatibilmente con le risorse disponibili. Al momento nella sola Città di Torino sono oltre 6mila le persone in lista d'attesa anche da due-tre anni e circa 18mila nella Regione Piemonte, che sostengono in proprio il costo di una assistenza con una spesa circa di 2.000-2.500 euro al mese. All'interessato o al suo tutore restano pertanto solo due strade praticabili: l'invio di una diffida all'Asl e, in caso di negazione del diritto, l'avvio di una causa legale; oppure impugnare le dimissioni dopo un ricovero in ospedale o in una casa di cura di lungodegenza.

### **INVIARE UNA RICHIESTA SCRITTA ALL'ASL QUALORA SI INTENDA CURARE A DOMICILIO IL PROPRIO CONGIUNTO**

Proprio per evitare di trovarsi nella situazione so-

pra descritta il signor Michele O., un caso seguito dalla nostra Fondazione, ha deciso di opporsi alle dimissioni dalla casa di cura convenzionata della madre non autosufficiente e affetta da demenza. Il signor Michele era infatti disponibile ad accettare il rientro a casa, ma assolutamente non in grado di fare fronte agli oneri economici che questo comportava.

Pertanto ha inviato una lettera raccomandata con ricevuta di ritorno (*il testo integrale è disponibile sul sito [www.fondazionepromozionesociale.it](http://www.fondazionepromozionesociale.it)*) all'Asl di residenza e al Consorzio socio-assistenziale chiedendo di:

- garantire per iscritto le prestazioni domiciliari del medico di base e, occorrendo dell'infermiere e del riabilitatore;
- assicurare gli interventi di emergenza;
- riconoscere il contributo per permettere l'assunzione di un assistente familiare, indispensabile per permettergli di continuare a lavorare.

Sono trascorsi alcuni mesi – durante i quali la madre è sempre stata curata a carico del Servizio sanitario regionale – e alla fine l'Asl e il Consorzio socio-assistenziale hanno riconosciuto il contributo massimo previsto dalla normativa vigente di Euro 1.350, versato in misura del 50% da parte dell'Asl e per la parte restante coperto con la pensione e l'indennità di accompagnamento della mamma, integrata dal Consorzio socio-assistenziale. I familiari, come stabilito dalle delibere regionali, non sono tenuti a contribuire in quanto siamo in presenza di persone malate e non autosufficienti, che partecipano al costo delle prestazioni socio-sanitarie con i propri beni mobili e immobili, dedotte le franchigie di legge.

Altro aspetto importante ottenuto da Michele è la sottoscrizione di un contratto di cura con l'Asl e il Consorzio, nel quale sono state recepite le sue richieste e indicati diritti e doveri di tutti gli attori.

### Le norme vigenti

La legge regionale del Piemonte n. 10/2010 promuove le cure domiciliari per tutte le persone «in varie condizioni o età che soffrono di una perdita permanente, parziale o totale, dell'autonomia fisica, psichica o sensoriale con la conseguente incapacità di compiere atti essenziali della vita quotidiana senza l'aiuto rilevante di altre persone», ma non introduce l'esigibilità del diritto alle relative prestazioni. Le prestazioni domiciliari sono regolate dalle delibere della Giunta regionale del Piemonte n. 39/2009 e n. 56/2010, che prevedono l'erogazione degli assegni di cura per chi deve provvedere all'assunzione di un assistente familiare e un contributo forfetario ai familiari che si occupano direttamente delle persone affette da patologie o da handicap invalidanti e da non autosufficienza qualsiasi sia la loro età (compresi i minorenni). Le delibere stabiliscono inoltre che «gli importi relativi al contributo economico a sostegno della domiciliarità in lungoassistenza devono essere erogati con massimali differenti a seconda che si tratti di bassa, media o alta intensità assistenziale».

### A chi rivolgere la domanda per chiedere le prestazioni socio-sanitarie a domicilio

La domanda per chiedere le prestazioni socio-sanitarie domiciliari deve essere rivolta all'Unità di valutazione geriatrica (Uvg) dell'Asl di residenza. **Attenzione:** per gli anziani affetti da demenza e/o per i malati di Alzheimer non è sufficiente la certificazione fornita dalle Unità di valutazione Alzheimer (Uva) per chiedere le prestazioni socio-sanitarie rientranti nei Lea (cure domiciliari, centri diurni o ricoveri in Rsa).

### L'indennità di accompagnamento

Per ottenere l'indennità di accompagnamento (legge 18/1980), la certificazione medica da allegare alla domanda deve:

- precisare in modo dettagliato la diagnosi;
- dichiarare che il richiedente è totalmente invalido, indicandone le conseguenze (impossibilità di deambulazione, incapacità a provvedere alle proprie esigenze fondamentali di vita, ecc.);
- precisare che lo stesso richiedente:
  - a) o «è nell'impossibilità di deambulare senza l'aiuto permanente di un accompagnatore»;
  - b) oppure «abbisogna di un'assistenza continua non essendo in grado di compiere gli atti quotidiani della vita».

Ovviamente, possono essere certificate le due condizioni sopra riportate.

L'indennità di accompagnamento non può essere percepita nei casi di ricovero gratuito presso ospedali, case di cura private e istituti di assistenza.

Per l'anno 2013 l'importo è di euro 499,27 al mese per 12 mesi e viene erogato indipendentemente dalla situazione economica dell'avente diritto.

### UNA PETIZIONE POPOLARE

Considerato che la normativa vigente non garantisce ancora la piena esigibilità del diritto alle prestazioni domiciliari, dal 1° febbraio 2013 è in corso la **Petizione popolare nazionale per il diritto prioritario alle prestazioni socio-sanitarie domiciliari delle persone non autosufficienti**, che ha lo scopo di ottenere dal nuovo Parlamento una leg-

ge che riconosca il diritto esigibile delle persone non autosufficienti alle prestazioni socio-sanitarie domiciliari. La Petizione si rivolge in particolare ai soggetti con handicap gravemente invalidante, agli anziani malati cronici, alle persone affette dal morbo di Alzheimer o da altre forme di demenza senile e ai pazienti con rilevanti disturbi psichiatrici e limitatissima autonomia.

Fondazione Promozione Sociale onlus

via Artisti 36, Torino - tel. 011.812.44.69 - e-mail: [info@fondazionepromozionesociale.it](mailto:info@fondazionepromozionesociale.it)

Nel prossimo numero prosegue il tema delle cure domiciliari con la presentazione del Centro Diurno per Anziani affetti da demenza e /o malattia di Alzheimer

# ►►►► Sovrappeso e Obesità problema attuale?

**Molti degli italiani accusano questo problema. La causa? Una scorretta alimentazione e uno stile di vita sedentario.**

**L**a nostra alimentazione è oggi ricca di carboidrati complessi e questo può spiegare, in parte, un'incidenza così importante di persone che soffrono di queste problematiche.

La maggior parte degli zuccheri assunti con la dieta derivano dai carboidrati complessi che sono alla base della nostra alimentazione. Le fonti principali sono soprattutto pane, pasta, riso e patate.

#### Cibi contenenti carboidrati complessi

Molto ricchi	Mediamente ricchi
Pasta	Patate
Riso	Mais
Pizza	Piselli
Pane, grissini	Lenticchie
Corn flakes	Fagioli
Crackers	Barbabietole

Data la loro diffusa presenza è difficile regolarne la quantità per ogni singolo pasto e nel totale della giornata.

Inoltre l'effetto dei carboidrati complessi è influenzato dall'Indice Glicemico che, per gli alimenti raffinati e ricchi di amidi, è particolarmente elevato.

Oggi in farmacia puoi provare

# Kiločal

medical-slim

con KiloCapto®

**Un nuovo prodotto utile per il controllo del peso, la prevenzione e il trattamento del sovrappeso e dell'obesità.**

**Kilocal Medical-Slim** con **KiloCapto®** è indicato in diete particolarmente ricche di carboidrati complessi per ridurre l'assorbimento giornaliero degli zuccheri.

La compressa contiene 100 mg di **KiloCapto®**, un complesso glicoproteico formato da proteine non OGM di fagiolo, che promuove il dimagrimento grazie all'azione locale di rallentamento dei meccanismi che portano

alla degradazione e poi all'assorbimento dei carboidrati complessi, con conseguente riduzione dell'apporto calorico. L'aggiunta del *simeticone* limita i fastidiosi gonfiori addominali.

I carboidrati complessi non degradati vengono espulsi con le feci.

Due compresse di **Kilocal Medical-Slim** possono inibire l'assorbimento di carboidrati complessi.

Una conseguenza indiretta del blocco dell'assorbimento degli zuccheri è la riduzione dei picchi postprandiali di glicemia.

**Kilocal Medical-Slim** è utile nel favorire la riduzione dell'assorbimento dei carboidrati complessi. La diminuzione dell'assimilazione dei carboidrati, riducendo l'apporto calorico, determina una perdita di peso.

Un calo ponderale, migliora i disturbi associati all'obesità e al diabete.

**Kilocal Medical-Slim** se associato ad una dieta ipocalorica, e ad una adeguata attività fisica, è un utile coadiuvante per il controllo del peso e la prevenzione ed il trattamento dell'obesità.

In caso di dubbio chiedere al medico o al farmacista notizie e consigli per uno stile di vita sano.



**SIT s.r.l.**  
Via Ariosto, 50/60  
20090 Trezzano  
sul Naviglio (MI)

È un Dispositivo Medico **CE** 0426

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 22/03/2013

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

# Il momento di cambiare

Quando si tratta di metodi contraccettivi, tendiamo a scegliere quello che conosciamo, anche se non siamo soddisfatte al 100%. Se hai dei dubbi, forse è il momento di prendere in considerazione un'alternativa...

Quand'è stata l'ultima volta che ti sei soffermata a riflettere sul tuo metodo contraccettivo? Probabilmente usi il tuo metodo anticoncezionale, qualsiasi esso sia, da molto tempo, anche se non sei del tutto soddisfatta.

## Una scelta personale

Il metodo contraccettivo è una scelta molto personale. Anche se metà delle donne si confronta con le amiche, quello che va benissimo per la tua migliore amica, potrebbe non essere la soluzione giusta per te. Inoltre, anche le preferenze del partner sono importanti. Allora come prendiamo una decisione così importante? La maggior parte delle donne europee si rivolge principalmente al proprio medico. Infatti, molte donne consultano il medico di base per un consiglio, chiedendo un metodo contraccettivo che sia veloce e comodo allo stesso tempo e che non intralci la spontaneità in camera da letto. Quando scegliamo il metodo contraccettivo tendiamo a continuare anche se questa scelta non sempre soddisfa le nostre esigenze.



## Opzioni alternative

Se hai dei dubbi sul tuo attuale metodo contraccettivo o se ritieni che non sia quello giusto per te e il tuo partner, forse è il momento di cambiare. C'è una tendenza crescente verso l'adozione di approcci diversi nella nostra

vita quotidiana, scelte che si riflettono anche in termini di contraccettivi.

## Il momento di cambiare

Se hai una relazione stabile e non sei sicura che il tuo metodo contraccettivo sia quello giusto per te, Persona potrebbe essere l'alternativa adatta a te e al tuo corpo. Infatti, in totale armonia con il tuo corpo, è concepito per le coppie che vogliono un metodo contraccettivo alternativo, le coppie per le quali una gravidanza indesiderata non sarebbe un evento del tutto inaccettabile.

Persona non ha effetti collaterali e potrebbe essere il metodo adatto a te e al tuo partner. Dovrai utilizzare uno stick per fare un test con un monitor interattivo pochi giorni al mese. Questi test controllano i cambiamenti ormonali nell'urina per identificare i "giorni rossi" del ciclo, cioè quando sei ad elevato rischio di gravidanza se hai rapporti sessuali (anche se usi un metodo contraccettivo alternativo).

**Forse è questo il cambiamento di cui hai bisogno?**

Persona non protegge dalle malattie a trasmissione sessuale né dal virus dell'HIV.

Per maggiori informazioni su Persona e per verificare se è una soluzione adatta a te, visita il sito

[www.persona.info](http://www.persona.info)

Persona



# Scopri il gusto di dimagrire.



Kiloblock Grassi  
è un Dispositivo Medico  
CE 0086

Kiloblock Carboidrati  
è un Dispositivo Medico  
CE 0373

## KiloBlock-66 riduce fino al 66% l'assorbimento dei carboidrati.

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso

**KiloBlock ti dà un aiuto concreto per dimagrire.** La sua particolare formula, infatti, **limita fino al 66%** l'assorbimento dei carboidrati (KiloBlock 66) e riduce l'assorbimento dei grassi (KiloBlock 750), contribuendo al **controllo del peso corporeo**. In corrispondenza dei pasti, i componenti presenti in KiloBlock **agiscono meccanicamente**, legandosi alle sostanze nutritive e riducendone la quantità digerita: le sostanze non assorbite vengono così espulse **in modo naturale** dall'organismo. Un'alimentazione attenta e un corretto stile di vita sono fondamentali per stare bene con se stessi.

Sì a più volume.  
Sì a più natura.  
Sì a RAUSCH.



Vivete la forza delle erbe con la linea **VOLUMIZZANTE** alla malva RAUSCH, per più volume e lucentezza. Provate la differenza di una cura delicata per capelli fini e sensibili. In farmacia e parafarmacia.

[www.rausch.ch](http://www.rausch.ch)



Malva  
(*Malva sylvestris* L.)



Simona S./Vincitrice del concorso per modelle RAUSCH



# LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

## PREVENZIONE, ASSISTENZA AL MALATO E RICERCA IN ONCOLOGIA



Il 31 maggio si celebra la «**Giornata Mondiale contro il tabagismo**». Un altro appuntamento importante si delinea per la sezione provinciale della Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (Lilt) di Torino, cui seguirà il 23 giugno un ulteriore impegno con «**La notte bianca della prevenzione**». La Lilt torinese, che ha sede al secondo piano dello storico Ospedale San Giovanni Vecchio in via San Massimo 24, è una sezione molto attiva.

Dopo la sua costituzione nel 1927 si sono avvicendati nomi prestigiosi. Ma è negli ultimi tre anni, da quando è diventata, prima presidente donna, Donatella Tubino, docente di biologia e già attiva promotrice della delegazione di Verolengo (To), che la Lilt provinciale ha cominciato a moltiplicare i suoi numeri. Sono numeri significativi che parlano da soli e che dimostrano come un buon lavoro di équipe, come quello svolto dalla Lega torinese, possa dare ottimi risultati nel campo della prevenzione. Leggiamole, dunque, con la presidente Tubino, queste

cifre. «I soci che erano 778, nel 2010, sono oggi quasi 3.000; da 50 visite preventive eseguite nello stesso anno si è passati a 1752, dato fine 2012.

Sono 57 i medici, 19 gli psicologi e circa 5 i dietisti che coprono i servizi offerti gratuitamente alla popolazione nelle sedi delle delegazioni sparse prevalentemente sul territorio ad est di Torino. Altro anello importante di congiunzione tra il territorio e la sede per la divulgazione della prevenzione è la figura dei fiduciari».

Le visite che propone Lilt sono tutte ad indirizzo oncologico e su diverse specialità: ORL e cavo orale, pap test e visita senologica, dermatologica, esplorazione rettale per l'individuazione del tumore alla prostata, urologica, pneumologia, dosaggio PSA. «Le visite, totalmente gratuite, - spiega Donatella Tubino - sono riservate ai soci Lilt, a seguito di un contributo di 15 euro per la tessera annuale, che consente anche di partecipare a tutti gli incontri, i convegni, le iniziative promossi dalla Lega». Figura molto rilevante nella vita dell'associazione è quella del volontario.

«Sul territorio sono attivi, attualmente, 200 volontari - precisa ancora la Presidente - senza i quali molte delle nostre attività non potrebbero svolgersi. I nostri volontari sono impegnati nelle campagne di sensibilizzazione, negli ambulatori, nell'assistenza agli ammalati negli ospedali: al san Giovanni Bosco a Torino e presso l'Ospedale civico

### Pool Pharma nuovi “dermo-trattamenti repair”



Da oggi possiamo fare molto per attenuare inestetismi come smagliature e cicatrici e rallentare gli effetti visibili dell'invecchiamento grazie a **Kute-Oil repair** e **Kute-Cream repair**. La molteplicità di azioni svolte (tonificante, ricompattante, elasticizzante, rigenerante, idratante, anti-age) ne fanno due trattamenti specifici per correggere inestetismi di mani e corpo. La miscela di ingredienti tutti naturali, senza paraffina liquida e oli minerali, e l'assenza di sostanze allergizzanti definiscono il profilo di massima sicurezza di **Kute-Oil repair** e **Kute-Cream repair**. Il Dragoxat, innovativo ingrediente presente in **Kute-Oil repair**, favorisce il rapido assorbimento degli attivi, mentre il Lipomoist 2013 presente in **Kute-Cream repair** crea sulla pelle un film altamente idratante e protettivo.

**Lilt Torino** via Sa Massimo 24 c/o Ospedale San Giovanni antica sede di Torino  
 Tel e fax: 011836626 – tel. 0116333526 numero Verde: 800861060  
 Sito nazionale: [www.legatumori.it](http://www.legatumori.it) – e-mail: [legatumoritorino@libero.it](mailto:legatumoritorino@libero.it)  
 Orario ufficio: dal lunedì al giovedì 9-13 e 14-17; venerdì 9-13

a Chivasso, ed è in via di definizione la loro presenza anche al Gradenigo. Grazie alla raccolta fondi attuata nel 2012, siamo riusciti a regalare un fibroscopio all'Ospedale chivassese per la prevenzione tumori ORL (otorinolaringoiatrici).

### COME SI DIVENTA VOLONTARI?

«È molto semplice. Si può andare sul sito della Lega e scaricare il modulo d'iscrizione, oppure recarsi nella sede di via San Massimo o presso una delle delegazioni dei Comuni».

Il cuore di Lilt batte costantemente attraverso le tante iniziative organizzate nel corso dell'anno: con

le scuole, per mezzo dei corsi antitabagismo e di auto-mutuo-soccorso, e la sua azione rivolta alla prevenzione arriva nelle sedi lavorative ed aziendali. Dalla fine del 2012, la Lega ha stretto buoni rapporti anche con le Circostrizioni torinesi, con alcune delle quali ha già iniziato un proficuo rapporto di collaborazione.

Nomi di grande rilievo dell'oncologia torinese sono presenti nella Consulta Femminile e nel Comitato scientifico, due organismi che apportano un valore aggiunto al costante lavoro quotidiano svolto da Lilt che, recentemente, è divenuta partner nei progetti della Rete Oncologica del Piemonte.

### Sunific Solaire Lierac per gustare il sole in sicurezza



Una gamma di veri e propri trattamenti di bellezza sotto il sole per un'abbronzatura perfetta, senza rinunciare ad un'efficace protezione e all'azione anti-età.

Sempre più esigenti e amanti del sole, le donne hanno un sogno, preservare la bellezza della loro pelle, contrastare l'invecchiamento foto indotto... e abbronzarsi!

Le migliori tecnologie **Lierac** – protezione UVA/UVB brevettata a largo spettro fotostabile, tripla performance anti-rughe, anti-elastosi e anti-macchie – associate ad agenti idratanti e attivatori di abbronzatura per la più glamour e la più radiosa delle abbronzature. Senza rinunciare all'irresistibile piacevolezza delle texture e delle profumazioni, al glamour degli eleganti tubi e flaconi: un invito a gustare in sicurezza i piaceri del sole.

### Deodoranti Virginiana con purissimo distillato di Hamamelis



Dai Laboratori Kelémata, i deodoranti ideali per le pelli delicate, grazie alle proprietà dell'*Hamamelis Virginiana*, che svolge un'azione protettiva e lenitiva, e al pH isodermico. Prevengono e neutralizzano la formazione dei cattivi odori, bloccando le alterazioni del sudore.

Disponibili in 3 versioni: **Deodorante Classico** dalla delicata azione astringente, **Deodorante Verde** per un'intensa sensazione di freschezza e **Deodorante Antitraspirante** che modula gli eccessi di traspirazione e assicura un prolungato "effetto asciutto".

### Huile Prodigeuse® : una formula magica per la bellezza



L'**Huile Prodigeuse**® è la prodigiosa unione di 6 preziosi oli vegetali miscelati ad arte per regalare alla pelle di ogni donna morbidezza e setosità, tono e luminosità, in un istante. La sua ricetta apporta elementi vitali alla pelle direttamente là dove servono: preziosi ceramidi per una pelle più morbida; acidi grassi essenziali per migliorarne l'elasticità; vitamine ed antiossidanti per conservare la giovinezza e lo splendore di viso, corpo e capelli. L'**Huile Prodigeuse**® è diventato il compagno di milioni di donne

nel mondo, indispensabile d'estate sotto il solare per un plus di idratazione così come ristorativo post spiaggia, aiuto per trattare le smagliature post parto ed SOS per capelli danneggiati e maldestre cerette. L'**Huile Prodigeuse**® si assorbe in pochi secondi, sprigionando una scia profumata a fior di pelle.



# Fai sorridere i tuoi occhi.

## Eumill®

GOCCE OCULARI

OCCHI ARROSSATI  
E IRRITATI

OCCHI SECCI  
E AFFATICATI



A volte, gli occhi hanno bisogno di aiuto.  
Per questo c'è **Eumill**, una linea di gocce oculari a base di componenti delicati: due diverse formulazioni in pratiche e igieniche confezioni **monodose**.

 **Eumill** può donare sollievo e freschezza agli occhi arrossati e irritati da vento, sole, salsedine, cloro della piscina.

 **Eumill Protection Stress Visivi** aiuta a contrastare secchezza e affaticamento oculare provocati da schermi, lenti a contatto, riscaldamento o aria condizionata.

**Può essere utilizzato nei bambini di età superiore ai 3 anni.**

Senza  
Conservanti

**Anche per uso frequente e prolungato.**

*Non brucia*

 **RECORDATI OTC**

È un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 15/12/2011

## I LUNEDÌ DELLA PREVENZIONE ALLA CIRCOSCRIZIONE 8

Presso il Molecular Biotechnology Center  
Scuola di Biotecnologie dell'Università di Torino  
Aula "Leonardo" in via Nizza 52.

L'ingresso è libero fino ad esaurimento posti.

**6 maggio - ore 16.30**

***Tumori cutanei***

Prof.ssa Maria Grazia Bernengo (dermatologa)

A cura di Associazione "L.I.L.T."

**13 maggio - ore 16.30**

***Impariamo ad avere cura del nostro cuore***

Dr. Sebastiano Marra (cardiologo)

A cura di Associazione "Amici del Cuore"

**20 maggio - ore 16.30**

***La Psicopatologia a Torino***

Prof. Riccardo Torta (psicologo)

A cura di Associazione "L.I.L.T."

**27 maggio - ore 16.30**

***Afasia e cambiamento di vita: come utilizzare le competenze per prevenire il ritiro sociale***

Dr.ssa Marcella Di Pietro (psicologa, psicoterapeuta)

A cura di Fondazione "Carlo Molo onlus"

**3 giugno - ore 16.30**

***Pancia gonfia: mal digestione, mal assorbimento, intolleranza o allergia?***

Prof. Gianni Cadario (allergologo), Dr.ssa Etta Finocchiaro (dietologa)

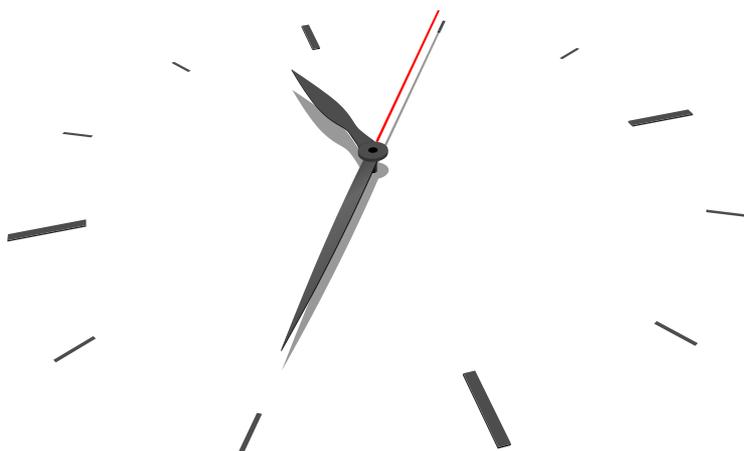
A cura di Associazione "AsmAllergie"

**Per informazioni: Informa8**

Via Ormea 45 (piano terra) - tel. 011.44358.37/95/83

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

[www.comune.torino.it/circ8](http://www.comune.torino.it/circ8)



## 10 ANNI PER I DIRITTI DELLE PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI

A maggio la Fondazione Promozione Sociale Onlus festeggia i 10 anni di attività insieme al Csa (Coordinamento sanità e assistenza fra i movimenti di base) con alcune iniziative presso la sede in via Artisti 36.

**venerdì 10 - dalle 17.30 alle 19.30**

Incontro sul tema **Se diventiamo non autosufficienti all'improvviso, come difendere la nostra salute o quella di un nostro familiare?** con la partecipazione dell'avvocato R. Carapelle.

Saranno presentate alcune proposte, già avviate dalla Fondazione, che prevedono la possibilità di designare una persona di fiducia come tutore in caso di improvvisa perdita della non autosufficienza.

Indispensabile prenotare tel. 011-812.44.69; [info@fondazionepromozionesociale.it](mailto:info@fondazionepromozionesociale.it)

**sabato 25 - dalle 15.30 alle 19.30**

**Porte aperte in via Artisti 36**

Possibilità di visitare (senza appuntamento) la sede della Fondazione, chiedere informazioni sui diritti delle persone non autosufficienti, trovare opuscoli gratuiti, pubblicazioni in omaggio, video informativi, documentazione a disposizione e una piccola mostra sull'attività della Fondazione.

### Con Reborn Lifting Corpo anti-age la pelle rinasce



**Reborn Lifting Corpo anti-age** è una morbida crema dalle note avvolgenti (con profumo esente da allergeni) che si fonde sulla pelle e si assorbe rapidamente senza lasciare tracce di untuosità. Grazie alla combinazione di un complesso anti-ossidante e di attivi efficaci e innovativi, aiuta a combattere i segni dell'invecchiamento e del rilassamento cutaneo. Uno speciale fitocomplesso combatte i radicali liberi, principali responsabili del manifestarsi dei segni del tempo e dello stress cutaneo, mentre un peptide bioattivo

contribuisce ad accelerare i processi di rinnovamento cellulare, stimolando la produzione degli elementi fondamentali per la struttura della pelle. Il risultato è un effetto ridensificante che restituisce in breve tempo alla pelle tono, elasticità e idratazione proprio come se... "rinascesse".

# Irritabilità, crampi, stanchezza? Mag2.



**Mag2.**

**Per prendere la vita con magnesio.**

Irritabilità, stanchezza e crampi possono essere sintomi di una carenza di magnesio. Con Mag2 puoi alleviare questi sintomi.

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

È un medicinale a base di magnesio pidolato. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 10 maggio 2012.

**SANOFI** 



