

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno IX - Numero 4 - LUGLIO-AGOSTO 2015



FARMACIE COMUNALI VICINO A TE ANCHE IN ESTATE

Inserto staccabile con riferimenti, orari e servizi



BASIC CREAM EMOLLENTE

In tutti i casi in cui è necessario idratare la pelle in profondità



l'attenzione per la tua pelle a un prezzo conveniente

La sua formulazione consente di compensare la secchezza della cute e impedisce la perdita di acqua per evaporazione. Pensata senza siliconi, allergeni e profumi, ha un odore gradevole e una texture piacevole al tatto. Un comodo dispenser assicura praticità nell'uso e corretta conservazione a distanza di tempo. Le sue caratteristiche fanno di Basic Cream Emolliente una preziosa alleata delle pelli secche e sensibili, atopiche e psoriasiche. Basic Cream Emolliente la trovi in farmacia e online sul sito www.fctorinospa.it delle Farmacie Comunali di Torino.

Da Farmacie Comunali Torino Spa per la tua pelle



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

Prodotto per Farmacie Comunali Torino S.p.A da Kléral System S.r.l. - Moncalieri (TO)



CARI LETTORI

di Elisabetta Farina

FARMACI E SALUTE ON LINE

Il primo luglio è entrato in vigore il regolamento dell'Unione europea che rende possibile l'acquisto di farmaci online, tramite i siti dei rivenditori già autorizzati alla vendita di medicinali. Tale regolamento stabilisce anche per i siti di vendita un *logo comune* – un bollino di sicurezza condiviso e coerente a livello europeo rilasciato a cura del Ministero della Salute nazionale – e i requisiti tecnici per assicurarne l'autenticità e consentire agli utenti di effettuare acquisti in sicurezza.

Con tale regolamento, quindi, anche in Italia vengono consentiti la vendita e l'acquisto online ma dei soli medicinali senza obbligo di prescrizione (SOP) e dei farmaci da banco, anche detti OTC, che sono medicinali da automedicazione. Si tratta di una novità assoluta per l'Italia che renderà il nostro mercato allineato a quanto già avviene in altri Paesi d'Europa.

Nel nostro paese, in questa prima fase, la vendita a distanza è consentita solo a farmacie e negozi (parafarmacie) che hanno già titolo alla vendita di farmaci (come gli esercizi commerciali di cui al Decreto legge del 4 luglio 2006 n. 223), che rispondano ai requisiti di base stabiliti dalla normativa sulla vendita a distanza.

Prima di effettuare qualsiasi acquisto su internet di medicinali non soggetti a prescrizione è quindi necessario verificare in primo luogo la presenza del *logo comune* – che deve linkare (rimandare) alla lista ufficiale di tutte le farmacie online che operano legalmente, registrate presso il Ministero della Salute. In questo modo si può controllare se tra esse compaia l'indirizzo del sito su cui si intende procedere all'acquisto del medicinale.

Le nuove norme entrate in vigore il primo luglio sono un ulteriore passo avanti contro la contraffazione e a tutela del cittadino al quale viene assicurato di poter acquistare online medicinali sicuri, poiché provenienti da farmacie realmente esistenti. È infatti sempre doveroso ricordare che acquistare da siti illegali rimane una pratica molto pericolosa che pone a rischio la salute e che – come ricorda la presidente nazionale di Federfarma Annarosa Racca «il 90% dei farmaci acquistati online da canali non autorizzati è contraffatto, cioè non contiene il principio attivo, lo contiene in dosaggio diverso da quello indicato, non è conservato alle giuste temperature, come prevede la legge».



LASONIL ANTIDOLORE

IBUPROFENE SALE DI LISINA **10% GEL**

**CONTRO
INFIAMMAZIONE
E DOLORE**



Per il trattamento di
**CONTUSIONI, DISTORSIONI,
DOLORI MUSCOLARI, STRAPPI,
TORCICOLLO.**

Vai su **lasonil.it**

È un medicinale a base di ibuprofene lisina, che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 31/03/2015.





Fotografia di copertina:
La mappa delle Farmacie Comunali

DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Farmacie Comunali Torino promosse a pieni voti
- 5 Prevenzione con gli Amici del Cuore
- 9 Il ruolo del farmacista nell'aiuto alle donne vittime di violenza
- 10 La settimana Gluten Free

COSMESI

- 11 Consulenza cosmesi

NON SOLO FARMACISTI

- 14 In sella alla moto per conoscere il mondo

FOCUS DIABETE

- 17 Esenzioni ticket collegate alla patologia diabetica

INSERTO



- II Estate 2015:
le Farmacie Comunali di Torino al servizio della cittadinanza
- IV Le più vicine a te nell'estate 2015
- VI Orari delle Farmacie Comunali luglio-agosto 2015
- VII La Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese
- VII Free Food, qualcuno pensa a te!

APPROFONDIMENTO

- 19 Equivalenti e salute pubblica
- 21 Laghi in salute, balneazione assicurata

NEWS SANITÀ

- 25 1000 trapianti di midollo al Regina Margherita
- 29 Consultazione pubblica sulla qualità dell'aria

SPORT E SALUTE

- 32 Una nuotata per il benessere psicofisico

APPUNTAMENTI

- 35 La Salute in Comune. E sono sette!

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
Hanno collaborato a questo numero
Associazione Amici del Cuore,
Rosaria Bona, Alma Brunetto,
Cesare Caneparo, Margherita Perino,
Ilaria Vitulano.

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

FARMACIE COMUNALI TORINO PROMOSSE A PIENI VOTI

Presentati i risultati dell'indagine della Città di Torino sulla qualità percepita dagli utenti

Una pagella con voti molto alti ha premiato la professionalità e la dedizione dei farmacisti e di tutto il personale dell'azienda che concorre alla qualità del servizio offerto.

Oltre 200 interviste con un giudizio complessivo medio pari a 8,7 (in una scala compresa tra 1 e

10) relativamente alla qualità del servizio fornito dalle farmacie comunali.

Punte del 9,9 in merito a disponibilità e cortesia in farmacia e del **10 per chiarezza e completezza** delle informazioni ricevute al telefono.

Sono questi alcuni dati relativi a Farmacie Comunali Torino all'interno dell'*Indagine sulla qualità percepita dagli utenti della Città di Torino relativamente ai servizi pubblici locali* presentata il 26 maggio scorso, nel corso di una conferenza stampa a Palazzo Civico.

L'indagine si è svolta tra marzo e giugno 2014 su un campione di oltre 200 utenti delle Farmacie Comunali di età pari o superiore a 20 anni: il campione complessivo è stato distribuito in modo equilibrato tra 10 farmacie campione.

Un solo voto di poco al di sotto della sufficienza (5,9) alla voce "Tempi di attesa in sede" per una delle 10 farmacie valutate. Tale valore deriva dalla particolare connotazione della farmacia in questione: la comunale 46 di piazza Bozzolo, ossia una di quelle definite "ospedaliere" in quanto di riferimento per la zona ospedali, è specializzata in preparazioni galeniche e magistrali per l'area dermatologica, per la sua vicinanza all'ospedale dermatologico San Lazzaro. Riceve inoltre i pazienti provenienti dagli altri presidi quali il Sant'Anna e il Regina Margherita. Risulta quindi evidente che l'attenzione alla particolare utenza, spesso di passaggio e quindi non conosciuta, possa e debba richiedere tempi di ascolto e consiglio superiori.



Foto: EF

L'assessore Giuliana Tedesco ha spiegato come "il monitoraggio sul grado di soddisfazione degli utenti e sulla qualità dei servizi è una delle modalità di partecipazione attiva negli adempimenti dell'ente titolare dei servizi pubblici prevista dalla normativa vigente in favore delle associazioni di consumatori, al fine di tutelare i diritti degli utenti dei servizi pubblici locali e garantire la qualità dei servizi resi".

L'INDAGINE

Il monitoraggio sulla qualità percepita dagli utenti ha riguardato i servizi pubblici di igiene ambientale, di trasporto pubblico e delle Farmacie comunali nell'anno 2014.

Le associazioni coinvolte nel progetto sono Adiconsum Piemonte, Movimento Consumatori Torino, Codacons Piemonte, Federconsumatori Piemonte Onlus, Adoc Piemonte, Acu Piemonte Associazione Consumatori utenti e il monitoraggio ha riguardato Gtt spa, Agenzia Mobilità Metro-

politana per i servizi di trasporto pubblico, Amiat spa per l'igiene ambientale e Farmacie Comunali Torino Spa per le farmacie comunali, regolati dai relativi contratti di servizio stipulati dopo l'entrata in vigore della normativa di riferimento (art. 2 comma 461 della legge n. 244/2007).

L'indagine è stata compiuta dalla ditta Focus Marketing, individuata a seguito di gara ad evidenza pubblica, che ha rilevato ed elaborato i dati raccolti nei tre report finali.

“Grande è la soddisfazione per l’ottimo risultato emerso dall’indagine – afferma il presidente delle Farmacie Comunali torinesi, Roberto Forte – ma non siamo stupiti. L’attenzione all’utenza, come spesso sottolineiamo, è presupposto imprescindibile nella quotidiana ricerca di una sempre migliore qualità del servizio. Questi dati ci spronano a proseguire e, dove possibile, a porci ulteriori obiettivi di miglioramento”.

“L’indagine identifica ancora una volta nella professionalità del farmacista e nella sua capacità di ascolto e disponibilità il fulcro del valore di presidio capillare per il servizio di salute al cittadino”, evidenzia l’amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino Spa, Davide Cocirio che aggiunge: “Mi piace anche ricordare che se la farmacia e il farmacista sono in grado di raggiungere tali risultati è grazie anche all’importante lavoro quotidiano svolto da tutta l’azienda, iniziando dai magazzinieri che lavorano tutti i giorni a fianco dei farmacisti e senza dimenticare il personale della sede che, sollevando i farmacisti dagli aspetti amministrativi, permette loro di dedicare maggiore tempo agli utenti”.



Foto: EF

La direttrice organizzazione e operatività delle Farmacie Comunali di Torino, Margherita Perino, presente alla conferenza stampa come rappresentante dell’azienda, insieme all’assessore comunale alle società partecipate Giuliana Tedesco (a destra).

PREVENZIONE CON GLI AMICI DEL CUORE



Le giornate di informazione e prevenzione cardiovascolare, realizzate grazie alla preziosa disponibilità dei volontari dell’associazione Amici del Cuore, hanno riscosso un buon risultato sia come numero di partecipanti, sia per l’apprezzamento riscontrato. L’iniziativa, iniziata a maggio e giugno presso le farmacie comunali 11, 28 e 45, proseguirà dopo l’estate coinvolgendo progressivamente anche le altre. Il programma, che al momento è in fase di definizione, sarà pubblicato sul sito www.ctorinospa.it ed esposto nelle farmacie tramite locandine.



Foto: Amici del Cuore



4 BENEFICI IN 1 SOLA FIBRA

Lo psillio contenuto in Metamucil:

- ✓ Favorisce la regolarità intestinale.
- ✓ Facilita il metabolismo dei lipidi.
- ✓ Modula l'assorbimento dei nutrienti.
- ✓ Favorisce un'azione lenitiva del sistema digerente.



NUOVO FORMATO
Fibra di psillio in capsule

Scopri di più su www.metamucil.it

EAU THERMALE Avène Solari



Fai una Scelta di Protezione

Difendi le pelli sensibili dai raggi UVB e UVA

- Formula fotostabile
- Acqua termale Avène, lenitiva
- Pre-tocoferil, potente antiossidante
- Texture resistenti all'acqua



IL SITO HA CAMBIATO PELLE: VISITA BENVENUTOSOLE.IT
E SCARICA LA NUOVA APP "OCCHIO AI NEI" PER iOS E ANDROID.


Pierre Fabre

LA 1^a CERTIFICATA
IN EUROPA

ALOE VERA ESI[®]

ALTA QUALITÀ CERTIFICATA

CONTENUTO GARANTITO IN POLISACCARIDI MIN. 7.000 mg/l



L'UNICO SUCCO CON
ALTA
CONCENTRAZIONE
DI PRINCIPI ATTIVI
DICHIARATI
E
CERTIFICATI!

DISPONIBILI IN
5 FORMULAZIONI

- MASSIMA FORZA
 - MIRTILLO
- ARANCIA ROSSA
 - NONI
- COLON CLEANSE



esi.it

IL RUOLO DEL FARMACISTA NELL'AIUTO ALLE DONNE VITTIME DI VIOLENZA

L'iniziativa dell'Ordine Farmacisti e dell'Università di Torino

“La violenza contro le donne: il ruolo della farmacia di comunità” è il titolo di una tesi, elaborata nel corso della quarta edizione del Master in Farmacia Territoriale “Chiara Colombo” (www.mastertorinofarmacia.it). Lo scopo della tesi era lo sviluppo di un progetto volto a sensibilizzare e rendere più consapevoli sia i farmacisti che i clienti/pazienti della drammatica realtà sulla violenza contro le donne. Dai dati emersi, che fotografano una situazione assai problematica, ha preso vita il progetto omonimo.

Durante la conferenza stampa di presentazione dell'iniziativa, organizzata dall'Ordine dei Farmacisti della provincia di Torino e dall'Università di Torino, sono stati illustrati i dati del questionario e la filosofia del progetto che vede al tavolo di lavoro vari soggetti da anni impegnati nella lotta alla violenza contro le donne.

Tra i relatori alla conferenza stampa, Gabriella Bianciardi – dirigente Servizio Pari opportunità della Città di Torino – ha ricordato che “dal 2012 a oggi sono 350 le donne rivoltesi al Centro antiviolenza di via Bruino”, mentre Patrizio Schinco – dirigente medico responsabile del Centro Supporto e ascolto vittime di violenza Demetra della Città della Salute e della Scienza di Torino – ha raccontato che “nel 2014 all'ospedale Molinette sono state fornite oltre 603 prestazioni relative a 301 vittime di violenza domestica (90% donne) nelle quali è emersa una elevata richiesta di supporto sanitario in ordine a patologie mediche (cardiologiche, infettive, gastroenterologiche, neoplastiche, psicologiche)”.



Le dottoresse Rosaria Bona e Ilaria Vitulano, farmacistesse presso la FC 42 di via XX Settembre 5.

Da giugno il progetto è attivo nelle farmacie

Il Master, sotto l'egida dell'Università di Torino e dell'Ordine dei Farmacisti della provincia di Torino, ha sostenuto i costi e la diffusione del materiale divulgativo per la provincia torinese e, insieme agli altri attori del tavolo di studio, ha realizzato un corso di formazione specifica rivolto ai farmacisti. È parso, infatti, presupposto fondamentale il formare in maniera uniforme i farmacisti interessati a collaborare con la rete antiviolenza (comunale o provinciale) inserendoli in un team che svolge un servizio fondamentale per la tutela della donna.

Due farmaciste comunali – le dottoresse Rosaria Bona e Ilaria Vitulano della FC42 – hanno partecipato anche alla formazione. «Considerando che il questionario dal quale ha preso spunto il progetto è stato realizzato nelle farmacie di San Salvario, ci siamo sentite chiamate in causa. – Spiega Ilaria Vitulano – Abbiamo quindi deciso, con il supporto dell'Azienda Farmacie Comunali, di diventare parte attiva sul territorio, soprattutto in riferimento alla potenzialità della farmacia di essere luogo di ascolto e accoglienza».

«Cogliere i segnali e creare un “aggancio” sono passaggi che come farmacisti, soprattutto se donne, ci possono permettere di rispondere a una richiesta di aiuto. – Spiega Rosaria Bona – Purtroppo sappiamo che potenzialmente tra le tante donne che entrano in farmacia, anche nella FC 42, vi sono alcune vittime di violenza. Ma sappiamo anche che la richiesta di aiuto non è semplice come domandare un farmaco».

A chi desideri approfondire le tematiche inerenti la violenza contro le donne ricordiamo che nel sito delle Farmacie Comunali www.fctorinospa.it è consultabile l'archivio della rivista FarmaCom che durante il 2014 ha dato vita alla rubrica *Spazio NoMore*, dedicata a tale problematica. In particolare, il Centro antiviolenza di via Bruino è stato presentato da una delle sue operatrici, Patrizia Campo, in un articolo pubblicato nel numero 4 – novembre/dicembre 2014 del nostro FarmaCom, mentre il dottor Schinco ha trattato il tema “Violenza contro le donne e medicina” nel numero 2 – marzo/aprile 2014.

LA SETTIMANA GLUTEN FREE

Tra una tagliatella e un cannolo,
la comunità dei provetti
impastatori lievita di anno in anno





Tutto questo diventa realtà grazie alle infaticabili Nicoletta Melò, Maria Bonaccorsi e Roberta Russa del Free Food di via Orvieto 10, con il sostegno delle farmaciste della FC 29 e la collaborazione del farmacista e cuoco Andrea Morello.

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

CONSULENZA COSMESI

ARPINO ANNALISA

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

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Mercoledì 1	1	C.so Orbassano 249
	Venerdì 3	4	Via Oropa 69
	Sabato 4	21	C.so Belgio 151/B
	Martedì 7	45	Via Monginevro 27/B
	Mercoledì 8	43	P.zza Statuto 4
	Venerdì 10	9	C.so Sebastopoli 272
	Sabato 11	22	Via Capelli 47
	Martedì 14	13	Via Negarville 8/10
	Mercoledì 15	46	P.zza Bozzolo 11
Venerdì 17	37	C.so Agnelli 56	
Sabato 18	5	Via Rieti 55	
Martedì 21	25	Atrio Stazione PN	
Mercoledì 22	43	P.zza Statuto 4	
Venerdì 24	20	C.so Romania 460	
Sabato 25	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta	
Martedì 28	43	P.zza Statuto 4	
Mercoledì 29	46	P.zza Bozzolo 11	
Venerdì 31	25	Atrio Stazione PN	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Mercoledì 1	17	C.so V. Emanuele II 182
	Giovedì 2	42	Via XX Settembre 5
	Venerdì 3	35	Via Cimabue 8
	Martedì 7	36	Via Filadelfia 142
	Mercoledì 8	24	Via Bellardi 3
	Giovedì 9	10	Via Asinari di Bernezzo 134
	Venerdì 10	29	Via Orvieto 10/A
	Sabato 11	8	C.so Traiano 22/E
	Lunedì 13	28	C.so Corsica 9
Martedì 14	23	Via Guido Reni 155	
Mercoledì 15	22	Via Capelli 47	
Giovedì 16	33	Via Isernia 13 B	
Venerdì 17	28	C.so Corsica 9	
Martedì 21	22	Via Capelli 47	
Mercoledì 22	41	Via degli Abeti 10	
Giovedì 23	23	Via Guido Reni 155	
Venerdì 24	22	Via Capelli 47	
Sabato 25	20	C.so Romania 460	
Lunedì 27	43	P.zza Statuto 4	
Martedì 28	40	Via Farinelli 36/9	
Mercoledì 29	20	C.so Romania 460	
Giovedì 30	29	Via Orvieto 10/A	
Venerdì 31	43	P.zza Statuto 4	

FRANCESCA LO CURTO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Sabato 1	SM	Via Torino 36/b fr. Ceretta
	Martedì 4	7	C.so Trapani 150
	Mercoledì 5	9	C.so Sebastopoli 272
	Venerdì 7	45	Via Monginevro 27/B
	Sabato 8	20	C.so Romania 460
Martedì 11	1	C.so Orbassano 249	
Mercoledì 12	25	Atrio Stazione PN	

MONICA CAPITANIO	GIORNATA	FARMACIA	INDIRIZZO
	Martedì 4	38	Via Vandalino 9
	Mercoledì 5	36	Via Filadelfia 142
	Giovedì 6	15	C.so Traiano 86
	Venerdì 7	29	Via Orvieto 10/A
	Sabato 8	8	C.so Traiano 22/E
Lunedì 10	11	P.zza Stampalia 7/b	
Martedì 11	2	Via Slataper 25/bis	
Mercoledì 12	44	Via Cibrario 72	
Giovedì 13	24	Via Bellardi 3	

LUGLIO

2015

AGOSTO

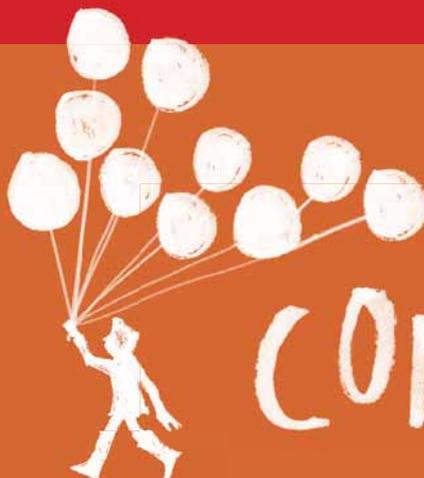
2015

RILASSATI



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

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



CONTACI



FIDATI

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

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

SORRIDI



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

***Fonte AIFA http://www.agenziafarmaco.gov.it/sites/default/files/statement_equivalenti_o_generici_3.pdf Riferito al prezzo al momento del lancio del medicinale equivalente rimborsato dal SSN.



 **Mylan**

Seeing
is believing

10 CONTRASTI
5 CROSS, 2 GOL

ZERO
EMATOMI

Fastum

ema zero

Per i piccoli e grandi campioni che danno sempre il massimo oggi c'è **FASTUM EMAZERO**, un gel formulato con **principi attivi di origine tutta naturale**, che grazie all'azione **ULTRAFRESH** dona sollievo immediato e favorisce il rapido riassorbimento degli ematomi.



da
3 ANNI
IN SU



A. MENARINI
Qualità Italiana in Farmacia

IN SELLA ALLA MOTO PER CONOSCERE IL MONDO

Alla scoperta di paesi, popoli e... se stessi

Abbiamo incontrato Cesare Caneparo, farmacista presso la farmacia comunale 40, che ci ha raccontato la sua esperienza di motociclista e amante del mondo.

Dottor Caneparo, da quando è nata la passione per questa forma di avventura?

L'ho ereditata da mio padre ed è accresciuta nel corso degli anni sempre più legandosi al viaggio e alla conoscenza di luoghi e popolazioni.

Che cosa significa salire in sella alla moto e partire?

La scelta di viaggiare in moto manifesta una propensione al desiderio di essere in sintonia con l'essenza del significato di viaggio: rinunciare ad alcune comodità; modificare le proprie abitudini; scegliere l'essenziale; essere in contatto diretto e immediato – anche fisico – con luoghi e persone.

“La moto porta lontano”. Questa frase non si riferisce soltanto ai chilometri ma racchiude una filosofia di vita.

Coloro che amano profondamente viaggiare – non soltanto in moto – non lo fanno per porre una bandierina sulla carta geografica. Io amo viaggiare – e lo faccio non soltanto a bordo della moto – per visitare i luoghi e, soprattutto, per vedere e conoscere il sorriso delle persone, la

loro ospitalità, in particolare nei cosiddetti paesi meno ricchi e sviluppati. Escludendo l'occidente, viaggiare nel resto del mondo consente di riscoprire ciò che veramente conta nell'esistenza: la condivisione e non l'accumulo; l'appartenenza alla comunità e non l'individualismo.

Più delle bellezze architettoniche e naturali, colpiscono e lasciano un segno indelebile nei ricordi i volti e gli sguardi delle persone, la disponibilità all'accoglienza e alla condivisione anche del poco che posseggono, che diventa molto poiché proposto con un sorriso.

Ovviamente anche i panorami e gli scorci che la natura regala, sorprendendoci in qualsiasi punto del percorso, si trasformano in emozioni di luci, colori e sfumature che porteremo sempre con noi.

Un viaggio fisico che diviene metafora di un viaggio interiore...

Il bello del viaggio è la sua poliedricità. Mari e montagne, grandi città e villaggi remoti, popoli ed etnie. Viaggio e avventura. Ma non solo quella, non un'avventura mirata all'autocelebrazione, quanto piuttosto una scoperta interiore che possa arricchire la nostra sete di conoscenza.

Lei realizza i suoi viaggi con la moto da strada, ma pratica anche il fuori strada. Un ricordo per



Cesare Caneparo (a destra) con i colleghi farmacisti della FC 40 (da sinistra) Tina Kovalenko, Guido Malfatto, la direttrice Gabriella Olivero e i magazzinieri Daniela Magnavacca e Antonio Maglione

entrambe le sue “compagne a due ruote”?

Posso citare il Rocciamelone in Val di Susa, che con i suoi 3538 metri è la vetta più alta sulla quale mi sono avventurato con la moto da trial, e la Turchia ai confini con l'Iran, che è il luogo più lontano raggiunto in sella alla moto da strada.

Ma ritorniamo alla moto. L'attrezzatura, i bagagli, la destinazione e le tappe: come preparare un viaggio in moto?

È essenziale curare con attenzione tre passaggi indispensabili alla corretta preparazione di un viaggio in moto: lo stato di salute della moto; quello della persona; il vestiario. Questi sono i presupposti affinché il viaggio diventi un'avventura da ricordare con piacere e non una disavventura da dimenticare, magari con spiacevoli conseguenze.

Soprattutto se il viaggio ha una durata importante, sia in termini di tempo, sia di distanza, le tappe potranno essere impegnative sotto ogni punto di vista, sicuramente anche da quello logistico e della stanchezza, viste le centinaia di chilometri percorsi. Non lasciamoci prendere dall'entusiasmo per i racconti ascoltati e non aggregiamoci a gruppi improvvisati. Ovviamente, l'itinerario deve essere pianificato e devono essere valutate esigenze e attrezzature particolari in relazione al tipo di viaggio, alla destinazione e alla stagione.

A proposito di gruppi: un consiglio?

Se si viaggia in tre si è un gruppo, quindi, ci deve essere un “capo” che conduca poiché, pur avendo condiviso la pianificazione, la realtà quotidiana presenta spesso sorprese e imprevisti.

Prima lei ha introdotto il concetto di salute. In veste di farmacista, quali indicazioni desidera fornire a coloro che si apprestano a un viaggio, in particolare in moto?

Riferendoci ai viaggi in generale, può essere utile predisporre un piccolo kit di base contenente, ad esempio, disinfettante, antibiotico ad ampio spettro, collirio, antistaminico, pomata dopo puntura di insetti, fermenti lattici, medicinale in caso di problemi intestinali. Ovviamente, coloro che hanno patologie croniche devono fare riferimento al loro piano terapeutico e provvedere di conseguenza. Inoltre, viaggiando in luoghi in cui la stagione prevede temperature elevate, è utile una piccola borsa frigo in cui conservare correttamente i medicinali.

Da non dimenticare: la protezione solare adeguata al proprio tipo di carnagione.

Per quanto riguarda in modo specifico il viaggio in moto, la scelta del corretto vestiario può incidere anche sulla tutela della salute. Valutare con cura le diverse situazioni in cui ci troveremo e l'abbigliamento più adatto – in senso funzionale e non di apparenza – rappresenta una forma di prevenzione a tutela della nostra salute.

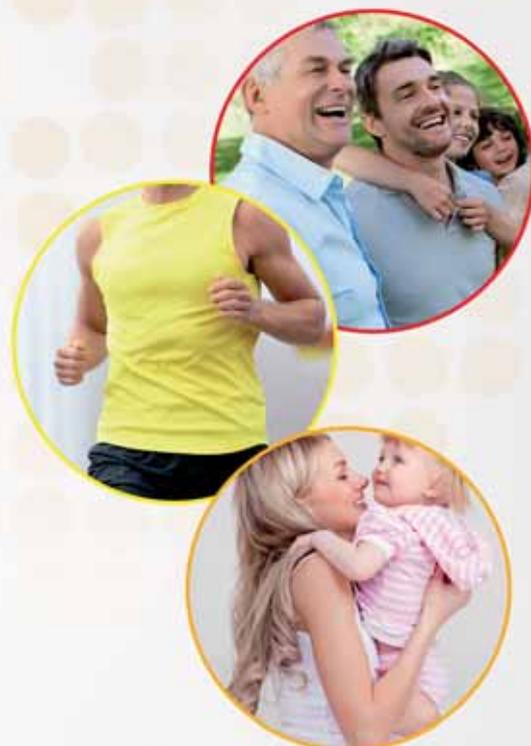


Cesare Caneparo con le sue “compagne di viaggio” a due ruote: una da sterrato e una da strada.

Glucosprint

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

Studiato
per il
diabetico



Glucosprint

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

Puoi trovare Glucosprint in tutte le farmacie.

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

Scopri dove su www.harmonium-pharma.it/farmacie

l'angolo del
diabetico

Harmonium
Pharma
human values in business world

ESENZIONI TICKET COLLEGATE ALLA PATOLOGIA DIABETICA

Nel sito del Ministero della Salute (www.salute.gov.it) è possibile effettuare la ricerca esenzioni ticket per patologia, digitando il nome della malattia per sapere se è inclusa tra quelle esenti (e a quale gruppo appartiene).

Oppure visualizzare l'elenco completo delle malattie, in cui le patologie verranno elencate secondo il gruppo di appartenenza. Cliccando sulla denominazione del gruppo si otterrà l'elenco delle prestazioni esenti. Nel caso del diabete sono presenti due tipologie con relativi codici:

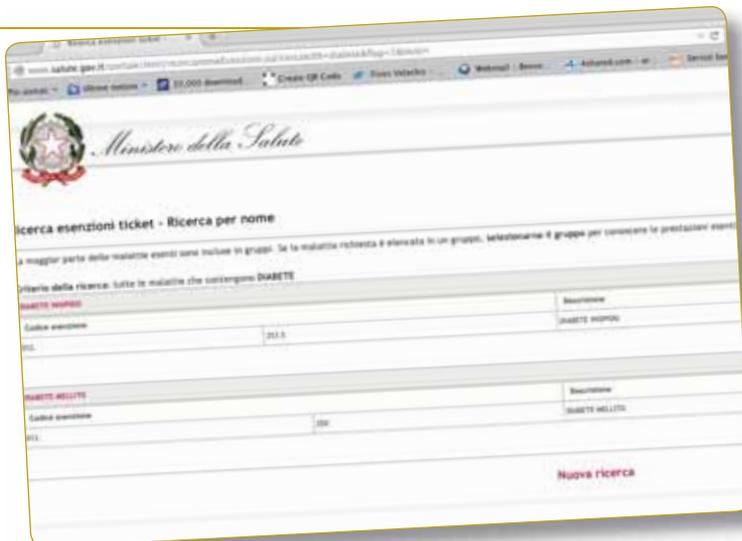
012.253.5 diabete insipido;

013.250 diabete mellito.

Sebbene il termine diabete si riferisca nella pratica comune alla sola condizione di **diabete mellito** (Tipo 1 e Tipo 2) (chiamato così dagli antichi greci per la presenza di urine dolci), esiste un'altra condizione patologica detta **diabete insipido**. Tali malattie sono accomunate dal solo fatto di presentare abbondanti quantità di urine, non presentando infatti cause, né altri sintomi, comuni.

Il *diabete mellito* o DM è una forma di diabete ovvero un gruppo di disturbi metabolici accomunati dal fatto di presentare una persistente instabilità del livello glicemico del sangue, passando da condizioni di iperglicemia, più frequente, a condizioni di ipoglicemia.

Il *diabete insipido* o DIN è una malattia caratterizzata da urine abbondanti (poliuria) e da diminuita capacità del rene di concentrare le urine, quindi di eliminare la maggior densità di soluti.



Alcune voci consultabili alla pagina riferita alle esenzioni per diabete mellito.

Il diritto all'esenzione è certificato da un apposito documento di esenzione, che viene rilasciato dall'Asl di residenza, a cui la persona interessata presenta la certificazione relativa alla patologia di cui è affetto, rilasciata dallo specialista su apposito modulo.

L'esenzione viene registrata nel sistema informativo dell'Asl ed è inviata in automatico al medico di famiglia/pediatra della persona interessata.

Per usufruire di questa esenzione è necessario che nella ricetta di prescrizione di visite, esami o farmaci il medico di famiglia / pediatra / specialista indichi, nell'apposito campo dell'impegnativa, il codice identificativo della patologia riconosciuta.

I SUCCHI ALOE VERA ESI: TUTTI I BENEFICI NATURALI DELL'ALOE VERA

La linea ALOE VERA ESI è la gamma più venduta e completa di Aloe vera certificata dal 1997: sono formulazioni uniche, che sommano le benefiche proprietà della foglia intera (privata dell'aloina) a quelle del puro gel contenuto all'interno. I succhi Esi sono certificati da Certiquality, che attesta e garantisce l'assenza di residui di antiparassitari e il contenuto in polisaccaridi non inferiore a 7000 mg/litro.



La linea comprende:

Aloe Vera Succo, puro succo di Aloe vera, utile per favorire un'azione lenitiva e depurativa, disponibile anche con puro succo concentrato di mirtillo;

Aloe Vera Succo con Noni;

Aloe Vera Succo Colon Cleanse, contenente FOS e liquirizia;

Aloe Vera Succo con arancia rossa, efficace contro i radicali liberi.

www.esi.it - info@esi.it



Fai sorridere i tuoi occhi.

Eumill®

GOCCE OCULARI

OCCHI ARROSSATI
E IRRITATI

OCCHI SECCHI
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

www.eumill.it

Sono dispositivi medici CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 17/12/2013



FARMACIE COMUNALI TORINO

FARMACIE COMUNALI

VICINO A TE ANCHE IN ESTATE

Inserto staccabile con riferimenti, orari e servizi

ESTATE 2015: LE FARMACIE COMUNALI DI

Estate: ogni anno si rinnova l'atmosfera particolare di leggerezza dovuta alla temporanea sospensione degli impegni di studio e di lavoro, la piacevolezza del sole caldo e delle giornate inondate di luce sino a sera. Ogni estate, però, porta con sé anche la criticità di anziani soli, di negozi chiusi e, ultimamente, di famiglie impossibilitate a permettersi una vacanza.

Per supportare quindi le eventuali necessità di coloro che saranno presenti a vario titolo (anche i turisti che sempre più apprezzano Torino, la sua eleganza e le sue attrattive culturali e artistiche) in città nei mesi di luglio e agosto, **Farmacie Comunali Torino S.p.A.** ha

considerato di ridurre il periodo di chiusura estiva delle farmacie comunali di Torino da quattro a tre settimane rispetto agli anni precedenti. Queste farmacie seguiranno il calendario proposto dall'Ordine dei Farmacisti, sentite pure le OO.SS. di categoria, e approvato con deliberazione n. 974 del 10 dicembre u.s. dalla Direzione Generale della Asl T01, sovrazonale in materia, come previsto dalla Legge Regionale 21/91.

Quindi, **32 farmacie resteranno chiuse** per tre settimane, secondo il gruppo di appartenenza, nei periodi dal **13 luglio al 2 agosto o dal 10 agosto al 30 agosto**, mentre 2 – **la FC 25 e la FC 20** – saranno sempre aperte.



TORINO AL SERVIZIO DELLA CITTADINANZA

Infatti, la FC 25 – situata nell’atrio della Stazione di Porta Nuova – e la FC 20 – situata nella galleria commerciale di Auchan in corso Romania 460 – rimangono sempre aperte tutto l’anno con il proprio orario continuato, rispettivamente 7.00-19.30 e 9.00-21.00 (la domenica 9.00-20.00) e sono davvero una certezza per la popolazione di Torino e di cittadine limitrofe, essendo poi ambedue le farmacie facilmente raggiungibili anche con mezzi pubblici. La FC 25 è situata infatti di fronte all’uscita della Metro nell’atrio della Stazione di Porta Nuova e la FC 20 è servita da bus che raggiungono l’Ipermercato Auchan e da treni che sostano alla stazione Stura.

Da evidenziare che la **farmacia comunale 42 di via XX Settembre 5** (che dall’1 marzo di quest’anno presta anche il **servizio notturno dalle 19.30 alle 9.00**) resterà chiusa dal 13 luglio al 2 agosto. Pertanto **nel mese di agosto**, periodo in cui non saranno in servizio altre farmacie notturne e serali, potrà essere un importante riferimento per le necessità di malati, anziani, delle loro famiglie e di coloro che li assistono.

Tutte queste informazioni sono sintetizzate nelle due pagine centrali di questo inserto, dove **la mappa** e l’elenco riportano l’appartenenza delle singole farmacie alla propria Circoscrizione, affinché i lettori di FarmaCom possano immediatamente avere un riscontro sul servizio presente nel quartiere di loro interesse.

Non manca l’indicazione sulle prestazioni effettuate dalle farmacie comunali, quali autoanalisi di prima istanza e prenotazione esami e visite specialistiche tramite CUP, alle quali si aggiungono:

- **rilevazione gratuita** del **peso corporeo** e dell’**Indice di massa corporea (BMI)**, altro elemento che concorre a evidenziare rischi metabolici e cardiovascolari;
 - **rilevazione gratuita** dei parametri funzionali respiratori tramite **spirometro** Spirolab, per l’individuazione precoce di eventuali compromissioni dell’apparato respiratorio (presso le farmacie 13 e 28);
 - **rilevazione gratuita**, tramite pulsiossimetro, della **saturazione di ossigeno nel sangue** per il riconoscimento della ipossiemia;
 - servizio di pronto soccorso mediante l’uso, da parte di personale laureato appositamente formato e abilitato, di **defibrillatore semiautomatico (DAE)** per la defibrillazione di pazienti in arresto cardiocircolatorio nell’ambito del protocollo di sostegno delle funzioni vitali *Basic Life Support (BLS)*;
 - **Totem TorinoFacile**, per il servizio di anagrafica, presso la FC 29 di via Orvieto 10/A;
 - **Punto Blu Soris**, per i pagamenti digitali, presso la FC 36 di via Filadelfia 142.
- **misurazione gratuita** della **pressione arteriosa** per il monitoraggio di uno dei parametri fondamentali per prevenire rischi cardiovascolari;

Altri servizi possono essere visionati consultando il sito web aziendale www.fctorinospa.it, che li tratta nelle sezioni “servizi” e “non solo farmaci”.

Sul sito sono evidenziate anche le offerte commerciali e la sezione centrale ospita le news con notizie interne all’Azienda, di risvolto istituzionale, o approfondimenti di salute e sanità, sicuramente interessanti e istruttivi anche nel periodo estivo.

LE PIÙ VICINE A TE NELL'ESTATE 2015

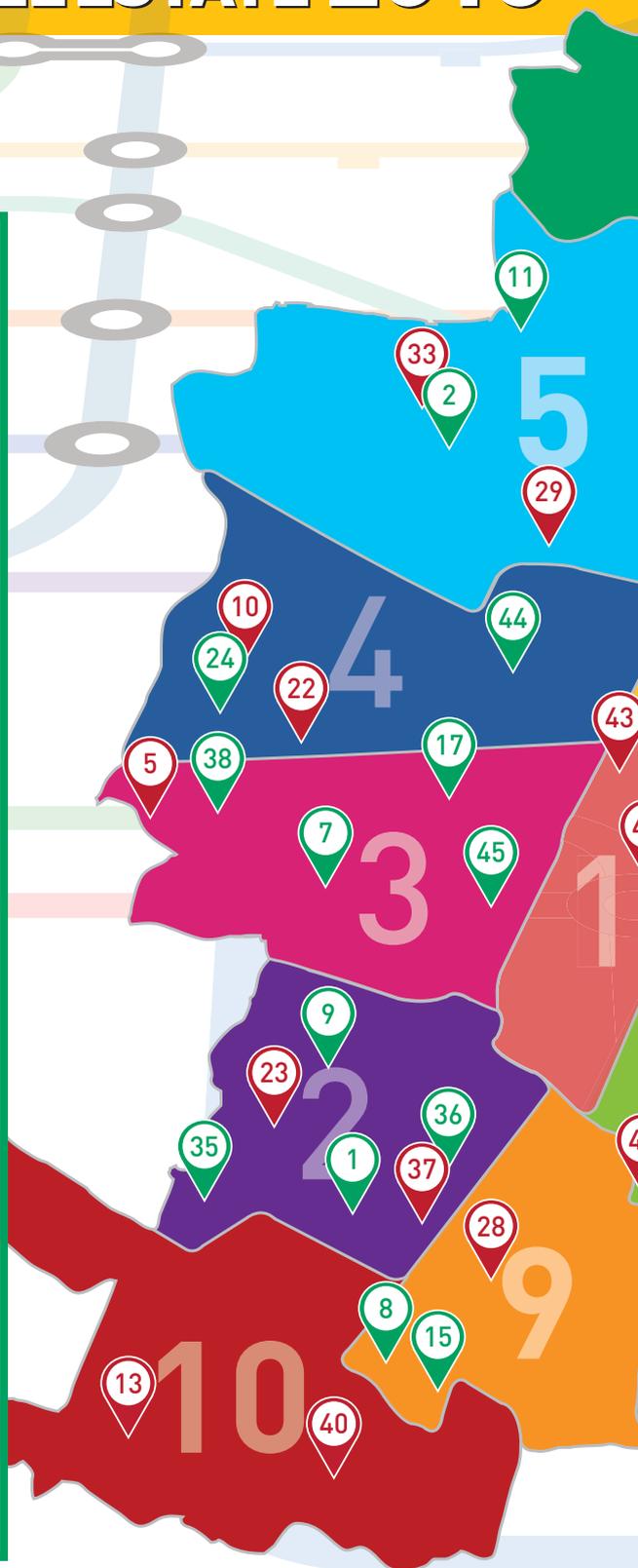
FARMACIE COMUNALI

PERIODO DI CHIUSURA

dal 13 luglio 2015

al 2 agosto 2015

CIRCOSCRIZIONE	autoanalisi	prenotazione CUP	prenotazione esami	farmacia comunale
1 Quartiere Centro, Crocetta	●			42
2 Mirafiori Nord, S. Rita	●	●	●	1
	●		●	9
	●		●	35
	●		●	36
3 Pozzo Strada, S. Paolo, Cenisia, Cit Turin, Borgata Lesna	●		●	7
	●		●	17
	●		●	38
	●		●	45
4 Parella, S. Donato, Campidoglio	●	●		24
			●	44
5 Vallette, Madonna di Campagna, Borgo Vittoria, Lucento	●	●		2
	●	●		11
	●	●		19
6 Regio Parco, Barriera Milano, Barca-Bertolla, Falchera, Rebaudengo, Villaretto	●	●		12
7 Vanchiglia, Aurora, Sassi, Madonna del Pilone	●	●		4
9 Nizza, Millefonti, Lingotto, Filadelfia	●			8
	●			15

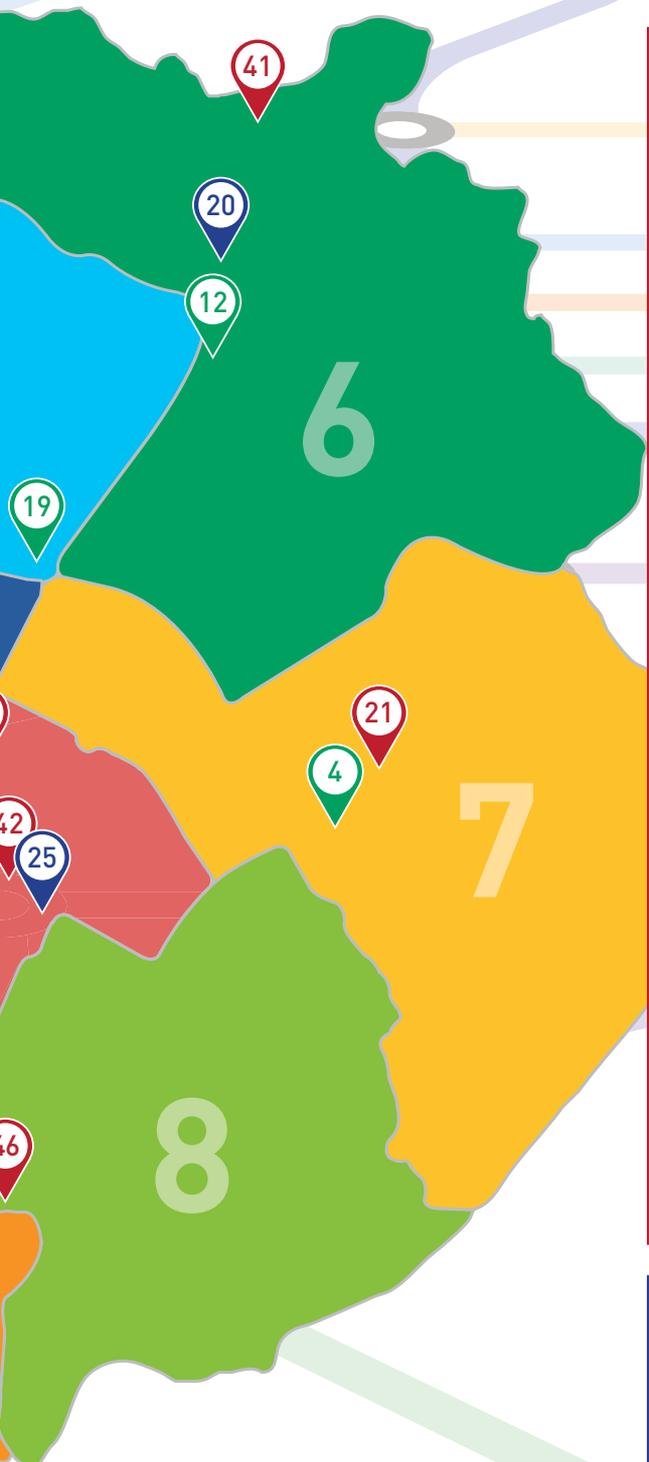


GLI INDIRIZZI DELLE FARMACIE COMUNALI

- 1 C.so Orbassano 249
- 2 Via Slataper 25/bis/b
- 4 Via Oropa 69
- 5 Via Rieti 55
- 7 C.so Trapani 150
- 8 C.so Traiano 22/e

- 9 C.so Sebastopoli 272
- 10 Via A.di Bernezzo 134
- 11 P.zza Stampalia 7/b
- 12 C.so Vercelli 236
- 13 Via Negarville 8/10
- 15 C.so Traiano 86

- 17 C.so V.Emanuele II 182
- 19 Via Vibò 17/b
- 20 C.so Romania 460
- 21 C.so Belgio 151/b
- 22 Via Capelli 47
- 23 Via G.Reni 155/157



FARMACIE COMUNALI

PERIODO DI CHIUSURA
dal 10 agosto 2015
al 30 agosto 2015

CIRCOSCRIZIONE

CIRCOSCRIZIONE	autoanalisi	prenotazione CUP	prenotazione esami	farmacia comunale
1 Quartiere Centro, Crocetta	●			43
2 Mirafiori Nord, S. Rita	●		●	23
	●		●	37
3 Pozzo Strada, S. Paolo, Cenisia, Cit Turin, Borgata Lesna	●		●	5
4 Parella, S. Donato, Campidoglio	●	●		10
	●	●		22
5 Vallette, Madonna di Campagna, Borgo Vittoria, Lucento	●	●		29
	●	●		33
6 Regio Parco, Barriera Milano, Barca-Bertolla, Falchera, Rebaudengo, Villaretto	●	●		41
7 Vanchiglia, Aurora, Sassi, Madonna del Pilone	●	●		21
8 San Salvario, Cavoretto, Borgo Po				46
9 Nizza, Millefonti, Lingotto, Filadelfia	●			28
10 Mirafiori Sud	●			13
				40

FARMACIE COMUNALI SEMPRE APERTE

1 Quartiere Centro, Crocetta	●	25
6 Regio Parco, Barriera Milano, Barca-Bertolla, Falchera, Rebaudengo, Villaretto	● ●	20

24 Via Bellardi 3
25 Atrio Stazione Porta Nuova
28 C.so Corsica 9
29 Via Orvieto 10/a
33 Via Isernia 13/b
35 Via Cimabue 8

36 Via Filadelfia 142
37 C.so Agnelli 56
38 Via Vandalino 9/11
40 Via Farinelli 36/9
41 Via degli Abeti 10
42 Via XX Settembre 5

43 P.zza Statuto 4
44 Via Cibrario 72
45 Via Monginevro 27/b
46 P.zza Bozzolo 11

ORARI DELLE FARMACIE COMUNALI LUGLIO-AGOSTO 2015

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

- La FC42 svolge anche servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- ◆ La FC20 (galleria Auchan in corso Romania) è aperta tutti i giorni dell'anno. La domenica fino alle ore 20.
- La FC25 (atrio stazione di Porta Nuova) è aperta tutti i giorni dell'anno.
- ▲ La FC San Maurizio C.se dal lunedì al venerdì 8.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30
Orario continuato e notturno dalle 8.30 del SABATO alle 8.30 della DOMENICA

LA FARMACIA COMUNALE DI SAN MAURIZIO CANAVESE

Come le Farmacie Comunali della Città di Torino, anche quella di San Maurizio Canavese – in via Torino 36/b Frazione Ceretta – rappresenta un riferimento sul territorio e un presidio per la salute anche **nel corso dell'estate 2015**, durante la quale **sarà sempre aperta**. I servizi forniti durante l'anno restano immutati, così come l'orario.



Free Food

Qualcuno pensa a te!

Durante l'estate i Free Food seguono sia gli orari, sia la chiusura delle farmacie alle quali si riferiscono, assicurando una presenza continuativa di servizio:



- **Free Food** in via Orvieto 10/a
adiacente alla FC 29
sarà chiuso dal 10 al 30 agosto;
- **Free Food** in via Monginevro 27/b
adiacente alla FC 45
sarà chiuso dal 13 luglio al 2 agosto;
- **Free Food** di San Maurizio Canavese
all'interno della omonima FC
sarà sempre aperto.





35 FARMACIE NEL TERRITORIO PER LA TUA SALUTE E QUELLA DELLA TUA FAMIGLIA.

**QUALITÀ, PROFESSIONALITÀ E CONVENIENZA
CON UN VENTAGLIO DI SERVIZI E PRODOTTI
DAL FARMACO ALL'AUTOANALISI,
DAGLI ALIMENTI SENZA GLUTINE
ALLA COSMESI.**

Per essere sempre

Le più vicine a te.

www.fctorinospa.it

EQUIVALENTI E SALUTE PUBBLICA

Esperti a confronto su appropriatezza terapeutica e sostenibilità della spesa



Secondo gli ultimi dati Istat disponibili, il 19,4% della popolazione piemontese è affetto da almeno due malattie croniche, il 38,9% ne ha almeno una e la quota di over 65 è passata dal 21,3% del 1993 al 24,4 del 2013. La spesa farmaceutica pesa sulle

casce della Regione per circa 1 miliardo e 200 milioni l'anno (dati Regione Piemonte) e 63 milioni di euro è il costo sostenuto nel 2014 dai piemontesi per coprire la differenza tra il farmaco equivalente e quello di marca, senza vantaggi in termini di sicurezza ed efficacia.

In questo scenario e in una Regione interessata ad un piano di rientro, in che modo la sanità regionale può garantire ai cittadini le cure più appropriate tenendo presente la necessità di ottimizzare i costi? Quale il ruolo dei farmaci equivalenti in questa sfida e come si colloca la Regione Piemonte rispetto a questa tipologia di farmaci?

Su questa e su molte altre domande si sono confrontati esperti regionali e nazionali durante il convegno "I farmaci equivalenti tra tutela della salute pubblica e razionalizzazione della spesa sanitaria in Piemonte" promosso da Mylan, in collaborazione con la rivista specialistica AboutPharma e con il patrocinio di AssoGenerici.

I lavori del convegno hanno messo in evidenza l'importanza del farmaco equivalente per coniugare appropriatezza delle cure e sostenibilità della spesa, soprattutto in relazione alle fasce più deboli della popolazione, ad esempio anziani interessati da più di una patologia cronica e con ridotte capacità di spesa. Il Piemonte è una re-

gione nella quale l'utilizzo dei farmaci equivalenti è più diffuso che altrove; infatti, considerando il totale dei farmaci dispensati durante il 2014, è fra le prime dieci regioni sia in termini di confezioni di equivalenti dispensate (29,5%), sia in termini di spesa (19,9%), ben al di sopra della media italiana (25,4% in termini di confezioni; 16,5% in termini di spesa). (dati Assogenerici).

In Piemonte nel corso del 2014 il consumo di farmaci equivalenti è cresciuto del 7%, con un conseguente calo della spesa del -2,6% (Centro Studi Assogenerici su dati Ims Health).

"La Regione Piemonte ha sempre operato in questi ultimi anni al fine di promuovere l'utilizzo dei farmaci equivalenti. Visto il piano di rientro dal disavanzo della spesa sanitaria che interessa la regione, nei programmi operativi 2013-2015 abbiamo chiesto alle Aziende sanitarie ospedaliere una serie di azioni per ottenere risparmi in termini di spesa. Tra queste vi sono indicazioni e obiettivi precisi per ottimizzare risorse attraverso l'utilizzo dei farmaci equivalenti (soprattutto in determinate categorie come i farmaci per l'ipertensione, il colesterolo, gli antidepressivi, gli inibitori di pompa) - ha affermato nel suo intervento Lorenza Ferraro, responsabile SoSD appropriatezza Prescrittiva del Dipartimento Farmaceutico Asl T02 - Gli obiettivi sono stati dati a cascata a tutti gli operatori del servizio sanitario partendo dai direttori delle aziende, con un monitoraggio trimestrale dei dati. Nel tempo la quota dei farmaci a brevetto scaduto è aumentata, anche se sussistono importanti margini di miglioramento. Intendiamo quindi continuare a sfruttare al massimo le opportunità offerte al sistema sanitario sia dai farmaci equivalenti che dai biosimilari. In questo senso, sappiamo di dover chiedere uno sforzo ulteriore al medico che deve scegliere non solo la terapia migliore ma anche quella meno costosa, per garantire cure efficaci a tutti e risparmio di risorse da indirizzare verso terapie innovative. Evitare sprechi è una necessità imprescindibile e va colta insieme, coinvolgendo le istituzioni, i medici, i farmacisti e i cittadini".



Non tutte le pietre
sono preziose!

Liberati
dai calcoli
renali!

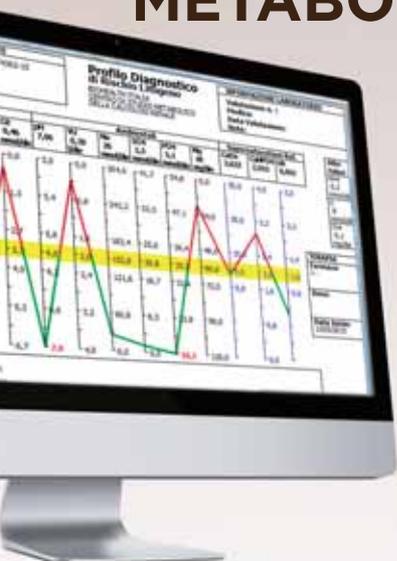
► Metabolic Evaluation
LITHOTEST
PROFILO METABOLICO PER LA CALCOLOSI RENALE



TRACKS
TRACE AND ANALYSIS CENTER FOR KIDNEY STONE

www.lithocenter.it

SERVIZIO A DOMICILIO DI INQUADRAMENTO
METABOLICO E ANALISI DEL CALCOLO



CON LA CONSULENZA DEI
MIGLIORI
SPECIALISTI ITALIANI



Per informazioni e ordini

numero verde
800 090 121

WWW.BIOHEALTH.IT

**BIO
HEALTH**
ITALIA
GEODEX
PHARMA GROUP

LAGHI IN SALUTE, BALNEAZIONE ASSICURATA

Il monitoraggio delle acque per la salute dell'uomo e dell'ambiente

Nella cornice del Lago d'Orta, Arpa Piemonte ha presentato l'attività di monitoraggio delle acque di balneazione in Piemonte. Risultati rassicuranti che permettono di considerare, con ancor maggiore entusiasmo, i laghi della nostra regione come mete estive.

Delle 93 zone controllate 79 sono classificate eccellenti, 7 buone e 7 sufficienti e nessuna scarsa, confermando il mantenimento dell'obiettivo – già raggiunto nel 2014 – della Comunità Europea che ha prescritto agli Stati Membri che entro la fine della stagione balneare 2015 tutte le acque di balneazione devono essere almeno sufficienti. Il territorio considerato comprende 7 laghi – Maggiore, Orta, Mergozzo, Sirio, Viverone, Candia, Avigliana Grande – e 2 torrenti – Cannobino e San Bernardino – che sono stati classificati come balneabili all'apertura di stagione per tutti i 93 punti monitorati.



I laghi costituiscono ambienti ad alto valore ecologico, paesaggistico, sociale ed economico. Sono elementi rilevanti del paesaggio e del ciclo idrogeologico, formano importanti riserve d'acqua e permettono l'esercizio di numerose attività, sia ricreative sia economiche (balneazione, pesca, turismo e sport). Proprio a causa delle loro molteplici possibilità di utilizzo sono spesso sottoposti ad una pressione elevata e necessitano quindi particolare attenzione nella loro gestione. "Il ruolo di Arpa Piemonte è quello di monitorare e controllare tutte le matrici ambientali a vantaggio del sistema, delle politiche e del cittadino – spiega il direttore generale di

Arpa Piemonte Angelo Robotto – È importante unire il monitoraggio dello stato della risorsa idrica con il monitoraggio dei parametri necessari alla tutela della salute dei bagnanti".

Il controllo delle acque di balneazione dalla stagione balneare 2010 segue quanto indicato dal D. Lgs. n. 116 del 30/05/2008 (in attuazione della direttiva 2006/7/CE ed abrogazione della 76/160/CE). In base a quanto stabilito dal Decreto attuativo 30/03/2010 le attività di controllo delle acque di balneazione prevedono la valutazione di due parametri batteriologici: Escherichia coli ed Enterococchi intestinali.



Dove si trovano i dati?

Settimanalmente, nel periodo compreso tra aprile e settembre, viene emesso un bollettino delle acque di balneazione che riporta il giudizio di balneabilità delle singole zone sottoposte a monitoraggio. Per ogni zona sono inoltre disponibili i profili che ne rappresentano la carta di identità e contengono la valutazione della qualità dell'acqua di balneazione sulla base del quadriennio di monitoraggio precedente. I bollettini sono accessibili tramite il sito di Arpa Piemonte www.arpa.piemonte.it

UN BOLLETTINO PER I CIANOBATTERI

Novità di quest'anno è la diffusione del bollettino dei ciano batteri, microrganismi il cui numero può diventare eccessivo dando origine alle cosiddette "fioriture" che a volte possono produrre tossine con effetti importanti sulla salute umana e su quella degli animali.

Viaggi lunghi e faticosi?
Cambio di abitudini alimentari?



Enterogermina viaggi



OROSOLUBILE
comodo e pratico
da portare in viaggio

1 Bustina
al giorno



Favorisce l'equilibrio
della flora intestinale
INTEGRATORE ALIMENTARE

SANOFI 

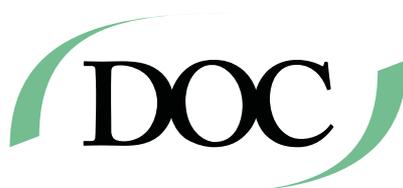


**FARMACI GENERICI:
UNA**
scelta
**CHE FA BENE A
TUTTI**

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

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

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



Kiločal

wellcare.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

AMA la tua LINEA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

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

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

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



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

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

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

Da ALKAMED In Farmacia



Kilocal Brucia Grassi
Aiuta a mantenere l'equilibrio del peso corporeo.
(E.s. Guarana, Coleus Forskohlii)



Kilocal Pancia Piatta
Naturalmente in linea
senza fastidiosi gonfiori,
aiuta la digestione.



Kilocal Caffè Verde
Sostiene la tua voglia di perdere peso.
(E.s. Caffè Verde, Cromo, Iodio)



Kilocal Armonia Donna
Ritrovare l'equilibrio psico-fisico per il bene della coppia.
(E.s. Damiana, Maca)

Kilocal e sei di nuovo tu!

Kilocal drenante forte

NUOVA FORMULA

11 estratti erboristici in 3 gradevoli gusti,
per un'azione drenante e depurante "forte".



Gusto Mirtillo **NOVITÀ**

Gusto Tè Verde

Gusto Ananas

CONSIGLIATO DA
dietagenetica.it

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA

www.kilocalprogram.it

I prodotti devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Se la dieta viene seguita per periodi prolungati, superiori alle tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico. Leggere le avvertenze sulle confezioni.

1000 TRAPIANTI DI MIDOLLO AL REGINA MARGHERITA

Un importante traguardo per l'ospedale infantile

Il millesimo paziente è un bambino di 10 anni affetto da leucemia linfoblastica acuta proveniente dalla Calabria, che a giugno ha ricevuto la donazione di midollo osseo dalla sorellina, presso il Centro trapianti di cellule staminali e terapia cellulare dell'ospedale Infantile Regina Margherita della Città della Salute di Torino.

In questi 25 anni di attività sono stati eseguiti 449 trapianti autologhi e 550 trapianti allogenici, di cui 295 utilizzando un donatore presente nei Registri e nelle banche di sangue cordonale nazionali ed internazionali.

Questo ha consentito al Centro di posizionarsi per attività e per sopravvivenza nei primi posti delle Rete pediatrica trapiantologica italiana ed anche europea, acquisendo competenze nel trattamento di patologie ad alta complessità, che richiedono un approccio multidisciplinare e di elevata specializzazione.

CHE COSA SIGNIFICA

TRAPIANTO AUTOLOGO:

reinfusione delle cellule staminali sullo stesso paziente

TRAPIANTO ALLOGENICO:

infusione di cellule staminali da un donatore sano su un paziente. Il donatore può essere un familiare compatibile, un donatore da Registro non consanguineo o un familiare parzialmente compatibile.

L'attività del *Centro Trapianti di Cellule Staminali e Terapia Cellulare* (CTCS) della Oncoematologia e Centro Trapianti dell'ospedale infantile Regina Margherita di Torino (diretto dalla dottoressa Franca Fagioli) è iniziata nel 1989 e si è caratterizzata nel corso degli anni per il trattamento di malattie oncoematologiche ed ematologiche non oncologiche, congenite ed acquisite, nell'applicazione di trapianti autologhi e allogenici da donatore.

Oggi le cellule staminali ematopoietiche (CSE) possono essere ottenute dal midollo osseo, dal sangue periferico, stimolando con fattori di crescita i progenitori emopoietici circolanti, dal cor-

done ombelicale: tutte queste fonti sono state utilizzate all'interno del Programma Trapianto nel corso degli anni.

L'attività del Centro è orientata alla promozione della qualità clinica e di laboratorio delle procedure trapiantologiche di raccolta, manipolazione e di uso clinico delle cellule staminali ematopoietiche, nonché alla sicurezza e tutela dei pazienti e dei donatori. In quest'ottica, nel 2005, il Centro ha ottenuto – primo Centro Trapianti in Italia – l'Accreditamento di eccellenza JACIE (Joint Accreditation Committee of ISCT-Europe and EBMT), standard di qualità internazionalmente riconosciuti per le attività di trapianto. Nell'ottobre 2010 è stata inoltre definita la costituzione del *Centro Trapianti Metropolitan di Torino* (CTMT), cui afferiscono funzionalmente i Centri Trapianto dell'IRCC di Candiolo (Programma clinico adulti) e dell'ospedale San Luigi di Orbassano (Programma clinico adulti), aventi come Centro Coordinatore il Centro Trapianti dell'ospedale Infantile Regina Margherita (Programma clinico pediatrico). Il CTMT è stato istituito allo scopo di ottimizzare e integrare la gestione delle risorse strutturali, cliniche e di laboratorio disponibili e di implementare la formazione e l'aggiornamento delle risorse umane necessarie per l'espletamento e lo sviluppo dell'attività di Trapianto di Cellule Staminali Ematopoietiche. Anche il Programma Trapianto CTMT è stato accreditato JACIE nel 2013.

Il CTCS comprende il Laboratorio Centro Trapianti, in cui si effettuano le manipolazioni delle CSE ottenute da midollo osseo, sangue periferico e sangue cordonale e le analisi biologiche sui prodotti cellulari, indispensabile per eseguire attività trapiantologiche di elevata complessità. Il laboratorio dispone di apparecchiature sofisticate per il processamento delle CSE e di competenze all'avanguardia nel campo delle terapie cellulari.

Attua programmi di ricerca applicata e comprende una Cell Factory, laboratorio sterile adibito alla manipolazione di Prodotti per Terapia Cellulare, in accordo alle norme Gmp (Good Manufacturing Practice), di cui è in corso l'autorizzazione Aifa.

Eucerin®

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.

protezione pH5



Il momento giusto per proteggere
la tua **pelle sensibile** è tutti i giorni.

EUCERIN® pH5 Skin-Protection
Olio Detergente Doccia e Gel Doccia Dermoprotettivo
per la detersione quotidiana del corpo
grazie alla formulazione particolarmente delicata
nel rispetto delle esigenze della pelle sensibile.



Solari Avène, il giusto equilibrio tra efficacia, sicurezza e piacevolezza

Grazie al complesso fotoprotettore brevettato – protezione SunSitive® protection – stabile ed efficace nel tempo, i **Solari Avène** offrono una protezione ottimale contro i raggi UVB e i raggi UVA corti e lunghi. Studiati dai Laboratoires dermatologiques Avène per le pelli sensibili hanno una formulazione efficace e una consistenza piacevole. Per questo l'**Olio Solare SPF30** ha conquistato la giuria di ELLE Beauty Awards 2015 vincendo nella categoria "Solari". **Resistenti all'acqua, senza siliconi, senza parabeni, senza octocrilene.**

Scelti come partner dall'European Skin Cancer Foundation. Fondazione che promuove la prevenzione del cancro della pelle.

MG.K VIS MAGNESIO-POTASSIO. I sali minerali per il benessere psico-fisico



Quando siete affaticati e avvertite un calo di prestazioni **MG.K VIS**, integratore **ricco di magnesio** (TrioMig®) e **potassio con creatina**, è l'idrosalino-energetico per ristabilire il corretto equilibrio di sali minerali e recuperare rapidamente le energie. MG.K VIS è disponibile in bustine nei gusti arancia e lemonade. Oggi c'è anche **MG.K VIS Idrosalino-Energy Drink**, il nuovo integratore di sali minerali in acqua minerale naturale, realizzato da Pool Pharma per essere bevuto in piena libertà durante o dopo un'intensa attività fisica. MG.K VIS Idrosalino-Energy Drink in bottiglie PET da 500 ml nei gusti arancia e lemonade è una "bibita rigenerante" sicura e naturale priva di conservanti e coloranti e con poche calorie. **MG.K VIS Magnesio-Potassio e Idrosalino-Energy Drink** per 365 giorni di benessere e vitalità.

Il momento giusto per proteggere la tua pelle è tutti i giorni



La pelle sensibile ha bisogno di attenzioni particolari, a partire dalla detersione quotidiana.

Prodotti troppo aggressivi potrebbero aumentare l'ipersensibilità cutanea e indebolire la funzione barriera che la pelle svolge.

I prodotti **Eucerin pH5 Skin-Protection Gel Doccia Dermoprotettivo** e **Olio Detergente Doccia**, con la loro combinazione unica di **Tampone Citrato pH5** e tensioattivi ultra delicati, proteggono gli enzimi naturali della pelle, rafforzandola e proteggendola dalle irritazioni. La loro azione intensamente lipidizzante lascia la pelle liscia e morbida come la seta e previene la disidratazione, anche in caso di docce frequenti. I delicati tensioattivi si sono rivelati altamente compatibili con la pelle, quindi adatti alla detersione della pelle sensibile e incline alle irritazioni.

PL3 protegge e ripara le labbra... e torna subito il sorriso



PL3 Kelémata è lo stick per la protezione labbra dalla composizione esclusiva, l'unico con **l'anello rosso**, un concentrato di principi attivi che difende le labbra dalla disidratazione, previene e ripara le screpolature dovute a vento e sole.

Ideale d'estate, al mare, in barca, in montagna e per chi pratica sport all'aria aperta. Le labbra risultano subito più morbide e idratate e sono perfettamente protette, a lungo.

E per un immediato sollievo alle labbra secche, irritate e screpolate, PL3 è anche **Balsamo Riparatore S.O.S.** La nuova formula concentrata con Oli essenziali dona immediata freschezza e calma la sensazione di bruciore. Nel pratico formato tascabile da portare sempre con sé.

NUOVO

Unghie
naturalmente
brillanti
in un attimo.



CONSULTAZIONE PUBBLICA SULLA QUALITÀ DELL'ARIA

**Sino ad agosto si raccolgono online
opinioni e suggerimenti dei cittadini**

Quanto ne sanno i cittadini della qualità dell'aria in Piemonte? Cosa fanno in concreto per contrastare l'inquinamento atmosferico? Cosa ne pensano delle politiche adottate dagli enti pubblici? Sono solo alcune delle domande contenute nel questionario on-line messo a punto dagli uffici dell'Assessorato all'Ambiente della Regione Piemonte, come consultazione sul Piano regionale per la qualità dell'aria, attualmente in fase di redazione. Un modo per dare vita a un percorso partecipato con la cittadinanza per attuare un nuovo "Piano Aria" sull'intero territorio regionale, rendendolo il più possibile efficace e condiviso.

Gli obiettivi dell'iniziativa sono: raccogliere le consuetudini dei cittadini, assicurare che le loro preoccupazioni e aspirazioni siano comprese e considerate e valutare la percezione che il territorio ha in merito a quanto finora è stato fatto dall'amministrazione per contrastare l'inquinamento atmosferico, fornendo degli approfondimenti tematici sugli argomenti trattati dalla consultazione.

L'iniziativa ha come destinatari tutti coloro che sono interessati alla qualità dell'aria. Pur essendo indirizzata principalmente ai residenti del Piemonte, possono rispondere alle domande anche i residenti di altre regioni italiane.

Una volta acquisite le opinioni dei cittadini, tutte le risposte saranno tradotte in un documento riepilogativo che verrà successivamente pubblicato sul sito della Regione Piemonte e di cui si terrà conto nella redazione del Piano regionale per la qualità dell'aria.

Il questionario

Il questionario è anonimo e la compilazione richiede circa 10-15 minuti di tempo.

Alla fine di ciascuna sezione ci sono anche dei link a schede di approfondimento, quali il rapporto fra l'inquinamento atmosferico e la salute dei cittadini, in cui vengono riproposti i dati della "Relazione sullo stato dell'ambiente in Piemonte 2014", realizzato da Regione e Arpa Piemonte. Per la realizzazione del questionario è stato utilizzato "EU Survey", strumento ufficiale per la costruzione di sondaggi e consultazioni della Commissione Europea, open source a disposizione di tutti i cittadini europei a titolo gratuito.

Perché la forma della consultazione?

La consultazione è una prassi della Commissione Europea, che per temi specifici o in previsione di un'iniziativa legislativa futura, decide di consultare le parti interessate per assicurare la coerenza e la trasparenza delle azioni da intraprendere. Anche il Governo italiano – con il portale partecipa.gov.it – sostiene l'utilizzo dello strumento della consultazione sulle politiche pubbliche da parte delle pubbliche amministrazioni italiane. La Regione Piemonte, allo stesso modo, ha ritenuto necessario costruire la propria azione politica partendo da questa forma di democrazia partecipativa.

La consultazione durerà sino ad agosto.

**Per poter partecipare bisogna accedere tramite il sito:
www.regione.piemonte.it/ambiente/aria/consultazione.htm**



novità

Per un'azione drenante evoluta

Fitomagra Lynfase

Più di un semplice drenante



Complesso molecolare a base di estratti liofilizzati per:

- **il benessere vascolare (linfatico e venoso)** da Grano Saraceno e Rusco
- **il drenaggio dei liquidi corporei** da Tarassaco, Verga d'oro e Orthosiphon

12 flaconcini monodose

100%
naturale

senza
glutine
gluten
free

DISPONIBILE ANCHE IN TISANA

Fitomagra

Cambiare si può

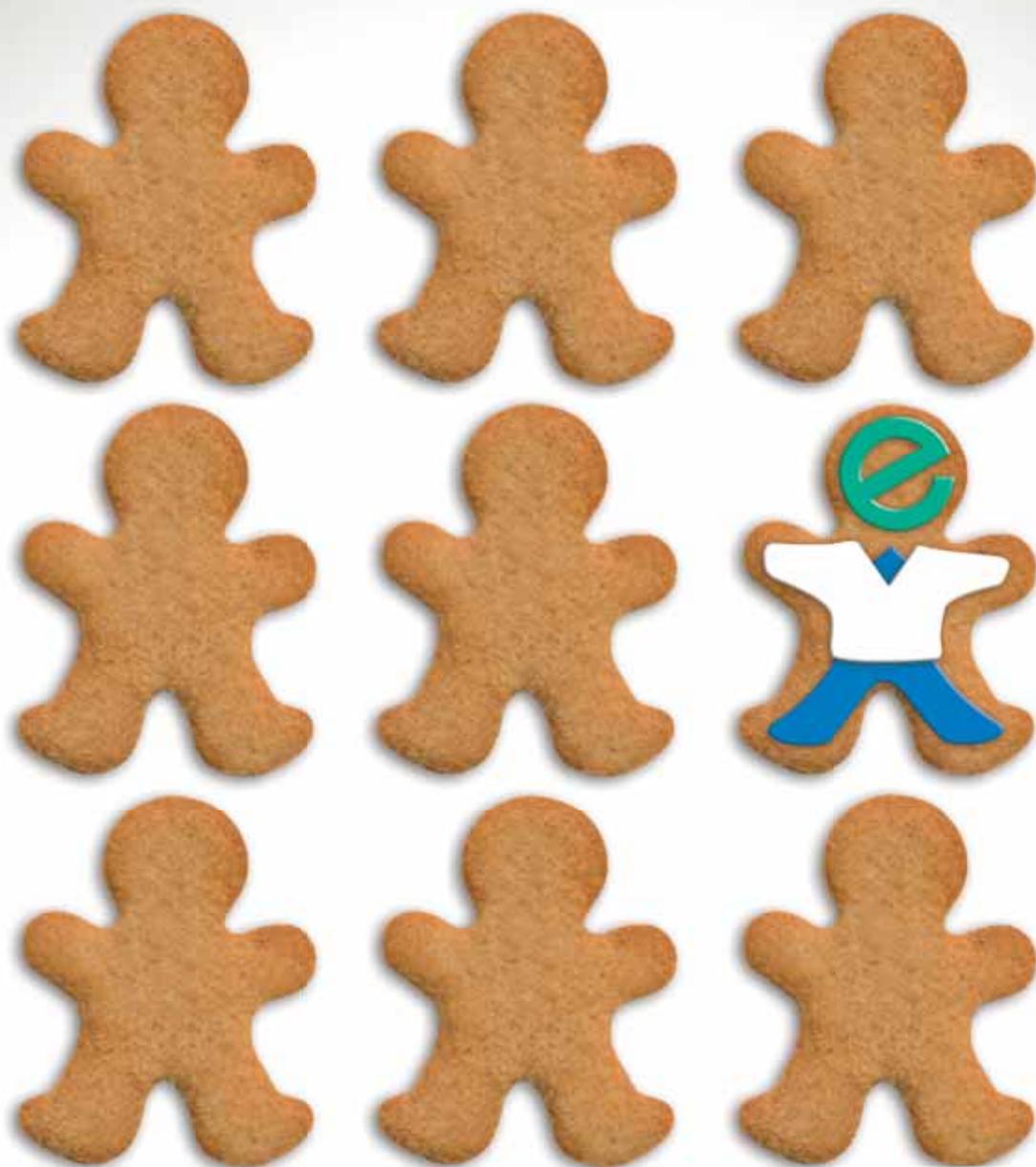
Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - www.aboca.com

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica. In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.



INNOVAZIONE PER LA SALUTE

Tra i generici, riconosci **Zentiva**.



- > Tanti farmaci generici di **elevata qualità**
- > **Soluzioni di valore** per le principali esigenze di salute
- > Una gamma di prodotti **uguali** ai corrispondenti farmaci a marchio Sanofi
- > Tutta la garanzia di un **grande marchio**

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

www.zentiva.it

UNA NUOTATA PER IL BENESSERE PSICOFISICO

Il valore del nuoto a ogni età

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

Siamo in piena estate, un tuffo in piscina o un bagno in mare non si nega a nessuno! Aiuta a sfuggire alla calura e rigenera, in tanti sensi. Ma come mai nuotare è così speciale? Lo spiega il dottor Alberto Pillin, biologo, consulente nutrizionale e coordinatore e formatore per le attività acquatiche della UISP Torino.

«In un organismo adulto l'allenamento costante in acqua permette un incremento della massa "magra", a discapito di quella grassa e quindi un aspetto più snello, senza una perdita di peso eccessiva.

Non se ne trae solo un beneficio "estetico". Studi recenti hanno dimostrato, come anche dal punto di vista psico-sociale e motivazionale, gli effetti del nuoto siano rilevabili. Il benessere fisico si accompagna spesso ad un aumento di fiducia in sé stessi e ad un aumento della capacità di concentrazione e di apprendimento e di relazione.

Esiste poi una caratteristica fondamentale dell'elemento acqua che non si può trascurare: la sua capacità di sostenere il peso corporeo. La densità del corpo umano, infatti, è simile a quella dell'acqua ed è per questo, che il corpo viene sostenuto da essa. Si riduce così lo stress su giunture e ossa

e, al movimento continuativo dell'acqua, si associa un benefico massaggio con conseguente stimolazione della circolazione locale.

È importante ricordare, che la pressione che l'acqua esercita in maniera continuativa sui tessuti immersi durante la pratica natatoria si dimostra un valido aiuto contro la ritenzione idrica».

Il nuoto, come ci spiega il dottor Pillin, è consigliato per ogni fascia d'età e per ognuna sviluppa precisi stimoli e funzioni. Ecco il dettaglio:

Nella fascia dei bimbi 0/6 anni

Fornisce la possibilità di attuare un lavoro educativo con i bambini, aiutandoli a scoprire il "mondo acqua". In questa fase, infatti, gli istruttori di nuoto si concentrano alla scoperta del nuovo elemento, che circonda il bambino. Attraverso il gioco li guidano a conoscere e a scoprire questo nuovo elemento, che li aiuterà nella crescita, nello sviluppo, e nell'acquisizione delle proprie capacità motorie.

Nella fascia dai 6/16 anni

L'attività è finalizzata all'insegnamento della tecnica natatoria attraverso alcuni passaggi fondamentali. L'obiettivo è quello di far raggiungere finalità

ACQUAGYM

L'acquagym è una delle discipline di fitness di maggior successo fra le donne di ogni età. La sua pratica snellisce, tonifica, non fa sudare e soprattutto è divertente. L'acquagym è nata come attività riabilitativa, per favorire il recupero muscolare e articolare senza sovraccaricare le articolazioni con il peso del corpo, grazie all'azione di sostentamento dell'acqua. L'acquagym è ormai sempre più diffusa nelle piscine ed è apprezzata tanto dalle più sportive, quanto dalle pigre inguaribili. L'indice di gradimento è così alto, perchè non è faticoso come lo sport terrestre. Garantisce risultati rapidi e a volte persino migliori delle classiche proposte di fitness, ed è meno pericoloso dal creare danni alle articolazioni o alla schiena.

I vantaggi dell'acquagym sono numerosi e tutti legati all'effetto benefico dell'attività aerobica, combinata all'azione tonificante dell'esercizio in acqua. Il fitness in piscina, svolge un'azione doppiamente efficace: la resistenza naturale offerta dall'acqua, intensifica l'impegno cardiovascolare, minimizzando a tempo stesso il rischio di traumi a carico di articolazioni e tendini. Con una frequenza consigliata di 2/3 lezioni alla settimana il corpo inizia a rimodellarsi, asciugandosi e snellendosi in modo graduale, ma continuativo. Se si è in sovrappeso, la ginnastica in acqua abbinata ad un regime nutrizionale adeguato, può aiutare a smaltire più rapidamente i chili di troppo, favorendo non solo il dimagrimento, ma anche il rassodamento dei punti più critici per la figura femminile.



didattiche specifiche, come l'ambientamento ed il galleggiamento in acqua, e l'acquisizione e l'autonomia sia nei movimenti che nella respirazione, elementi fondamentali per il raggiungimento tecnico delle nuotate. È importante però, che oltre alle specifiche tecniche, il corso di nuoto debba essere parallelo ad obiettivi più generali. Le finalità sono legate allo sviluppo e alla conoscenza della personalità dell'individuo, al raggiungimento della propria autostima, alla socializzazione all'interno del gruppo, alla capacità di superare gli ostacoli, e soprattutto alla concreta acquisizione delle capacità motorie, per poter acquisire una maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo.

Nuoto adulti

Questa attività, grazie alle caratteristiche dell'elemento acqua, che sostiene il peso e facilita la gradualità del movimento, riducendo totalmente il carico sulle articolazioni, è praticabile a qualunque fascia d'età. I corsi, infatti, sono rivolti a tutti coloro, che decidono di iniziare con il primo approccio all'acqua. L'attività non regalerà solo nuovi stimoli ed emozioni, ma il singolo individuo potrà rafforzare la fiducia nelle proprie capacità e potrà vivere esperienze di gruppo coinvolgenti e divertenti.

Nuoto e corretta alimentazione

Come per altre attività sportive, è opportuno seguire alcuni suggerimenti alimentari, per ottenere e mantenere nel tempo un buono stato di salute.

Attraverso una corretta alimentazione si può aiutare il proprio organismo a mantenersi in forma. Si prevencono disturbi patologici cronici come diabete, ipertensione e obesità. Una dieta sana ed equilibrata è senza dubbio essenziale.

È opportuno, prima di seguire un regime dietetico, rivolgersi ad un medico specializzato per accertarsi che non ci siano controindicazioni.

Per una sana ed equilibrata alimentazione i suggerimenti sono ormai sempre gli stessi. Occorre limitare il consumo di alcolici e bibite zuccherate, l'assunzione di grassi saturi come burro, insaccati grassi, carni rosse, formaggi grassi, ed evitare i grassi saturi idrogenati come la margarina, il burro di arachidi, questi lipidi si trovano nei grassi vegetali e negli alimenti che li contengono, in particolare nei prodotti da forno come brioches e biscotti. Questi grassi sono pericolosi e dannosi per la salute, in quanto innalzano i livelli di colesterolo totale, abbassando contemporaneamente i livelli di colesterolo buono (HDL).

È opportuno limitare il consumo di zuccheri semplici, usare con moderazione marmellate, confettura di frutta, prediligere allo zucchero bianco il miele. Se si consuma yogurt deve essere necessariamente magro, pertanto evitare lo yogurt alla frutta, che contiene molti zuccheri.

Il latte è meglio utilizzarlo sempre scremato o parzialmente scremato.

È fondamentale aumentare l'assunzione giornaliera di verdura, che preferibilmente andrebbe consumata cruda o cotta al vapore e anche la quantità giornaliera di fibre, assumendo frutta tre volte al giorno e verdura due volte al giorno.

Da non dimenticare di introdurre nella dieta acidi grassi essenziali, serie omega 6 e omega 3, in pratica sostituire almeno 3 volte alla settimana la carne rossa con il pesce. E poi bere almeno due litri di acqua al giorno e bandire le bevande come aranciate, bibite tipo coca cola, succhi di frutta, caffè, tè che, oltre a fornire acqua, apportano anche altre sostanze che contengono calorie, come gli zuccheri semplici dannosi o che sono farmacologicamente attive, ad esempio la caffeina, queste bevande vanno usate con moderazione.

Concludendo, bisogna sempre mantenere il binomio attività sportiva e corretta alimentazione.

La pratica sportiva di intensità medio bassa per 3-4 volte alla settimana e per almeno 30-60 minuti porta al miglioramento generale dei parametri di controllo metabolico.

Ustiosan

“CREMA” tubo 30 g

Ferite superficiali

Escoriazioni

Punture di insetti

Eritemi solari

Scottature e Ustioni minori



Ustiosan

Calma il dolore

Disinfetta la ferita

Favorisce la cicatrizzazione

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. Autorizzazione su domanda del 16/07/2014

LA SALUTE IN COMUNE. E SONO SETTE!



La Salute in "Comune" festeggia il settimo anno con un evento ben collaudato e ulteriormente arricchito di iniziative, presenze e tematiche nei 22 giorni di manifestazione (www.lasaluteincomune.it), dal 1 al 22 luglio, nello spazio adiacente la

sede del Polo

cittadino della Salute, nella splendida cornice dei Giardini Reali in corso San Maurizio 4.

Non mancheranno: i giochi per bambini dell'estate ragazzi, proposti e gestiti dagli operatori

dell'Associazione Cisv; prodotti agricoli freschi della Cooperativa Sociale Terra Mia, in vendita tutte le sere e utilizzati nei menù del punto ristoro; manufatti artigianali dei laboratori del circuito della Bottega InGenio, in mostra e vendita tutte le sere; cibo e bevande a disposizione nel punto ristoro, sempre più collaudato e gestito dagli artisti dell'Associazione Tedacà; interviste, riprese video, foto... con la nuova veste comunicativa dei giovani cronisti rampanti dell'Associazione Volonwrite; un cartellone artistico serale di grande prestigio presentato dall'Associazione Tedacà.

E poi, ogni giorno alle ore 21, le "Pillole di Salute": l'appuntamento di approfondimento e informazione sul ben-essere e salute di e per ognuno di noi aprirà la programmazione serale con un tema diverso per ogni serata, che proseguirà con il ricco calendario artistico di performance teatrali e musicali.

Molte le realtà presenti tutti i giorni e tutte le sere per promuovere le proprie attività con mostre, manifesti, immagini, materiali informativi e...

Per incuriosire, far conoscere, sorprendere e soprattutto ricordare la responsabilità individuale e collettiva sul tema della salute e del benessere.

"Pillole di salute"
Ore 21.00

Mercoledì 1 luglio

Serata apertura

Giovedì 2 luglio

Donne: insieme contro la violenza

Venerdì 3 luglio

Convivere con gli animali

Sabato 4 luglio

Solidarietà e prossimità

Domenica 5 luglio

Bambini e cura

Lunedì 6 luglio

Mi presti la tua famiglia?

La mia è un poco in difficoltà

Martedì 7 luglio

Medicine non convenzionali

Mercoledì 8 luglio

Benessere psicologico e migrazione

Giovedì 9 luglio

Counseling. Professioni d'aiuto

Venerdì 10 luglio

ARIA per gli adolescenti: gli adulti in ascolto

Sabato 11 luglio

Medicina e informazione

Domenica 12 luglio

L'ASL di Biella e il volontariato al servizio del Sud del Mondo

Lunedì 13 luglio

Spazio aperto contro l'omofobia

Martedì 14 luglio

Cantare la Terra. Appassionare alla terra le nuove generazioni

Mercoledì 15 luglio

Relazione e famiglie

Giovedì 16 luglio

Una sola famiglia umana, cibo per tutti

Venerdì 17 luglio

Comunicazione sociale e salute

Sabato 18 luglio

Odontoiatria sociale

Domenica 19 luglio

Shatsu, una giornata tra armonia e vibrazione

Lunedì 20 luglio

-Come siamo e come diventiamo al calciobalilla - InGenio Calcio.

Una squadra speciale

Martedì 21 luglio

Non c'è salute senza salute mentale

Mercoledì 22 luglio

Le persone senza dimora: la rete di interventi e servizi della Città

Programma completo su: www.lasaluteincomune.it | www.comune.torino.it/pass/salute

Antistax, una linea completa per il benessere delle gambe



Con l'arrivo della bella stagione e del caldo, sintomi come stanchezza, pesantezza e gonfiore delle gambe possono manifestarsi con più insistenza. È importante non trascurare le richieste d'aiuto delle gambe e imparare ad ascoltarle sin da subito. Antistax ha una linea completa di prodotti per aiutare le gambe a ritornare leggere e vitali. **Antistax Compresse**, a base di estratto standardizzato di foglie di vite rossa, aiuta a ritrovare giorno dopo giorno la sensazione di benessere delle gambe con un'unica compressa al giorno. Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza e una piacevole sensazione di benessere, Antistax dedica

Antistax FreshGel per un'immediata sensazione di freschezza e **Antistax Massage Cream**, specifica per il massaggio, che idrata e rigenera la pelle.

**LE TUE GAMBE
STANCHE E PESANTI
CHIEDONO AIUTO?**



I flavonoidi contenuti nell'estratto di foglie di vite rossa di **Antistax Compresse** favoriscono il rafforzamento delle pareti delle vene e aiutano la microcircolazione. Così le tue gambe possono ritrovare il loro benessere.

Inoltre, alle gambe che hanno bisogno di ritrovare leggerezza, Antistax dedica:

Antistax Massage Cream, specifica per il massaggio delle gambe, che idrata e rigenera la pelle.

Antistax FreshGel - Extra Freschezza. Grazie al Mentolo e all'Olio essenziale di menta dona alle gambe una freschezza intensa e prolungata.

**Ascolta le tue gambe.
Prenditene cura con**

Antistax®

www.antistax.it

2+1 omaggio



Linea solari AVÈNE

TRAVELGUM
10 gomme mast.
20 mg



-17%

~~€ 10,30~~
€ 8,50

MAGNESIO
Integratore
60 cps



-20%

~~€ 9,75~~
€ 7,95

EUCERIN PH5

Gel doccia
dermoprotet.
200 ml



-20%

~~€ 9,10~~ ~~€ 12,20~~
€ 7,28 **€ 9,75**

FENISTIL 0,1
Gel
30 g



-22%

~~€ 8,90~~
€ 6,90

Olio
detergente
doccia
200 ml



-20%

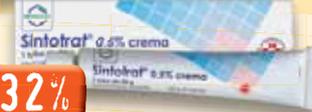
METAMUCIL
100 cps



-30%

~~€ 10,99~~
€ 7,70

SINTOTRAT
Crema derm.
20 g - 0,5%



-32%

~~€ 8,80~~
€ 6,00

RIMEDI STAGIONALI

EUMILL

Gocce oculari
10 flaconi - 5 ml



-20%

~~€ 9,00~~
€ 7,20

FASTUM EMAZERO
Emulsione gel
50 ml

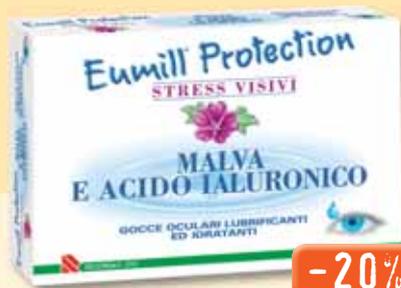


-20%

~~€ 8,50~~
€ 6,80

EUMILL PROTECTION

Gocce oculari
10 flaconi



-20%

~~€ 9,00~~
€ 7,20

LASONIL
Antidolore gel
50 g - 10%



-20%

~~€ 8,80~~
€ 7,00

VIAMAL

Trauma gel
50 g



-38%

~~€ 7,90~~
€ 4,90

ESSAVEN GEL c.m.
1%+0,8%
Tubo da 40 g



-15%

~~€ 8,20~~
€ 6,95

RIMEDI STAGIONALI

TANTUM ROSA



LENITIVA

3-12 ANNI



DIFESA



GINE TANTUM
Soluzione vaginale
5 flaconi da 140 ml



-22%

-42%

~~€ 8,90~~
€ 6,90

~~€ 12,90~~
€ 7,50

ENTEROGERMINA
Sospensione orale
4 mld/5 ml - 10 flaconcini

ENTEROGERMINA VIAGGI
12 Bustine

INFLORAN 300
Orosolubile
2 g - 12 bustine



-20%

-15%

-30%

~~€ 14,90~~
€ 11,92

~~€ 13,50~~
€ 11,48

~~€ 13,90~~
€ 9,70

EMOFORM

ACTISENS
75 ml

Dentifricio sbiancante

NORICA PLUS
DISINFETTANTE
300 ml



ACTIFLUOR
75 ml



-30%

-29%

-24%

~~€ 4,20~~
€ 2,95

~~€ 6,90~~
€ 4,90

~~€ 5,90~~
€ 4,50

POLIDENT

Tripla freschezza
Compresse

BEPANTHENOL
Pasta lenitiva protettiva
100 gr

BIALCOL MED
SOLUZIONE CUTANEA
300 ml
0,1%



-34%

-29%

-20%

-46%

~~€ 8,60~~
€ 5,60

~~€ 4,20~~
€ 3,49

~~€ 12,80~~
€ 10,25

~~€ 4,60~~
€ 2,50

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

Offerte valide dal 1° Luglio al 31 Agosto 2015 o fino ad esaurimento scorte