

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XII - Numero 4 - LUGLIO/AGOSTO 2018

DEOMOFOBINA: UN "FARMACO" COMUNICATIVO

Abbattiamo insieme
il muro del pregiudizio

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 Mylan
Better Health
for a Better World


SANOFI
Consumer Health Care

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



FARMACIE COMUNALI TORINO

per saperne di più visita il sito www.fctorinospa.it

FC 1 - TORINO
C.so Orbassano 249
011.390045
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 2 - TORINO
Via Slataper 25/bis/b
011.735814
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 4 - TORINO
Via Oropa 69
011.8995608
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 5 - TORINO
Via Rieti 55
011.4114855
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 7 - TORINO
C.so Trapani 150
011.3352700
* 8.30/19.30
● 8.30/19.30

FC 8 - TORINO
C.so Traiano 22/E
011.614284
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 9 - TORINO
C.so Sebastopoli 272
011.351483
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00-19.30

FC 10 - TORINO
Via A. di Bernezzo 134
011.725767
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 11 - TORINO
P.zza Stampalia 7/b
011.2262953
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

FC 12 - TORINO
C.so Vercelli 236
011.2465215
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 13 - TORINO
Via Negarville 8/10
011.3470309
* 8.30/19.00
● 8.30/19.30

FC 15 - TORINO
C.so Traiano 86
011.616044
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 17 - TORINO
C.so V. Emanuele II 182
011.4333311
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 19 - TORINO
Via Vibò 17/b
011.218216
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

◆ **FC 20 - TORINO**
C.so Romania 460
011.2621325
* 9.00/21.00
● 9.00/21.00

FC 21 - TORINO
C.so Belgio 151/B
011.8980177
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 22 - TORINO
Via Capelli 47
011.725742
* 8.30/12.45 - 15.15/19.30
● 8.30/12.45 - 15.15/19.30

FC 23 - TORINO
Via G. Reni 155/157
011.307573
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 24 - TORINO
Via Bellardi 3
011.720605
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.30

● **FC 25 - TORINO**
Atrio Stazione P. Nuova
011.542825
* 7.00/20.00
● 7.00/20.00

FC 28 - TORINO
C.so Corsica 9
011.3170152
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

FC 29 - TORINO
Via Orvieto 10/A
011.2215328
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 33 - TORINO
Via Isernia 13B
011.7399887
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 35 - TORINO
Via Cimabue 8
011.3114027
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 9.00/12.30 - 15.00/19.30

FC 36 - TORINO
Via Filadelfia 142
011.321619
* 9.00/12.30 - 15.00/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 37 - TORINO
C.so Agnelli 56
011.3247458
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FC 38 - TORINO
Via Vandalino 9/11
011.725846
* 9.00/13.00 - 15.30/19.30
● 9.00/13.00 - 15.30/19.30

FC 40 - TORINO
Via Farinelli 36/9
011.3488296
* 8.30/19.00
● 8.30/19.30

FC 41 - TORINO
Via degli Abeti 10
011.2624080
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.00/19.00

■ **FC 42 - TORINO**
Via XX Settembre 5
011.543287
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 43 - TORINO
Piazza Statuto 4
011.5214581
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 44 - TORINO
Via Cibrario 72
011.4371380
* 8.30/19.30
● 8.30/19.30

FC 45 - TORINO
Via Monginevro 27/b
011.3852515
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

FC 46 - TORINO
P.zza Bozzolo 11
011.6633859
* 8.30/19.30
● 8.30/19.30

▲ **FC San Maurizio C.se**
Via Torino 36/B - Fraz. Ceretta
011.5369540
* 8.30/12.30 - 15.30/19.30
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30

FREEFOOD

per saperne di più visita il sito www.freefood.it

FreeFood
Via Monginevro 27/b
011.3852515
9.00/19.30

FreeFood
Via Orvieto 10/A
011.1978.2044
9.00/19.30

FreeFood
San Maurizio Canavese
Via Torino 36/B - Frazione Ceretta
011.5369540
8.30/12.30 - 15.30/19.30

FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

FARMACIA n. 1
Via Amendola 6 - Chieri
011.9422444
8.30/12.30 - 15.30/19.30
Sabato chiusa

FARMACIA n. 2
Piazza Duomo 2 - Chieri
011.9472406
8.30/19.30
Sabato chiusa

FARMACIA n. 3
Str. Cambiano 123 - Chieri
011.9421143
8.30/12.30 - 15.30/19.30
Lunedì mattina e sabato pomeriggio chiusa

FARMACIA n. 4
P.zza Martiri 8 - Villastellone
011.9619770
8.30/12.30 - 15.30/19.30
Sabato pomeriggio chiusa

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

◆ La FC20 (galleria Auchan in C.so Romania) è aperta tutto l'anno. La domenica fino alle ore 21.

● 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.



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

I TANTI VOLTI DEL BENESSERE. SCOPRIAMOLI INSIEME

Avevo concluso l'editoriale dello scorso numero con la frase "camminando insieme per raggiungere obiettivi comuni".

Possiamo riprendere da quella frase poiché il cammino delle farmacie comunali è proseguito con un progetto ambizioso e innovativo che dimostra la sincerità di quanto scritto e la concretezza dell'impegno aziendale. La copertina ci porta con una manciata di colori al tema del progetto Deomofobina realizzato con l'associazione Geco.

Un tema delicato che molti, forse, avrebbero deciso di non trattare. Per non urtare gli animi. Perché non pare essere pertinente con la salute.

Farmacie Comunali Torino ha deciso, ancora una volta cogliendo la richiesta di una associazione attiva sul territorio, di dare voce a un desiderio di informazione, di fornire spazio per divulgare conoscenza, di sostenere una campagna contro la discriminazione.

La discriminazione è un piccolo seme che crescendo acquisisce forza e contagia – come una malattia – portando ad avere una visione distorta di chi ci sta accanto e, in alcuni casi, provocando atteggiamenti scorretti dettati dall'ignoranza.

Il benessere psicofisico di chi è vittima di tali comportamenti viene, così, profondamente danneggiato. Ecco, quindi, il legame tra discriminazione e salute.

Durante gli anni, il cammino dell'azienda ha compiuto passi importanti oltre che per l'operato quotidiano dei farmacisti e di tutti coloro che vi lavorano, anche grazie alla lungimiranza e alla sensibilità dei professionisti che la dirigono. Anche Deomofobina è entrato con onore in farmacia grazie alla sensibilità di Roberto Forte che come presidente ha saputo cogliere e condividere con la Direzione aziendale l'esigenza di cui l'associazione Geco è portatrice.

Lo ringraziamo di questo suo ultimo atto a conclusione del mandato e salutiamo la nuova presidente, Michela Coppo, fiduciosi di proseguire camminando insieme.



Con
kaleidOn Fast
probiotic

**GODITI
IL TUO
VIAGGIO**

Lo sapevi che la **diarrea**
del Viaggiatore può colpire fino all' **80%**
dei viaggiatori?⁽¹⁾



**Con Lactobacillus
Rhamnosus GG**
(ATCC 53103)

Il probiotico
più studiato al mondo,
riduce del 47%
**il rischio di diarrea
del viaggiatore.**⁽²⁾

1. http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?lingua=italiano&id=229&area=Malattie_infeitive
2. Hilton "Efficacy of Lactobacillus GG as a Diarrheal Preventive in Travelers" 1997



Foto di copertina: www.pixabay.com - image free

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

Direttore Responsabile
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato
 a questo numero
 Maria Bonaccorsi,
 Alma Brunetto,
 Davide Cocirio,
 Paola Difino,
 Roberto Forte,
 Antonella Lanzoni,
 Andrea Morello,
 Erminia Venturino,
 AIMI

Progetto grafico
 e impaginazione
 Futurgrafica S.r.l.

Stampa
 Tipografia Sosso S.r.l.
 Tiratura 13.900 copie
 Registrazione al Trib. di Torino
 N° 114 dell'8 gennaio 2008



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Deomofobina: un "farmaco" comunicativo
- 6 Le farmacie comunali in estate
- 9 Ecco la nuova Fidelity card
- 9 Le farmacie comunali su Facebook

SPAZIO GLUTEN FREE

- 12 Piatti per affrontare la calura estiva

EVENTI GLUTEN FREE

- 15 Free Food in via Monginevro 27/b

BELLEZZA E SALUTE

- 16 Il volto del camouflage

CONSULENZA COSMESI

- 19 Il calendario di luglio e agosto 2018

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 21 La salute nel piatto

NEW SANITÀ TORINO

- 26 La Doll Therapy contro le demenze
- 27 Nuovo modello riabilitativo in oncologia ortopedica

NEW SANITÀ CHIERI

- 28 Novità e tecnologia al Santa Croce di Moncalieri
- 29 Contrasto al fake news sulla sicurezza alimentare

PARLIAMO DI ...

- 30 Una zanzara chiamata tigre
- 31 Igiene intima in vacanza

I NOSTRI BAMBINI

- 32 Sicurezza in viaggio
- 34 Il massaggio infantile AIMI

CAMMINIAMO

- 37 Beach Nordic Walking

APPUNTAMENTI

- 39 Borghi in cammino

DEOMOFOBINA: UN “FARMACO” COMUNICATIVO

Abbattiamo insieme il muro del pregiudizio

Elisabetta Farina

Proposto dall'associazione GECO e dal Coordinamento Torino Pride, **Deomofobina** è arrivato sul mercato. Si tratta di un farmaco innovativo, sviluppato non da ricercatori nel laboratorio di una azienda farmaceutica ma da genitori e figli nel contesto di una associazione. Il mercato non è quindi quello economico bensì quello culturale. Come spiega la presidente di Geco, Milena Quercia “si è voluto immaginare un rimedio, un integratore di conoscenze: la Deomofobina, con l'immane bugiardo e le schede informative, in grado di eliminare, come riportano le indicazioni, gli stati di disinformazione acuta e i disturbi legati al pregiudizio”.

Ne parliamo con Davide Cocirio, amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino spa, e Roberto Forte sino ad aprile presidente dell'Azienda.

Dottor Cocirio, dati ufficiali segnalano 139 vittime di violenza omotransfobica in Italia solo nell'ultimo anno. Un problema diffuso, potremmo dire quasi una “malattia” da arginare.

Direi che il paragone è corretto. Farmacie Comunali Torino ha accolto molto favorevolmente la proposta di Roberto Forte di condividere e sostenere questo progetto.

Diffondere in un contesto quale è la farmacia informazioni accurate attraverso i farmacisti che sono a contatto quotidiano con un vasto pubblico può risultare un'efficace azione divulgativa in grado di stimolare curiosità e riflessione su queste tematiche. Credo, infatti, che questa sia la sfida per creare mentalità, cultura. Il modo migliore per ridurre le singole criticità resta comunque intervenire sui concetti generali. In questo caso, quindi, su quello della discriminazione. Ricordo che i farmacisti hanno tra i loro compiti

istituzionali quello di prendere in carico i pazienti per tutelarne la salute nel rispetto del principio costituzionale di uguaglianza.

Un impegno, quello contro la discriminazione, che Farmacie porta avanti da anni anche con altre iniziative quale la corretta informazione su Hiv e Aids.

Anche in quel caso la mancanza di corretta informazione è causa di discriminazione: la conoscenza è il farmaco più importante, nella ricerca scientifica come nella vita di ogni giorno.

Occorre stimolare la conoscenza, spingere sulla capacità di produrre valore condiviso e inclusivo e di agire sul legame sociale.

La forza del legame in questo progetto risulta evidente soprattutto dall'alleanza genitori e figli che lo ha generato.

Come padre il valore di questo aspetto mi ha felicemente colpito, poiché - come ogni genitore sa - non sempre è semplice realizzare una alleanza che divenga complicità costruttiva. Soprattutto in situazioni delicate come quelle che sono alla base del progetto e, ancor prima, dell'attività dell'associazione Geco. Penso che la forza di Geco possa essere estrapolata dal singolo contesto, divenendo esempio e stimolo per le famiglie all'interno delle quali i problemi creano muri anziché abatterli.

“Presidente” Forte, il progetto Demofobina è stato l'ultimo atto del suo mandato.

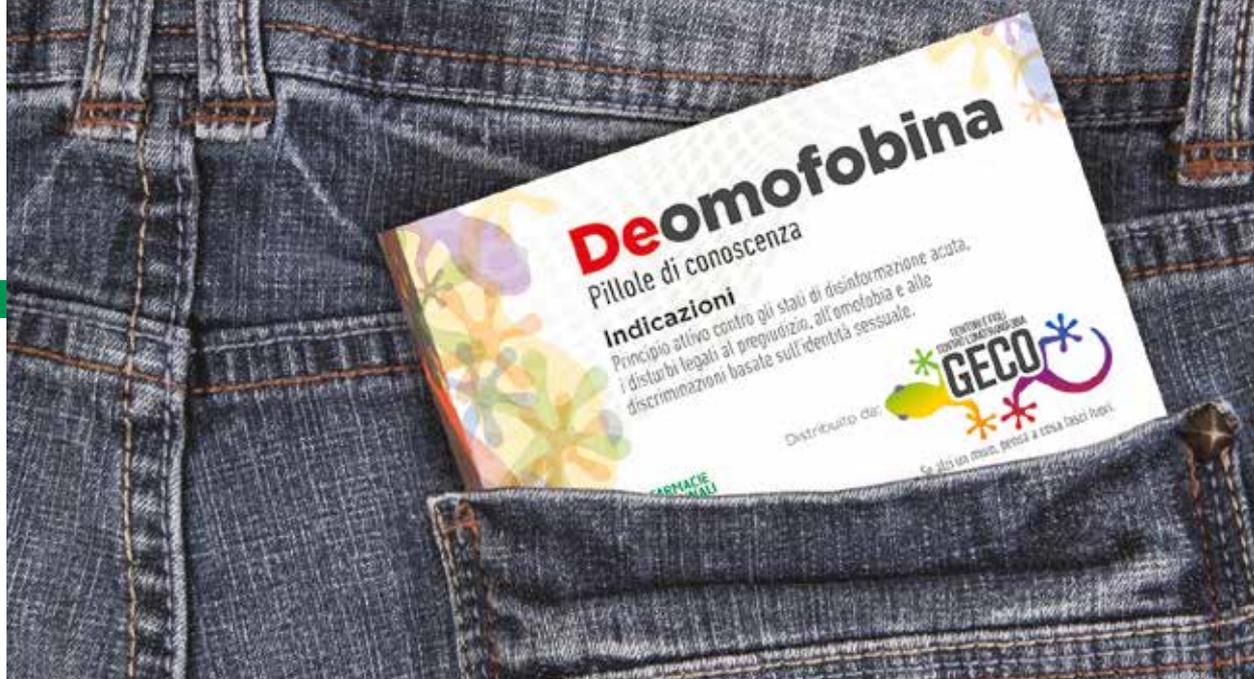
Anche se è un caso che sia arrivato in questo periodo, non è un caso che sia stata l'ultima azione che ho fortemente voluto e condiviso con il Consiglio d'amministrazione e la nostra azienda.

Io credo fermamente - e questi anni passati in Farmacie Comunali me lo hanno dimostrato - che il farmacista abbia un ruolo centrale nella nostra società. Nonostante i grandi cambiamenti nel settore e più in generale nel sistema sanitario, la farmacia rimane un punto di confronto importantissimo per i cittadini, un luogo sicuro dove la professionalità incontra le esigenze e spesso le fragilità delle cittadine e dei cittadini.

Questo ruolo carica, a mio parere, i farmacisti e ancor di più le aziende partecipate dal pubblico di una responsabilità sociale importantissima,



Davide Cocirio e Roberto Forte alla presentazione del progetto.



L'OMOTRANSFOBIA È IL PROBLEMA. VUOI FAR PARTE DEL RIMEDIO?

che spesso va oltre gli oneri strettamente professionali. In particolare credo che sia un dovere utilizzare questa credibilità e questo ruolo anche per trasmettere messaggi e per fare educazione, educazione al benessere che non passa solo da stili di vita sani e da corretti usi dei farmaci e prodotti di salute, ma vuol dire anche benessere psicologico, benessere dato dallo star bene nella propria realtà, cittadina ma anche familiare.

A questa iniziativa si riallacciano le azioni già intraprese in passato come "Salute in movimento!"

Certamente. Quello sviluppato con Uisp è un progetto che oltre a promuovere stili di vita sani promuove anche socialità e costruzione di rapporti sociali. In questo il progetto Deomofobina si incastra perfettamente con la strategia che abbiamo messo in atto in questi anni. È indubbio che ancora oggi ci siano situazioni in cui l'omosessualità, la transessualità e più in generale le differenze di genere e orientamento siano vissute come traumi o peggio ancora come malattie da guarire. Per questo crediamo sia fondamentale fare un'opera capillare di informazione verso tutte le cittadine e i cittadini che porti un messaggio di accoglienza delle differenze ma soprattutto di contrasto all'omotransfobia.

In generale, le discriminazioni non sono fonte di benessere...

Le discriminazioni portano a sofferenza e disgregano reti sociali e nuclei familiari.

L'uso dell'artificio comunicativo del "medicinale" che combatte questa "malattia" ovvero l'odio e la discriminazione ci ha dato la possibilità di testare e di provare a fare entrare questo tema in farmacia, a far diventare le nostre sedi un piccolo megafono per portare un messaggio che alla fine non potrà che generare più benessere per tutte e per tutti.



Davide Cocirio.



GeCO nasce nel maggio 2016 e si pone come obiettivo il contrasto all'omotransfobia.

Con un'inedita alleanza tra genitori e figli, convoglia le esperienze, le energie e la determinazione necessarie ad abbattere il muro dei pregiudizi e dell'esclusione sociale.

www.gecoonlus.org

LE FARMACIE COMUNALI IN ESTATE

Chiusure ridotte per una presenza costante

Erminia Venturino – direttore Organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino



Le abitudini degli italiani relativamente all'organizzazione delle vacanze estive sono cambiate in maniera significativa negli ultimi anni; il periodo di ferie si è ridotto e la scelta delle mete risente sia della situazione politica internazionale che di quella economica.

Le città italiane non si svuotano più d'estate e Torino non fa eccezione. Farmacie Comunali Torino S.p.A., al fine di garantire la continuità del servizio ai cittadini anche nei mesi di luglio e agosto, si è allineata a questa nuova tendenza riducendo il periodo di chiusura estiva delle singole farmacie e alternando la chiusura tra quelle ubicate nel medesimo quartiere.

QUARTIERE PARELLA - FC 10, 22 e 24

Farmacia Comunale 10	via A. di Bernezzo 134	chiusa dal 9 al 29 luglio
Farmacia Comunale 22	via Capelli 47	chiusa dal 30 luglio al 19 agosto
Farmacia Comunale 24	via Bellardi 3	chiusa dal 13 agosto al 2 settembre

CENTRO CITTÀ - FC 25, 42 e 43

Farmacia Comunale 25	stazione Porta Nuova	sempre aperta , da lunedì a domenica compresi giorni festivi, con orario 7.00 – 20.00
Farmacia Comunale 42	via XX Settembre 5	chiusa dal 30 luglio al 12 agosto
Farmacia Comunale 43	piazza Statuto 4	chiusa dal 30 luglio al 12 agosto

QUARTIERE VALLETTE/MADONNA DI CAMPAGNA - FC 2, 11 e 33

Farmacia Comunale 2	via Slataper 25/bis/b	chiusa dal 13 agosto al 2 settembre
Farmacia Comunale 11	piazza Stampalia 7/b	chiusa dal 6 al 26 agosto
Farmacia Comunale 33	via Isernia 13/b	chiusa dal 23 luglio al 12 agosto

QUARTIERE PRONDA/BORGATA LESNA - FC 5 e 38

Farmacia Comunale 5	via Rieti 55:	chiusa dal 16 luglio al 5 agosto
Farmacia Comunale 38	via Vandalino 9/11	chiusa dal 6 al 26 agosto

QUARTIERE SANTA RITA - FC 1, 36 e 37

Farmacia Comunale 1	corso Orbassano 249	chiusa dal 13 agosto al 2 settembre
Farmacia Comunale 36	via Filadelfia 142	chiusa dal 13 agosto al 2 settembre
Farmacia Comunale 37	corso Agnelli 56	chiusa dal 6 al 19 agosto

QUARTIERE MIRAFIORI NORD - FC 9, 23 e 35

Farmacia Comunale 9	C.so Sebastopoli 272	chiusa dal 13 agosto al 2 settembre
Farmacia Comunale 23	Via G. Reni 155/157	chiusa dal 23 luglio al 12 agosto
Farmacia Comunale 35	Via Cimabue 8	chiusa dal 13 agosto al 2 settembre

QUARTIERE LINGOTTO - FC 8, 15 e 28

Farmacia Comunale 8	corso Traiano 22/E	chiusa dal 13 al 26 agosto
Farmacia Comunale 15	corso Traiano 86	chiusa dal 16 luglio al 5 agosto
Farmacia Comunale 28	corso Corsica 9	chiusa dal 23 luglio al 12 agosto

QUARTIERE MIRAFIORI SUD - FC 13 e 40

Farmacia Comunale 13	via Negarville 8/10:	chiusa dal 6 al 19 agosto
Farmacia Comunale 40	via Farinelli 36/9	chiusa dal 20 agosto al 9 settembre

QUARTIERE VANCHIGLIA - FC 4 e 21

Farmacia Comunale 4	via Oropa 69	chiusa dal 13 agosto al 2 settembre
Farmacia Comunale 21	corso Belgio 151/b	chiusa dal 23 luglio al 12 agosto
Farmacia Comunale 20	situata all'interno del centro commerciale Auchan - corso Romania 160 È sempre aperta dal lunedì alla domenica con orario 9.00-21.00. A Ferragosto la farmacia sarà aperta con orario 9.00-19.30 con accesso dall'esterno del centro commerciale.	

FARMACIE COMUNALI NEI PRESSI DI OSPEDALI DI TORINO - FC 7, 44 e 46

Farmacia Comunale 7	C.so Trapani 150	nei pressi dell'ospedale Martini: chiusa dal 6 al 19 agosto
Farmacia Comunale 44	Via Cibrario 72	nei pressi dell'ospedale Maria Vittoria: chiusa dal 13 al 26 agosto
Farmacia Comunale 46	P.zza Bozzolo 11	nei pressi degli ospedali Dermatologico San Lazzaro, Ostetrico Ginecologico Sant'Anna, Infantile Regina Margherita: chiusa dal 6 al 19 agosto

FARMACIE COMUNALI CON I FREE FOOD PER I PRODOTTI SENZA GLUTINE

Farmacia Comunale 29	Via Orvieto 10/A:	chiusa dal 6 al 19 agosto
Farmacia Comunale 42	Via XX Settembre 5:	chiusa dal 30 luglio al 12 agosto
Farmacia Comunale 45	Via Monginevro 27/b:	chiusa dal 20 al 26 agosto

Per conoscere la farmacia comunale aperta più vicina - anche quelle che non compaiono in queste pagine come la 12, la 17, la 19 e la 41 - è possibile consultare il sito www.fctorinospa.it

Le **Farmacie Comunali di CHIARI** rimarranno chiuse nei seguenti periodi:

Farmacia Comunale 1
Via Amendola 6:
chiusa dall'1 al 19 agosto

Farmacia Comunale 2
P.zza Duomo 2:
chiusa dal 15 agosto al 2 settembre

Farmacia Comunale 3
Strada Cambiano 123:
chiusa dal 6 al 26 agosto

Farmacia Comunale di VILLASTELLONE
P.zza Martiri della Libertà 8:
chiusa dal 13 al 19 agosto



La **Farmacia Comunale di SAN MAURIZIO CANAVESE**
Via Torino 36/b Fraz. Ceretta
aperta durante tutto il periodo estivo,
da lunedì a sabato.

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



- Impedenziometria per l'analisi della composizione del peso corporeo
 - Misurazione della pressione intraoculare mediante tonometro
 - Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
 - Screening insufficienza venosa (Venoscreen)
- e altri ancora

PRENOTATEVI IN FARMACIA



Le farmacie comunali Experta

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 Atrio Stazione P. Nuova	011.542825
37 corso Agnelli, 56	011.3247458
44 via Cibrario, 72	011.4371380
45 via Monginevro, 45	011.3852515
46 piazza Bozzolo, 11	011.6633859



ECCO LA NUOVA FIDELITY CARD

Anche a Chieri e Villastellone
la carta fedeltà delle farmacie comunali



Le più vicine a te.

FIDELITY CARD

Verifica i tuoi punti su www.fctorinospa.it

Dal 25 maggio scorso in tutte le farmacie comunali di Torino, San Maurizio Canavese, Chieri e Villastellone è disponibile la nuova **Fidelity card** che consente considerevoli risparmi sugli acquisti.

I titolari della card che effettuano acquisti presso queste farmacie comunali ricevono **10 punti ogni euro di spesa** (salvo per i farmaci e i prodotti esclusi dalla normativa vigente).

I punti si possono **accumulare** sino al **31 dicembre 2018** e potranno essere utilizzati per la richiesta dei **buoni sconto fino al 31 gennaio 2019**.

I buoni posso essere utilizzati in qualsiasi farmacia comunale di Torino, San Maurizio Canavese, Chieri e Villastellone.

Le Fidelity card attivate presso le FC Torino e San Maurizio Canavese prima del 25 maggio verranno rinnovate al prossimo acquisto senza perdere i punti accumulati. Vieni nelle farmacie comunali e richiedi la Fidelity card.

Leggi il regolamento completo nel sito www.fctorinospa.it

LE FARMACIE COMUNALI SU FACEBOOK



<https://it-it.facebook.com/FarmacieComunaliTorino/>

SUGLI SCAFFALI

DA EAU THERMALE AVÈNE LA NOVITÀ DELL'ESTATE 2018: IL NEBULIZZATORE SPRAY OLIO SPF 30



Invisibile, leggero, in linea con le tendenze solari del momento – dove la sensorialità è più che mai ricercata – il nuovo Nebulizzatore Spray Olio SPF 30 protezione alta, è a diffusione uniforme e continua. Si applica facilmente con un gesto tanto pratico quanto ludico. Di tendenza, sì, ma senza fare concessioni nella scelta degli ingredienti che sono stati selezionati con cura per assicurare una tollerabilità ottimale e una protezione efficace. Questa nuova referenza dal profumo delicato lascia un velo trasparente non appiccicoso. La sua consistenza, resistente all'acqua, sembra fondersi con la pelle. Inoltre il pratico erogatore multidirezione permette un utilizzo a 360° su viso, corpo e capelli per un risultato invisibile.

ALOE VERA ESI® DA VENT'ANNI LA PIÙ VENDUTA IN ITALIA*

Dal 1997 la linea **ALOE VERA ESI®** si è affermata in Italia e nel mondo grazie ai suoi prodotti di elevata qualità. Numerosi studi scientifici attribuiscono all'Aloe Vera varie proprietà, dovute all'elevato contenuto di preziose sostanze naturali come vitamine, minerali, enzimi e aminoacidi; ma il componente più significativo è costituito dai Polisaccaridi, la cui concentrazione è utilizzata come termine di paragone tra le diverse preparazioni.

L'Aloe Vera può essere utilizzata sia per uso interno (succhi) e per uso esterno (gel).

Il succo è un valido aiuto per tutto il tratto gastrointestinale ed è un ottimo depurativo dell'organismo.

L'applicazione cutanea del gel offre idratazione, mantiene l'equilibrio idrolipidico, aumentandone la tonicità. Particolarmente consigliato per contrastare irritazioni, arrossamenti e scottature, anche dopo prolungate esposizioni ai raggi solari. Adatto a tutti i tipi di pelle, in gel trasparente, non unge e viene completamente assorbito.

* Dati IMS 2017 relativi a farmacie/parafarmacie/corner GDO



TROSYD® ONICODISTROFIE

PROBLEMI ALL'UNGHIA?
ABBIAMO I NUMERI PER
RISOLVERLI.



1 APPLICAZIONE
2 VOLTE A SETTIMANA

Ti è mai capitato di avere le unghie fragili, di un colore innaturale o con una superficie irregolare?
Se non è micosi, questo problema ha un nome: **“onicodistrofia”**.

Le cause possono essere diverse: un danno della matrice ungueale, che provoca una ricrescita anomala dell'unghia; un trauma dovuto alla pratica sportiva; l'uso costante di scarpe strette; oppure l'onicopsoriasi.

Oggi, per risolvere questo tipo di alterazioni delle unghie, puoi scegliere un trattamento specificamente formulato: **Trosyd® Onicodistrofie**.

Grazie a una innovativa composizione, Trosyd® Onicodistrofie agisce sull'unghia a un doppio livello:

- Ne promuove la guarigione, favorendo una ricrescita sana, regolare e forte
- La protegge da aggressioni esterne perché crea un film protettivo che previene le recidive.

PROBLEMI ALL'UNGHIA: OGGI PUOI RISOLVERLI CON TROSYD® ONICODISTROFIE.

È un Dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. del 17/04/2018

Disponibile in farmacia e parafarmacia.
www.trosyd.it

GIULIANI

PIATTI PER AFFRONTARE LA CALURA ESTIVA

Ricette sfiziose e salutari



Andrea Morello - farmacista FC 45, cuoco e operatore Ayurvedico

Tempo di estate, tempo di aumentata traspirazione cutanea (la sudorazione) e di necessità di reintegro di liquidi e sali minerali, poiché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.

In generale, i minerali che ci servono sono contenuti nell'acqua e nei cibi che assumiamo, e chi ha una alimentazione bilanciata ne fa rifornimento a tavola.

Il sodio si trova in abbondanza in molti alimenti, oltre che nel sale da cucina. Latte, formaggi, legumi e pesce sono ricchi di calcio e fosforo.

Il magnesio si trova in cereali integrali, frutta secca, verdura a foglia verde e il potassio in alcuni frutti, quali banane e albicocche, ma anche nelle verdure a foglia verde e nei legumi come fagioli e piselli.

In caso di eccessiva sudorazione, oltre a bere abbondante acqua e a seguire una dieta varia e bilanciata, può essere utile una supplementazione: spossatezza e affaticamento possono indicarci una carenza di minerali quali magnesio e potassio.

Il magnesio, infatti, è indispensabile per lo svolgimento di un gran numero di processi metabolici che producono di energia. È inoltre necessario, insieme al potassio, affinché la contrazione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi avvengano correttamente.

Ecco perché una loro carenza si manifesta con stanchezza, crampi muscolari nonché irritabilità e nervosismo.

Vediamo insieme qualche ricetta per affrontare al meglio la calura estiva.



www.pixabay.com - image free

SANGRIA BIANCA AI FRUTTI DI BOSCO

Prendere un cestino di mirtilli, uno di more, uno di lamponi, 5 fragole e una manciata di ciliegie fresche tagliate a fettine.

Mettere i frutti rossi in una ciotola con un cucchiaio di zucchero e una stecca di cannella. Aggiungere vino bianco leggermente frizzante e riporre in frigo.

Servire fresco, con una fettina di lime per bicchiere e qualche cubetto di ghiaccio.

PISELLI E PECORINO

- *Ingredienti per 4 persone:*
 - circa 700 g di piselli freschi sbucciati
 - sale
 - germogli di pisello per guarnire
 - 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - un cucchiaio e mezzo di aceto rosso
 - un cucchiaio di scalogno tritato
 - foglie di menta fresca
 - grani di pepe nero
 - 120 g di pecorino romano

• *Preparazione*

Portare a bollire dell'acqua salata, immergervi i piselli e cuocere da 2 a 4 minuti, finché siano al dente ma non si spappolino.

Scolare e immergere i piselli in un bagno acqua e ghiaccio, finché non sono completamente raffreddati.

Scolare e condire quindi i piselli con i germogli, l'olio di oliva, l'aceto, lo scalogno e la menta. Condire con sale e pepe, mescolando.

Servire spolverizzando con pepe nero macinato e pecorino.



www.pixabay.com - image free



www.pixabay.com - image free

INSALATA DI QUINOA E GAMBERETTI

• *Ingredienti per 2 persone:*

- quinoa 100 g
- gamberetti 300 g
- prezzemolo 300 g
- pomodori datterini qb
- 1 spicchio d'aglio

• *Preparazione*

Sciacquare la quinoa sotto l'acqua corrente e lasciarla in ammollo per circa 10 minuti.

Nel frattempo, tagliare i pomodorini e metterli a cuocere in padella con l'aglio e un filo d'olio e pulire i gamberi privandoli dell'intestino e lasciarli poi da parte.

Dopo circa 10 minuti di cottura dei pomodori, aggiungere i gamberi e contemporaneamente mettere a lessare la quinoa in abbondante acqua salata per circa 15 minuti.

Quando i gamberi sono cotti, spegnere il fuoco. Tritare finemente il prezzemolo fresco e aggiungerlo al sugo di gamberi e pomodori, mescolando bene.

Nel frattempo scolare la quinoa e aggiungerla direttamente in padella per amalgamarla per bene al sugo.

Servire la quinoa con gamberetti sia calda che tiepida e, se gradito, aggiungere una grattata di scorza di limone: donerà un tocco di freschezza in più al piatto.

TIROKAFTERI, SPECIALITÀ TURCA PICCANTE

La tirokafteri è una salsa tradizionale greca la cui traduzione letterale è "formaggio piccante"; si tratta della salsa più consumata in Grecia dopo lo tzatziki, preparata con yogurt e cetrioli. La tirokafteri fa parte del meze, una selezione di antipasti a base di creme, da spalmare su crostini di pane durante l'aperitivo, sia in Grecia che in Turchia, ma ottima anche per accompagnare pietanze a base di verdure, o abbinata a piatti tipici di carne greci, come il souvlaki. La ricetta tradizionale del tirokafteri è a base di feta, yogurt greco e peperoncino piccante fresco, sostituito spesso da crema di peperoncino e spezie. In alcune varianti manca lo yogurt oppure la crema è sostituita dalla polvere di peperoncino. Una crema al formaggio piccante molto gustosa e perfetta in ogni occasione, da servire anche su una bruschetta come sfizioso finger food.

• *Ingredienti per 4 persone:*

- 200 g di feta greca
- 100 g di yogurt greco
- 100 g di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di crema di peperoncino
- 1 cucchiaino di aceto bianco (o succo di limone)
- origano, sale e pepe nero qb.

• *Preparazione*

Tagliare la feta a cubetti e metterla in una ciotola con lo yogurt. Amalgamare bene con una forchetta o una frusta elettrica.

Una volta che il composto sarà montato, aggiungere olio, aceto, la crema di peperoncino e unire anche l'origano.

Mescolare bene e fate riposare in frigo per un'ora circa.

Decorare a piacere la salsa tirokafteri con olive nere, peperoncino o striscioline di peperone rosso.



www.pixabay.com - image free

Free Food in via Monginevro 27/b

Sabato 14 luglio

dalle ore 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 19.30

Una giornata, tanti prodotti tra assaggi e promozioni

con la collaborazione di **dott. Schär**

Sabato 21 luglio

dalle ore 10.00 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 19.00

Brioche con gelato per contrastare la calda estate

con la collaborazione di

Premiata Pasticceria Trinacria

Tagliata e farcita con gelato, con panna, o con



entrambi, la brioche col gelato è una specialità tipica siciliana esportata nel resto d'Italia e divenuta internazionale.

Questa leccornia in versione gluten free la si può gustare anche al Free Food di via Monginevro.

Non perdetevi l'occasione! Vi aspettiamo per scoprire insieme tanti modi di assaporarla.

EVENTI GLUTEN FREE

Fotografie di Maria Bonaccorsi per Farmacie Comunali Torino



Acquisti con buoni ASL

Utilizzo dei buoni pasto

Community gluten free

Ricette

Per una estate
senza glutine,
vieni ai **Free Food!**

Surgelati e Fresco

Catalogo e ordini
anche on line

Farmacisti e personale
specializzato

Free Food®
Qualcuno pensa a te!

• Via Orvieto 10/A
10149 Torino
Tel. 011.1978.2044

• Via Monginevro 27/B
10138 Torino
Tel. 011.3852515

• Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta
10077 San Maurizio Canavese
Tel. 011.5369540

 **FARMACIE
COMUNALI
TORINO**
Le più vicine a te.

www.freefood.it

A San Maurizio Canavese siamo sempre aperti.

IL VOLTO DEL CAMOUFLAGE

Il trucco c'è, ma... non si vede

Antonella Lanzoni – estetista Servizio Passepartout Comune di Torino e Associazione P.U.O.I. ONLUS



Cari lettori, eccoci al quarto appuntamento sulla tecnica del camouflage. L'argomento di questa uscita è dedicato interamente al volto, la parte più importante del nostro corpo in quanto maggiormente esposta agli sguardi. Da sempre simbolo di dolcezza e femminilità, attraverso esso comunichiamo chi siamo, mettiamo in evidenza espressioni, sentimenti, emozioni. Gli inestetismi cutanei, soprattutto quelli più visibili e pronunciati, possono inficiarne l'immagine, creando un forte disagio estetico e psicologico. Non tutte le persone che presentano lesioni o macchie cutanee (più o meno gravi) riescono a convivere, con sicurezza e disinvoltura, con il loro problema, soprattutto se queste riguardano il volto, perché spesso generano insicurezze e disagi condizionando in modo significativo la vita quotidiana di chi ne è afflitto. La moderna cosmetologia ha studiato speciali cosmetici, dalle proprietà particolarmente coprenti ma dall'effetto naturale, studiati per mitigare le imperfezioni cutanee permanenti o transitorie. Parliamo, quindi, del "trucco terapeutico" detto camouflage. È importante essere a conoscenza di quelle tecniche che vengono definite di applicazione del trucco correttivo che consentono di imparare a ovviare e correggere qualsiasi imperfezione o macchia – sul volto ma non solo – che possa crearci disagio. Il camouflage ha trovato un riscontro immediato e positivo a livello emotivo, psicologico e sociale poiché costituisce una buona risposta al problema degli inestetismi e delle macchie cromatiche della cute.

CAMPAGNA MAKEUP THERAPY NELLE FARMACIE COMUNALI

Le farmacie comunali della città, in collaborazione con il Comune di Torino e l'associazione Puoi e la partecipazione dell'associazione Gruppo assistenza ustionati (GAU), nel mese di marzo hanno organizzato una giornata di sensibilizzazione dedicata al tema del benessere del corpo nelle persone con fragilità orientata sui benefici del trucco terapeutico.

In occasione della ricorrenza dell'otto marzo sono state offerte con la presenza di alcune professioniste in camouflage delle sedute di makeup terapeutico dedicato a tutte le donne che hanno voluto beneficiare e sperimentare i risultati di questa.

In questo articolo desidero proporre l'esperienza vissuta da queste donne in occasione della giornata di marzo a testimonianza dei benefici estetici dell'esperienza.

Accompagnandovi in tutti i vari step, vi guiderò alla copertura di alcune tipologie di visi una su cute di colore e due con cute chiara.

Le lesioni prese in considerazione sono esiti di cicatrici da ustione che, come si osserva dalle fotografie, presentano diverse caratteristiche cromatiche.

È possibile applicare la tecnica del camouflage su un'ustione al volto, solo tenendo in considerazione determinati criteri di valutazione, relativi alla sua estensione, allo spessore, al tipo di pelle e infine, alla sua colorazione.



IL VISO DI COLORE



Foto: Associazione P.U.O.I. ONLUS

Coprire una lesione sulla pelle di colore richiede maggiore impegno in quanto l'inetetismo è molto evidente poiché lo stacco che viene a crearsi tra il colore della lesione e quello dell'incarnato presenta sempre un divario molto elevato. Le discromie nel caso che consideriamo oggi hanno due diverse colorazioni: la prima biancastra, la seconda di un rosso intenso. La difficoltà di questo tipo di copertura è la ricerca del colore più adeguato alla carnagione di base della persona.

Consiglio

Utilizzare varie tonalità di fondotinta che sceglierete in base all'incarnato. Difficilmente riuscirete con un solo colore a riprodurre la nuance perfetta della cute ma, miscelandole tra loro, il risultato vi sorprenderà.

PRODOTTI E STRUMENTI DA UTILIZZARE

- Latte detergente
- Crema idratante
- Pennelli
- Spugnette
- Correttori
- Cialde fondotinta di diverse tonalità
- Cipria in polvere
- Piumino, pennelli, spugnette in lattice
- Acqua termale spray o un fissante spray per il trucco.

COPERTURA SU PELLE DI COLORE

La prima cosa da fare prima di procedere con il trucco è rimuovere eventuali residui biologici e chimici sulla pelle, come sebo e polvere, agenti di origine grassa che potrebbero inficiare la corretta adesione dei vari prodotti di copertura, quindi è fondamentale detergere la pelle con un prodotto addolcente e delicato in grado di rimuovere queste sostanze ma che non alteri e rispetti il film idrolipidico che riveste la superficie cutanea. Successivamente si controlla la caratteristica della lesione e se è secca o disidratata utilizzare un prodotto emolliente ad alta tollerabilità, sono ottimi i concentrati fluidi elasticizzanti ed emollienti soprattutto su pelli particolarmente

disidratate da applicare su tutto il viso. Il vostro farmacista saprà consigliarvi il fluido più adatto alle vostre esigenze. Successivamente ci si dedica alla scelta dei vari correttori. Per neutralizzare una discromia, ovvero renderla quasi invisibile, è necessario contrastarne il colore a livello ottico, questo passaggio è importante anche per ridurre la quantità di make up che servirà a coprirlo nella fase successiva. Il contrasto avviene secondo la teoria della complementarietà dei colori che ci insegna che i colori opposti si annullano (vedi ruota dei colori).

Scegliamo un correttore di colore antagonista a quello della lesione: in questo caso il verde chiaro che per effetto ottico andrà ad attenuare il rosso della cicatrice. Prendiamo un pennello piatto piccolo, che ci aiuterà a stendere e uniformare il prodotto su tutta la parte rossa della lesione. Successivamente utilizziamo sulla correzione una cipria fissativa professionale in polvere bianca, tamponiamo bene e lasciamo agire qualche minuto per fissare il tutto e spolveriamo l'eccesso. Da stendere solo sulla parte più biancastra, servirà un correttore chiaro tendente al sabbia che andrà ad attenuare il bianco perlaceo della lesione. Tamponiamo anche questa correzione con la cipria e poi asportiamone l'eccesso.

Orientiamoci ora su una tonalità di cialda da camouflage un po' più scura della copertura appena eseguita - ad esempio un beige scuro - per avvicinarci gradualmente al colore originale della cute. Avvalendoci del pennello medio, si ricopre sempre picchiettando la correzione già fatta, si incipria e si spolvera nuovamente l'eccesso. La stessa procedura, utilizzando colori via via sempre più scuri, e miscelati tra loro, va ripetuta fino al raggiungimento del colore originario della pelle. Prima di arrivare al nuance corretta dell'incarnato è possibile impiegare anche tre quattro tonalità di cialde.

Ogni passaggio va sfumato e uniformato con il resto della cute circostante per evitare che ci sia lo stacco dal colore originale, tamponato con la cipria in polvere e successivamente spolverato, questo garantisce l'ottimo fissaggio dei prodotti. Quando abbiamo raggiunto il risultato finale che ci soddisfa, solo sulla parte della correzione utilizziamo uno spray fissante per trucco da spruzzare a una distanza di dieci, quindici centimetri dalla cute. In questo modo si garantirà una tenuta del make up terapeutico per tutta la giornata.

I risultati di fine copertura si potranno ammirare a lavoro finito. Come si vede nelle fotografie, il divario tra lesione e colorito dell'incarnato si è notevolmente ridotto se non annullato così come il disagio cromatico portato da questa tipologia di lesione.

COPERTURA VISO CHIARO

Tipo cicatrice 1

La tipologia di copertura del viso bianco è meno complessa e richiede minor impiego di colorazioni in quanto si parte da una tonalità della cute chiara. Prima di applicare il make up correttivo ricordiamoci sempre di idratare bene la pelle con prodotti emollienti e idratanti adatti alla nostra tipologia di cute. La lesione anche in questo caso è abbastanza evidente e in rilievo, quindi la procedura da seguire è di due tipi: la prima è neutralizzare il rosso della cicatrice con l'utilizzo del pigmento verde distribuendolo su tutta la superficie della lesione, la seconda è di attenuarne lo spessore.

Avvalliamoci di una spugnetta in lattice e intingiamola nel correttore dal pigmento verde che distribuiamo bene su tutta la superficie da coprire, avendo cura di sfumare bene il prodotto verso i bordi esterni della lesione. Tamponiamo la correzione con la cipria, lasciamo agire e spolveriamo. Ripetiamo la stessa procedura ma cambiando il colore del correttore, che diventerà chiaro, distribuendolo uniformemente sulla cicatrice. Per effetto ottico creerà un senso di appiattimento della stessa. In questa seconda applicazione stenderemo bene il prodotto non solo sulla superficie della lesione ma anche su tutto il suo perimetro



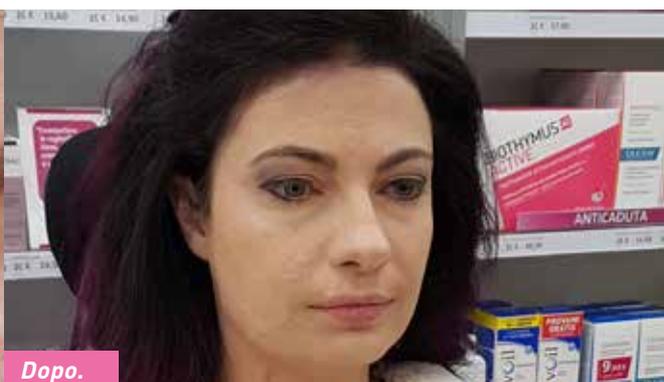
Prima.



Dopo.



Prima.



Dopo.

Tipo cicatrice 2

La tipologia della lesione del secondo viso è totalmente diversa per dimensione, colore ed estensione. Il suo colore è perlaceo ed è distribuita in maniera disomogenea sulla superficie della base destra del volto. L'effetto cromatico è meno evidente e presenta margini più stretti e lunghi. In questo caso per la copertura utilizzeremo un

correttore chiaro da stendere sulle varie ramificazioni della cicatrice. Questa procedura richiede più precisione perché le cicatrici sono strette e lunghe. L'uso del un pennello faciliterà e consentirà una corretta e precisa copertura di tutte le lesioni. Con la cipria in polvere tamponiamo bene la correzione, lasciamo agire e poi spolveriamo l'eccesso. Si procede ora con l'uniformare l'in-

COME SI RIMUOVE IL CAMOUFLAGE

La rimozione del trucco va eseguita tutte le sere, con un'adeguata e accurata detersione. Essendo materiali a base grassa vanno utilizzate soluzioni detergenti oleose (ad esempio olio di mandorle). Alla fine della detersione è molto importante applicare una crema idratante e nutriente per mantenere la pelle elastica e idratata.

esterno. Finita la copertura della discromia non ci resta che uniformare il tutto con l'incarnato del volto.

Scegliamo una cialda di fondotinta per camouflagge dello stesso colore della cute e con una spugnetta in lattice distribuiamo il prodotto da prima sulla lesione e poi lo sfumiamo sulla cute circostante fino a uniformare totalmente la cicatrice con il colore del viso. Incipriamo e spolveriamo manca solo lo spray finale e il gioco è fatto.

L'effetto è sorprendente: la lesione diventa invisibile, il trucco è perfetto!



foto: Associazione P.U.O.I. ONLUS

carnato scegliendo un fondotinta da camouflage cremoso, vicino al colore della pelle e con una spugnetta si stende il prodotto sfumandolo bene su tutto il volto incipriamo spolveriamo e infine spruzziamo lo spray fissativo. Ecco il risultato!

Se desiderate ulteriori consigli e chiarimenti su questa tecnica di trucco terapeutico, scrivetemi ad associazionepuoi@libero.it

www.comune.torino.it/pass/informadisabile/
www.associazionepuoi.blogspot.com
associazionepuoi@libero.it
 Seguici anche sulla pagina facebook
 Associazione P.U.O.I. ONLUS



*Francesca
La Curta
vi aspetta*

Luglio 2018

Agosto 2018

1	D	
2	L	
3	M	FC 10 Via A. di Bernezzo 134
4	M	
5	G	FC 1 C.so Orbassano 249
6	V	FC 5 Via Rieti 55
7	S	FC 22 Via Capelli 47
8	D	
9	L	
10	M	FC 4 Via Oropa 69
11	M	
12	G	FC 42 Via XX Settembre 5
13	V	FC 9 C.so Sebastopoli 272
14	S	FC 21 C.so Belgio 151/b
15	D	
16	L	
17	M	FC 13 Via Negarville 8/10
18	M	
19	G	FC 28 C.so Corsica 9
20	V	FC 43 P.zza Statuto 4
21	S	FC 7 C.so Trapani 150
22	D	
23	L	
24	M	FC 8 C.so Traiano 22/E
25	M	
26	G	FC 37 C.so Agnelli 56
27	V	FC 46 P.zza Bozzolo 11
28	S	FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio
29	D	
30	L	
31	M	FC 45 Via Monginevro 27/b

1	M	
2	G	FC 44 Via Cibrario 72
3	V	FC 24 Via Berardi 3
4	S	FC 20 C.so Romania 460
5	D	
6	L	
7	M	FC 40 Via Farinelli 36/9
8	M	
9	G	FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova
10	V	FC 12 C.so Vercelli 236
11	S	FC 20 C.so Romania 460
12	D	
13	L	
14	M	
15	M	
16	G	
17	V	
18	S	
19	D	
20	L	
21	M	
22	M	
23	G	
24	V	
25	S	
26	D	
27	L	
28	M	
29	M	
30	G	
31	V	

CI RIVEDIAMO A SETTEMBRE

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

LA SALUTE NEL PIATTO

Dalla piramide alimentare al piatto del mangiar sano

Paola Difino – farmacista FC 25 Torino



A tutti capita di domandarsi quale sia l'alimentazione più giusta, quale cibo sia migliore e quale invece sia da evitare, quale stile dietetico sia preferibile per mantenersi in forma e in salute.

Frequentemente vengono diffuse nuove teorie, idee o scoperte che riguardano la corretta alimentazione ma che, proprio perché richiamano concetti diversi tra loro, spesso non aiutano ad avere le idee chiare. In realtà per mantenere un buono stato di salute è sufficiente seguire linee guida generali, con indicazioni alimentari appropriate, studiate da esperti nel settore della nutrizione: e per questo già nel 1992 è stato elaborato negli Usa il primo modello di **Piramide alimentare**.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Con il nome di *Piramide alimentare* si intende un grafico che pone alla base gli alimenti di consumo quotidiano e al vertice quelli che dovrebbero essere mangiati solo occasionalmente, per cercare di avere una sana alimentazione.

Inizialmente essa rappresentava un'indicazione figurativa di alimenti da assumere in quantità diverse: alla base, quindi in quantità maggiore, si trovavano i vegetali, le farine integrali e la frutta, mentre al

vertice c'erano le carni e i derivati del latte, da consumare con moderazione. In seguito alle immediate proteste dei produttori di carne e prodotti caseari si è attuata una prima revisione, seguita poi, nel 2005, da una sostanziale riorganizzazione in cui le quantità da assumere dei vari alimenti venivano illustrate in modo differente, con sezioni che, partendo tutte dalla base, salivano verso il vertice seguendo linee verticali che individuavano spicchi di colore e ampiezza diversa, a seconda delle quantità consigliate. Alla base della piramide si ricorda la necessità di svolgere attività fisica giornaliera e di rispettare una corretta idratazione, non inferiore al litro e mezzo di acqua al giorno.

In realtà le indicazioni presenti in questo modello sono riconducibili alla classica dieta mediterranea, che prevede l'assunzione di cereali integrali e grassi vegetali ad ogni pasto, il consumo di tre porzioni al giorno di frutta e verdura, l'assunzione tre volte alla settimana alternativamente di pesce, carni bianche, uova e formaggi, e il consumo limitato di carni rosse. Alla base di questa piramide rivista non si trovano i cereali o altri alimenti, ma fattori legati al benessere del corpo: il contenimento del peso, l'esercizio fisico e il consumo di acqua in quantità sufficiente. Questo

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE



Attività fisica giornaliera, corretta idratazione e controllo del peso corporeo

ad indicare quanto siano importanti questi tre elementi per riuscire a raggiungere il benessere fisico. I cereali e i grassi "buoni" (come l'olio extravergine d'oliva, la frutta secca) occupano la prima fascia della piramide, mentre subito sopra ci sono frutta e verdura. Proseguendo verso l'alto troviamo la frutta secca, i legumi, il pesce, le uova e la carne bianca. Sono da consumare meno di frequente invece le carni rosse, il burro, i dolci, i cereali e tutti gli alimenti raffinati.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Nel 2011 i ricercatori dell'Università Americana di Harvard, sotto la spinta delle campagne di sensibilizzazione contro l'obesità infantile, hanno elaborato un nuovo modello di sana alimentazione, con linee guida più facilmente intuibili: il **Piatto del mangiar sano**.

Si passa così dal simbolo della piramide, utilizzato per decenni con diverse revisioni e aggiornamenti nel corso degli anni, ad un simbolo dalle sembianze più familiari, un piatto suddiviso in quattro porzioni di colori diversi, che rappresentano la frutta, la verdura, le fibre e le proteine da assumere ogni giorno:

- 50% frutta e verdura;
- 25% cereali integrali;
- 25% proteine sane.

La decisione di archiviare l'immagine della Piramide alimentare, nonostante sia molto conosciuta, deriva dalle polemiche che la piramide stessa ha sempre suscitato, nonostante le sue evoluzioni. Secondo diversi nutrizionisti, infatti, osservandola era quasi impossibile avere un'idea chiara della quan-

tità consigliata per le singole categorie di alimenti, così come era assai difficile distinguere tra cibi sani e cibi da evitare.

Il piatto rappresenta un passo in avanti rispetto alla piramide, perché veicola il messaggio in maniera più semplice e più comprensibile.

Qui di seguito le linee guida elaborate dagli esperti della nutrizione di Harvard:

- componi metà piatto con frutta e verdura, rispettando la varietà e i diversi colori, ma evitando le patate;
- cereali integrali e intatti in un quarto del piatto (frumento integrale, orzo, chicchi di frumento, quinoa, avena, riso integrale e alimenti prodotti con questi, come la pasta di frumento integrale);
- proteine in un quarto del piatto: pesce, pollame, legumi e noci sono tutte fonti versatili di proteine. Limita la carne rossa ed evita le carni trasformate, come pancetta e salsicce.
- oli vegetali sani, con moderazione, come olio di oliva, soia, mais, girasole, arachide e altri. Evita gli oli parzialmente idrogenati, che contengono grassi trans. Ricorda che povero-in-grassi non significa "sano".
- bevi acqua, caffè, o tè, evita le bevande dolci, limita il latte ed i latticini ad una o due porzioni al giorno, e limita i succhi ad un piccolo bicchiere al giorno.
- muoviti: la figura in rosso che corre attraverso la base del *Piatto del mangiar sano* serve a ricordarci che mantenersi attivi è importante anche per il controllo del peso.

IL PIATTO DEL MANGIAR SANO

Usa oli sani (come l'olio di oliva e olio canola) per cucinare e per condire. Limita il burro. Evita i grassi trans.

Più ortaggi e più varietà meglio è! Patate e patate fritte non contano come ortaggi.

Mangia molta frutta, di tutti i colori.

Bevi acqua, tè o caffè (con poco o niente zucchero). Limita il latte e i latticini (1-2 porzioni al giorno) e i succhi di frutta (1 bicchiere piccolo al giorno). Evita le bevande zuccherate.

Mangia diverse varietà di cereali integrali (come pane integrale, pasta integrale e riso integrale). Limita i cereali raffinati (come riso bianco e pane bianco).

Scegli pesce, pollame, legumi e semi oleinosi; limita la carne rossa e i formaggi; evita pancetta, salami e altre carni conservate.

MUOVITI!

©Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
the nutrition source.
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Il messaggio principale è quello di concentrarsi sulla qualità della dieta: è più importante il tipo di carboidrati che la quantità di carboidrati, perché alcune fonti di carboidrati – come le verdure (escluse le patate), la frutta, i cereali integrali, e i legumi – sono più salutari di altre.

Si consiglia inoltre di evitare bevande zuccherate, una delle principali fonti di calorie, con scarso valore nutrizionale.

Si consiglia l'utilizzo di oli sani, ma senza stabilire un massimo sulla percentuale di calorie totali giornaliere, stravolgendo così il concetto "a basso contenuto di grassi" portato avanti per decenni dal mondo medico scientifico. Tale concetto deriva da una errata interpretazione di studi epidemiologici eseguiti negli anni passati nei quali si evidenziava un peggiore stato di salute nelle persone che assumevano più grassi nella dieta. In questi studi però non si faceva distinzione fra i grassi contenuti nei prodotti di origine animale (carne, salumi, formaggi) e i grassi sani contenuti nella frutta secca, nel pesce, nei semi oleaginosi e negli oli vegetali. Le persone che assumevano più grassi risultavano più malate non per l'eccesso di grassi ma per l'eccesso di proteine animali, ma questo non veniva evidenziato negli studi.

L'IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA

Ippocrate, medico greco considerato il padre della medicina, già nel 400 a.c. scriveva: "Mangiare solamente non manterrà un uomo in buona salute; egli dovrà fare inoltre dell'esercizio fisico. Anche se il cibo e l'esercizio fisico hanno qualità opposte, tuttavia agiscono insieme nel generare la salute. È necessario comprendere l'efficacia dei vari esercizi fisici per sapere quali tendono ad aumentare la carne e quali invece tendono a ridurla; e non solo questo, ma anche adeguare l'esercizio fisico alla quantità di cibo, alla costituzione della persona e alla sua età". Molti e indiscutibili sono i benefici che può dare una vita fisicamente attiva. Muoversi è una delle chiavi per prendersi cura di sé, un modo per migliorare, sin da subito, la qualità della propria vita ed è uno degli strumenti migliori per prevenire e curare molte patologie.

Ma quanto movimento dobbiamo fare ogni giorno? L'attività fisica non è un concetto astratto. L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) la definisce come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico". In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e i lavori domestici. Uomini e donne di ogni età possono trarre vantaggio anche solo svolgendo ogni giorno 30 minuti di esercizio moderato (fare le scale o una passeggiata) non necessariamente da svolgersi in un'unica seduta, ma in ogni occasione della giornata.

L'Oms nel 2016 ha ridefinito le linee guida per mantenersi in buona salute, contenute nel proprio documento "Strategia per l'attività fisica OMS-2016-2020". Gli esperti dell'Oms raccomandano 150 minuti alla settimana di attività aerobica per gli adulti e almeno

60 minuti al giorno per giovani e bambini. Nel dettaglio il documento fissa i livelli di attività fisica per tre fasce di età:

- bambini e ragazzi (5 – 17 anni): almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività prettamente sportive;
- adulti (18 – 64 anni): almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana;
- anziani (dai 65 anni in poi): le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Inoltre il documento sottolinea la pericolosità della sedentarietà, indicata come il principale fattore di rischio per la salute, responsabile di un milione di decessi all'anno (circa il 10% del totale) e di disabilità. Inoltre, l'inattività fisica provocherebbe il 5% delle affezioni coronariche, il 7% dei diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon.



COME MUOVERSI UN PO' DI PIÙ OGNI GIORNO

La realtà moderna offre tanti generi di conforto che rendono la nostra vita più facile e comoda. Ma, in alcuni casi, questa comodità rischia di farci scivolare verso la pigrizia e verso un eccesso di sedentarietà. Piccoli gesti e sforzi quotidiani possono diventare un pretesto per fare un po' di esercizio. L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni occasione: andare a lavorare o a scuola a piedi o in bicicletta; se si usano i mezzi pubblici, scendere una fermata prima e terminare il tragitto a piedi; non prendere la macchina per fare piccoli spostamenti o posteggiarla lontano; fare le scale, non prendere l'ascensore, fare i lavori domestici.

Ricorda, non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito, non appena si inizia a essere un po' più attivi.

Fonte:
Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025®
World Health Organization 2015

Non farti consigliare un semplice magnesio!

MG.K VIS®
IDROSALINO-ENERGETICO

ANCHE
IDROSALINO ENERGY
PRONTO DA BERE

Gusto arancia
e lemonade

TrioMiG®
3 SALI DI MAGNESIO
AD ELEVATA
BIODISPONIBILITÀ
POTASSIO CON
CREATINA

Tre volte più attivi
in caso di stanchezza,
spossatezza ed
eccessiva sudorazione.

Mini formato, maxi ricarica
pronta da bere.

Da oggi, mai più senza energie! Ai primi segni di stanchezza **MG.K Vis Pocket Stick**, l'originale energetico facile da assumere, senza bisogno di acqua.

MG.K Vis Pocket Stick ha un innovativo formato tascabile per una "maxi ricarica" di vitalità e benessere, in ogni momento e situazione.

MG.K Vis Pocket Stick lo puoi trovare in Farmacia, nel piacevole gusto arancia e nel fresco gusto limone.

MG.K VIS POCKET STICK

Una vera esplosione di energia concentrata
in uno stick.

UNIVERSO
BENESSERE

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

**SPECIALE
STIPSI?**

**Sveglia
l'intestino
combatti
la stitichezza**

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

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

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



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

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

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

Da **ALCKAMED** In Farmacia



Consigliato dal ginecologo, amato dalle donne.

I momenti della vita cambiano e tu cambi con loro. Anche a livello intimo.
Con te c'è Saugella, la linea di detergenti intimi che ti accompagna dall'infanzia alla
menopausa, grazie a formulazioni innovative, validate scientificamente, da oltre 40 anni.
Per questo anche tu, probabilmente, hai scoperto Saugella su consiglio del ginecologo
e continui a sceglierlo ogni giorno come gesto di prevenzione e benessere quotidiano.

SAUGELLA

LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.



DAI 3
AI 12 ANNI



ETÀ
FERTILE



FRESCHEZZA
IN ETÀ FERTILE



MENOPAUSA



PROTEZIONE
INTIMA



IDRAZIONE

LA DOLL THERAPY CONTRO LE DEMENZE

Per la prima volta arriva alla Geriatria delle Molinette

Dopo la Pet Therapy, ora alla Città della Salute di Torino sbarca la **Doll Therapy**. La **terapia della bambola** sarà utilizzata per la prima volta sui pazienti affetti da demenze, presso la Geriatria dell'ospedale Molinette. Grazie ad una donazione liberale del Distretto LEO 108 sarà possibile attivare tale terapia anche nei pazienti dementi ricoverati presso il reparto di Geriatria e Malattie Metaboliche dell'Osso dell'ospedale Molinette della Città della Salute di Torino (diretta dal professor Giancarlo Isaia).

L'aumento della popolazione anziana e dei problemi legati all'invecchiamento ha colto impreparati tanto le famiglie quanto le strutture preposte agli interventi socio-sanitari: la popolazione italiana dal 2001 al 2011, ha subito un forte incremento demografico, crescendo di più di due milioni di unità, grazie al miglioramento della speranza e della qualità della vita. Secondo le stime dell'Istat (Rapporto annuale 2017) se nel 2001 gli ultrasessantacinquenni costituivano circa il 18% della popolazione, oggi raggiungono il 22% del totale e nel 2043 oltrepasseranno il 32%. L'aumento della speranza di vita media ha portato con sé una maggior diffusione delle patologie associate all'invecchiamento. Tra queste la diffusione delle demenze si presenta come un fenomeno sociale drammatico che incide pesantemente sulla vita del singolo malato e della sua rete familiare.

L'Alzheimer's Disease International ha stimato a livello mondiale per il 2017 quasi 10 milioni di nuovi casi di demenza all'anno (di cui circa 5 di Alzheimer), cioè un nuovo caso ogni 3,2 secondi. Si tratta di una crescita che porterà ad una quota complessiva di 74,7 milioni di malati nel 2030 e 131,5 milioni nel 2050. I numeri di questa "epidemia" parlano chiaro e si traducono in costi sia sociali che economici estremamente rilevanti. I costi diretti dell'assistenza in Italia ammontano ad oltre 11 miliardi di euro, di cui il 73% a carico delle famiglie. Nel nostro Paese sono 1,2 milioni le persone affette da demenza.

La limitata efficacia delle terapie farmacologiche e la plasticità del cervello umano sono le ragioni più importanti del crescente interesse per le terapie non farmacologiche come ad esempio la "Doll Therapy" o "Terapia della Bambola".

Vari studi hanno dimostrato che tale terapia può essere utilizzata sia con persone che hanno problemi del comportamento, che in situazioni di ansia, agitazione o al contrario depressione ed

L'utilizzo della "Doll therapy" nasce in Svezia dall'idea di Britt Marie Egedius Jakobsson, psicoterapeuta, che ha utilizzato la bambola per stimolare l'empatia e le emozioni del proprio figlio affetto da autismo. Da quel momento in poi, e con uno sviluppo sempre maggiore, le bambole dedicate alla terapia come le "Empathy Doll" diventano in tutta Europa un oggetto simbolo nella relazione di aiuto. Esse verranno usate per stimolare l'emotività e l'empatia di bambini e adulti e successivamente come elemento di cura e terapia per i malati di demenza.

apatia, per incentivare la relazione e per contenere gli sbalzi d'umore.

La terapia della bambola è un trattamento di tipo non farmacologico che viene applicato in area geriatrica per il trattamento dei disturbi comportamentali nella persona affetta da demenza. Le sue azioni possono realizzarsi sia a livello preventivo che di cura, attraverso il supporto alla salute che può derivare da alcuni benefici dell'intervento organizzato sistematicamente e professionalmente, quali:

- la modulazione di stati d'ansia e di agitazione e delle loro manifestazioni sintomatiche come aggressività, insonnia, apatia o wandering;
- la conseguente possibilità di ridurre sensibilmente il ricorso ai sedativi;
- la riduzione di condizioni di apatia e depressione caratterizzata da disinteresse ed inattività totale;
- la capacità di rispondere ai bisogni emotivi-affettivi che, malgrado il deterioramento cognitivo, rimangono presenti ma non sono più soddisfatti come in età precedenti;
- la possibilità di ostacolare il deterioramento di alcune abilità cognitive e di sostenere l'utilizzo di prassi motorie che fungono da stimolo delle abilità residue.

A partire dall'osservazione delle potenzialità di questa terapia, essa può essere considerata un metodo integrativo, piuttosto che alternativo, ma anche uno strumento di riabilitazione in grado di aiutare a ridurre e compensare le compromissioni funzionali degenerative.

Dati preliminari dimostrano come, nei pazienti dementi degenti in RSA, la terapia con la bambola sia stata utile nel ridurre i sintomi di aggressività ed il carico infermieristico in pazienti lungodegenti con effetti migliori dell'approccio farmacologico tradizionale nel sedare i pazienti agitati senza avere effetti collaterali.

NUOVO MODELLO RIABILITATIVO IN ONCOLOGIA ORTOPEDICA

Al CTO grazie al Progetto Pinocchio

Un intervento che già oggi può portare ad un significativo progresso nella umanizzazione delle cure e ad un miglioramento della qualità della vita dei pazienti più fragili. Ed insieme un modello riabilitativo ed una buona pratica per il futuro della Sanità piemontese.

Sono questi i due obiettivi che si è posto il progetto della nuova palestra di riabilitazione e fisioterapia realizzata e da poco in funzione all'interno di un reparto ad alta intensità chirurgica dell'ospedale CTO della Città della Salute di Torino.

Nata dalla sinergia tra il Progetto Pinocchio, presieduto da Andrea Jacopo Fava, che ha dato l'intero sostegno economico, e la Fondazione per la Ricerca sui Tumori dell'Apparato Muscoloscheletrico e Rari Onlus, la palestra è stata inaugurata all'XI piano dell'ospedale torinese, presso la Chirurgia Oncologica Ortopedica, diretta dal dottor Raimondo Piana.

Si tratta di un progetto integrato, dove la riabilitazione è completamente inserita nel progetto di cura ed inizia nelle prime fasi post intervento con spazi dedicati, direttamente nel reparto di degenza.

La novità sta nell'attenzione ai particolari nell'ambito della fragilità del paziente oncologico ortopedico e nella integrazione delle risorse mediche e sanitarie. La logistica assume un ruolo determinante e la cura dei particolari, quali strumentazioni e decorazioni, sono pensati per un ambiente confortevole ed accogliente.

Primo progetto pilota all'interno della Città della Salute di Torino, vede nel Dipartimento di Ortopedia Traumatologia e Riabilitazione la sede ideale per tale sperimentazione clinica assistenziale.

Il reparto di Chirurgia Oncologia Ortopedica, riferimento per il trattamento dei sarcomi muscolo-scheletrici con valenza regionale e con attrattività sovranazionale, è stato identificato non

solo per la sinergia con le Fondazioni coinvolte, ma soprattutto per la tipologia dei malati, che necessitano di un modello di assistenza innovativo e integrato. La scelta di intervenire in un reparto di oncologia ortopedica ricostruttiva è stata dettata dalla complessità dei pazienti, trattati sia dal punto di vista clinico che dal punto di vista assistenziale, consapevoli che il successo di questo progetto metterà le basi per un nuovo approccio riabilitativo. I nuovi spazi riabilitativi, modernamente allestiti per quanto riguarda le attrezzature, pensati per fornire un ambiente particolarmente accogliente, modificano radicalmente la presa in carico del paziente.

Le sfide affrontate sono sia logistiche (individuare spazi dedicati alla riabilitazione direttamente nel reparto) che clinico-assistenziali, dove la presa in carico riabilitativa avviene precocemente e coinvolge non solo l'equipe medica (ortopedico e fisiatra) ma soprattutto il fisioterapista, l'infermiere ed il caregiver e danno avvio ad un percorso riabilitativo già nelle prime ore dopo l'intervento, sette giorni su sette.



foto: Progetto Pinocchio

SUGLI SCAFFALI



ALOE VERA ESI ACTIV POLPA

Il succo di *Aloe vera* presenta innumerevoli proprietà: assunto per via orale, è considerato un valido aiuto per favorire le funzioni depurative ed in caso di dispepsia, meteorismo e aerofagia. Inoltre, è ricco di enzimi e minerali essenziali per l'organismo umano.

ESI è azienda leader dal 1997 nel mercato dell'aloè per i suoi prodotti di elevata qualità.

Oggi la linea Aloe Vera ESI presenta una novità:

ALOE VERA SUCCO ACTIV POLPA: tutta la genuinità e le proprietà attive del succo e della polpa di *Aloe vera*. Il flacone trasparente è trattato per filtrare i raggi UV e mantenere inalterate le caratteristiche del prodotto. Senza aggiunta di acqua, edulcoranti, coloranti o aromi. In flacone da 1000 ml, esiste anche la versione con estratto di mirtillo.

www.esi.it - info@esi.it

NOVITÀ E TECNOLOGIA AL SANTA CROCE DI MONCALIERI



foto: ASL T05

È stato inaugurato il **nuovo blocco operatorio** e, con esso, i nuovi spazi di **Otorinolaringoiatria ed Endoscopia con la gamma camera della struttura di Medicina nucleare**.

Sono state progettate e costruite tre nuove sale operatorie con locali connessi e nuovo servizio di sterilizzazione, ricollocati e ammodernati i servizi di Otorinolaringoiatria ed Endoscopia (quest'ultimo in funzione già dalla scorsa estate), già realizzata e attivata la sala dell'emergenza, ai cui lavori è stata data precedenza per poter garantire il prima possibile il trattamento delle emergenze chirurgiche di Pronto soccorso. Nuovi e rinnovati gli spazi dell'ambulatorio dell'Otorinolaringoiatria ai quali si accede proprio davanti all'ingresso principale.

Il monitor con sistema "touchless" all in one

Le sale operatorie sono state realizzate con i comuni sistemi di sostegno ed alimentazione (pensili di anestesia e chirurgia), con tutte le predisposizioni di rete ed i sostegni per l'inserimento di sistemi computerizzati. Con due assolute novità per l'ASL:

- al centro della parete serigrafata, senza soluzione di continuità, è stato previsto un **monitor - computer all in one** che consente il richiamo in sala di tutti i dati e le immagini del paziente. Le immagini radiologiche richiamate possono essere scelte, ingrandite ed elaborate a piacimento. Inoltre, sono richiamabili tutti gli esami ed i dati relativi al paziente. Una sala è anche dotata del sistema di comando detto "**touchless**", o **gestuale**, che consente con semplici gesti delle mani il richiamo dei menù e la gestione di programmi e immagini.

- la sala è dotata di ulteriori monitor che consentono, tramite un vero e proprio sistema di gestione delle immagini (di fatto un potente computer dedicato), di ripetere e visualizzare le varie immagini, con una distribuzione differente in base alla posizione degli operatori dell'equipe. In questo modo, ad esempio, il chirurgo può operare nella posizione più efficace per la tipologia di intervento e può orientare davanti a sé uno dei monitor, ove saranno rinviate le immagini del sistema di video laparoscopia (o artroscopia o endoscopia), o può ottenere qualsiasi altra immagine e bioimmagine o dato.

La moderna gamma camera della medicina nucleare

Con la nuova apparecchiatura acquisita dalla Medicina nucleare dell'ospedale Santa Croce di Moncalieri, una tra le prime installate nella nostra regione, l'ASL T05 muove un significativo passo verso le tecnologie di ultima generazione al servizio della diagnostica in campo medico.

Questa macchina, o più opportunamente il sistema ibrido SPECT/Tc, combina due tecnologie di imaging essenziali e complementari in uno scanner innovativo che permette di catturare due tipologie di immagini nello stesso tempo: *single photon emission computed tomography* (SPECT) e *computed tomography* (Tc). Il sistema SPECT/Tc fornisce dunque al clinico, in un unico studio, quelle informazioni di natura funzionale (immagini scintigrafica SPECT) e morfologica (TAC) necessarie per un più corretto inquadramento diagnostico del paziente. Il vantaggio apportato clinicamente da tale sistema consiste in un significativo miglioramento della specificità dell'indagine medico-nucleare in alcune delle più importanti metodiche diagnostiche in questo campo.

L'applicazione clinica coinvolge principalmente ambiti quali l'oncologia, la cardiologia e l'ortopedia in cui è importante giungere a fornire informazioni il più dettagliate possibili per arrivare ad una più certa diagnosi. Il costo dell'apparecchiatura è stato sostenuto grazie al contributo della Compagnia di San Paolo.

SUGLI SCAFFALI

HELIOCARE 360° CAPSULE



Generalmente la quantità di crema solare applicata è molto inferiore a quella necessaria e i fotoprotettori topici non proteggono parti del corpo come occhi, labbra e cuoio capelluto. Per questo può risultare utile assumere integratori alimentari come **Heliocare 360° Capsule** di Cantabria Labs Difa Cooper, che contiene un antiossidante di origine naturale, il *Polypodium leucotomos*, e altri ingredienti antiossidanti come la vitamina C e la vitamina E che contribuiscono a proteggere le cellule dai danni ossidativi. Gli integratori alimentari della linea **Heliocare** devono essere sempre utilizzati in combinazione ai fotoprotettori topici e non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano.

CONTRASTO AL FAKE NEWS SULLA SICUREZZA ALIMENTARE

Uno degli argomenti che riscuotono maggiore interesse sui social e sui media riguarda i vari scandali veri e presunti legati alla sicurezza degli alimenti che mangiamo. In un Paese come l'Italia dove il cibo non è solo nutrizione ma emozione, cultura e tradizione, gli effetti di questo fenomeno sono significativi: secondo i dati *Eurobarometro* (un sondaggio svolto dall'Unione europea nel 2010) oltre 80% degli italiani è preoccupato per il cibo che mangia.

Questo eccesso di preoccupazione potrebbe essere anche uno dei fattori in grado di contribuire, secondo alcuni esperti, all'aumento dei casi di disturbi alimentari negli adolescenti rilevati da alcuni Centri specializzati nazionali ed europei.

I casi legati alla possibile presenza di ormoni nelle carni o di pesticidi nella frutta e verdura, alle mozzarelle blu, all'olio di palma, sono solo alcuni degli argomenti che continuano a creare interesse tra i consumatori che cercano risposte da fonti non sempre attendibili con la possibilità di incorrere in notizie errate o prive di fondamento, le famose "bufale", che rischiano di creare ansie ingiustificate o la sottovalutazione di rischi reali con conseguenti scelte sbagliate o non opportune.

In tale contesto, e sulla base dei lavori di analisi sulla percezione del rischio legato al consumo di alimenti condotti negli ultimi anni dal Centro Interdipartimentale di Ricerca e Documentazione sulla Sicurezza Alimentare (Ce.I.R.S.A.), gruppo di lavoro multidisciplinare e multi professionale dell'AsL To5 attivo dal 2005, nasce il progetto **Sicurezza nel piatto** realizzato in collaborazione con le direzioni didattiche e gli insegnanti degli istituti professionali Agrari e Alberghieri presenti sul territorio dell'AsL To5.

Tale progetto di *fact-checking* (trad. verifica delle notizie) ha l'obiettivo di fornire agli studenti che

stanno già seguendo un percorso formativo relativo alle produzioni animali e vegetali con relativa gestione del territorio, all'industria della trasformazione e commercializzazione agro-alimentare ed alla ristorazione pubblica/collettiva, gli strumenti per una lettura critica delle notizie legate alla sicurezza degli alimenti.

L'iniziativa ha previsto una prima fase di "ascolto" tra esperti e insegnanti mediante *focus group* gestiti da psicologhe dell'AsL To5 e una seconda fase di approfondimento gestita da medici veterinari esperti in sicurezza alimentare, sempre insieme agli insegnanti, basata su quanto emerso dagli incontri precedenti. In una terza fase è stata realizzata una serie di incontri tra gli studenti, che nel futuro dovranno occuparsi di produrre gli alimenti e di utilizzarli, e gli esperti mediante un percorso interattivo (anche con l'uso di questionari on-line e discussione dei risultati in tempo reale) con la mediazione degli insegnanti, per sperimentare le modalità di lettura critica delle notizie al fine di individuare le *fake news* (in italiano notizie false) spesso allarmistiche, riguardanti la sicurezza alimentare.

È importante che il contrasto alla disinformazione su un argomento delicato come l'alimentazione parta dalle scuole, coinvolgendo prima di tutto gli insegnanti e poi a cascata gli studenti, perché i danni provocati dalle false notizie possono avere conseguenze molto gravi, sia sulla salute che sull'economia.

DECALOGO MINIMO PER IL RICONOSCIMENTO DELLE BUFALÈ

1. Controlla sempre l'indirizzo web
2. Dai un'occhiata alla sezione "Chi siamo"
3. Occhio alla spunta blu sui profili social
4. Diffida dei titoli troppo urlati!
5. Risali alla fonte primaria
6. Cerca sempre altre conferme
7. Verifica la data e le località
8. Assicurati che non sia uno scherzo
9. Attento ai fotomontaggi
10. Pensa prima di condividere!

Tratto dalla "guida galattica per gli esploratori di notizie" pensata dall'associazione Factcheckers (factcheckers.it), che riunisce un gruppo di giornalisti, social media verifiers, web developers e che si occupa di educational fact-checking per diffondere la cultura della verifica delle fonti tra studenti, docenti, organizzazioni educative.

COS'È IL CEIRSA

Il Centro di Ricerca Interdipartimentale e Documentazione sulla Sicurezza Alimentare (CEIRSA) gruppo di lavoro multidisciplinare e multi professionale, nato da una convenzione tra AsL To5 e ARESS con sede presso la struttura *Igiene della produzione degli alimenti di origine animale* dell'ASL TO5. È attivo dal 2005 e si avvale della collaborazione di esperti appartenenti ad altri enti quali le facoltà di Medicina veterinaria, di Medicina e chirurgia, di Agraria di Torino, l'istituto Zooprofilattico sperimentale del Piemonte, della Liguria e della Valle d'Aosta, l'ARPA Piemonte, il DORS.

UNA ZANZARA CHIAMATA TIGRE

Dalle zanzariere a un'app per difendersi

a cura di Elisabetta Farina



Zanzara tigre (*Aedes albopictus*). Nera a strisce bianche, a differenza delle altre specie è attiva durante il giorno e non solo dall'alba al tramonto. Punge molto più rapidamente e fugge subito: per questo è molto difficile catturarla.

Torna l'allarme zanzare che ricorda quanto serio e tangibile sia il rischio di trasmissione di malattie pericolose per l'uomo, in particolare da parte di *Aedes albopictus*, la famigerata zanzara tigre.

Sono Alessandra della Torre, parassitologa coordinatrice del gruppo di Medical Entomology della Sapienza e da sempre in prima linea sullo studio di zanzare vettrici di malaria e di altre patologie, e Beniamino Caputo, suo principale collaboratore nell'ambito di ricerche su *Aedes albopictus*, a spiegare i rischi reali per la salute dell'uomo. "I virus esotici, come il Dengue, il Chikungunya e da ultimo lo Zika, possono essere importati in Italia nel sangue di viaggiatori provenienti da aree tropicali endemiche; se i soggetti sono punti da alcune specie di zanzare presenti sul nostro territorio, prima fra tutte la zanzara tigre, possono trasmettere i virus alle zanzare stesse che dopo pochi giorni possono essere a loro volta in grado di contagiare un'altra persona tramite una nuova puntura: che il rischio di propagazione di questi virus in Europa sia concreto da anni è dimostrato dall'epidemia del virus Chikungunya avvenuta in Emilia Romagna nel 2007 e da diversi casi di trasmissione autoctona di Dengue in Francia e Croazia nel 2016".

COME DIFENDERSI DALLE ZANZARE?

L'eliminazione dei focolai di proliferazione è il primo passo da compiere, svuotando i sottovasi o riempiendoli di sabbia, eliminando ristagni d'acqua e tutte quegli oggetti che possono favorire la formazione di microambienti acquatici:

- teli utilizzati per coprire cumuli di materiale e legna
- annaffiatoi e i secchi con l'apertura verso l'alto
- piscine gonfiabili e altri giochi pieni di acqua lasciati per più giorni.

Ove non sia possibile eliminare il ristagno, si può intervenire con un intervento mirato sulle larve utilizzando uno dei numerosi prodotti in commercio.

Contro le zanzare adulte esistono diverse strategie:

- zanzariere (soprattutto per i bambini), emanatori di ultrasuoni o ventilatori, trappole per zanzare, indumenti chiari che vadano a interferire con la loro percezione dei colori;
- repellenti, cioè sostanze che infastidiscono a livello olfattivo la zanzara: creme, spray ecc.;
- trattamenti chimici anti-zanzare: piastrine e liquidi insetticidi da inserire negli emanatori elettrici, zampironi o soluzioni nebulizzate nell'aria.

Ovviamente anche l'utilizzo dei repellenti cutanei richiede alcune precauzioni come:

- scegliere i prodotti tenuto conto dell'età dei soggetti e adottare grande cautela nell'utilizzo nei bambini;
- non utilizzare su pelle irritata, abrasa o ferita;
- non utilizzare spray direttamente sul volto, ma qui applicare il prodotto con le mani e in seguito lavarle;
- applicare eventualmente il prodotto anche sui vestiti;
- in caso di forte sudorazione riapplicare il prodotto;
- non ingerire, non applicare sulle mucose;
- non inalare i prodotti;
- leggere attentamente le istruzioni d'uso prima dell'utilizzo.

Fonti:

Ministero della Salute - www.salute.gov.it
 Progetto Regione Emilia-Romagna - www.zanzaratigreonline.it
 European Centre for Disease Prevention and Control - www.ecdc.europa.eu



GEOLocalIZIAMO LE ZANZARE!

"ZanzaMapp" è una app multiplatforma Android, iOS, Windows Phone (ma anche normale browser su computer, tramite il sito <http://web.zanzamapp.it>) che consente di raccogliere le segnalazioni degli utenti, da incrociare poi con i dati rilevati dagli studiosi e dagli enti territoriali. L'idea di "ZanzaMapp" arriva da un ricercatore della Sapienza e si basa sulle competenze complementari del laboratorio Social Dynamics del dipartimento di Fisica, del gruppo di Medical Entomology del dipartimento di Sanità Pubblica e Malattie Infettive della stessa università e di una start-up per la parte informatica e di geolocalizzazione. L'interfaccia dell'app è facile, intuitiva e consente di segnalare il numero di zanzare rilevate, il punto geografico e l'orario della rilevazione e di inviare una fotografia per l'identificazione certa della specie. A disposizione anche altri servizi utili come schede informative per riconoscere le varie specie di zanzare e i rischi ad esse connesse, su come combatterle e prevenirne lo sviluppo ed essere aggiornati su eventuali nuove emergenze sanitarie ad esse legate.

IGIENE INTIMA IN VACANZA

I consigli per lei

a cura di Elisabetta Farina

Il sole, il mare, la spiaggia sono elementi fondamentali per il benessere psico-fisico. Però igiene intima e viaggio sono un'acoppiata non sempre vincente. Spesso, infatti, può accadere al rientro dalle vacanze che prurito, arrossamento e irritazioni possono diventare nelle donne e nelle bambine il brutto ricordo delle vacanze, se non si scelgono i prodotti giusti o si seguono "cattive" abitudini. Ad esempio, una pulizia affrettata ed effettuata in un modo scorretto rientrando dalla spiaggia o dalla piscina, il cambio di alimentazione e per i bambini stare seduti nudi a contatto con la sabbia, il trattenere l'urina a lungo perché molto concentrati sul gioco: ecco come si rischia di andare incontro a fastidiose irritazioni intime che possono poi trasformarsi in infezioni se non trattate correttamente.

Le infezioni delle vie urinarie rappresentano, in Italia, una delle cause più frequenti di morbilità (numero dei casi di malattia registrati durante un periodo dato in rapporto al numero complessivo delle persone prese in esame) e di assenza dal lavoro per malattia. Hanno una prevalenza maggiore nella donna dovuta a una diversa conformazione anatomica, ovvero a una uretra più corta, a maggiori problemi di stitichezza, alla gravidanza e in menopausa al calo di estrogeni.

Ovviamente il primo passo è rappresentato da una corretta igiene che, oltre a prevenire odori, prurito e fastidio, evita che si verifichino infezioni batteriche. Le parti intime di una donna sono infatti un ecosistema molto delicato e vanno trattate con una cura maggiore rispetto al resto del corpo.

Non indugiare sul bagnasciuga con il costume bagnato, sciacquarsi con acqua dolce subito dopo ogni bagno in mare e scegliere con attenzione il detergente da mettere in valigia: questi i "comandamenti" dettati dai ginecologi per l'igiene intima femminile in vacanza.

Vediamo quali sono le indicazioni più generali capaci di trasformarsi in accorgimenti grazie ai quali è possibile prevenire:

- bisogna avere particolare cura della propria igiene intima durante la **gravidanza** e le cure mediche, perché le normali condizioni vaginali possono essere alterate e si è più facilmente preda di infezioni;
- durante la **menopausa**, diminuisce la normale lubrificazione della vagina, per cui è necessario scegliere prodotti più delicati e più idratanti, per rimediare alla maggiore secchezza delle mucose;
- è consigliabile usare sempre **indumenti intimi ad alto potere traspirante** (cotone e materiali naturali, non sintetici) in grado di far "respirare" la pelle ed evitare i capi troppo attillati che possono favorire la sudorazione e l'umidità, condizioni ideali per lo sviluppo di germi e irritazioni;
- bisogna prestare molta **attenzione ai bagni pubblici** poiché i servizi igienici comuni non adeguatamente puliti. Se si sa di avere esigenza fre-

quente di andare al bagno, è consigliabile portare con sé i coprivater usa e getta;

- quando si passano molte ore in auto, in treno o in aereo è difficile riuscire ad avere un'igiene intima ideale. Per rinfrescarsi si possono utilizzare delle **salviettine senz'acqua**, che però devono essere specifiche per l'igiene intima, altrimenti si rischia di irritare la delicata mucosa della zona genitale;
- è importante **scegliere il detergente giusto** e adatto alle diverse esigenze: bambina, donna adulta, gravidanza, menopausa. Se si è in viaggio, meglio quindi portarsi da casa un prodotto specifico per l'igiene intima, soprattutto se si va in vacanza in un Paese straniero. Se si è particolarmente soggette alle infezioni e alle irritazioni può essere una buona idea scegliere per le vacanze un detergente antibatterico;
- è meglio limitare l'utilizzo dei cosiddetti **salvaslip** ai casi di effettiva necessità: anche questi presidi, infatti, impediscono la traspirazione;
- è buona abitudine **cambiare spesso l'assorbente** durante il **ciclo mestruale**, perché può essere causa di irritazioni; gli assorbenti interni vanno cambiati con maggiore frequenza, e mai usati di notte (consultare comunque il ginecologo, in caso di dubbio).

Fonti:

Associazione ostetrici ginecologi ospedalieri italiani - www.aogoi.it
Ministero della Salute - www.salute.gov.it



www.pixabay.com - image free

SICUREZZA IN VIAGGIO

Precauzioni e rimedi per una vacanza serena

Paola Difino – farmacista FC 25 Esperta

Le vacanze, una gita fuori porta, un weekend al mare o in montagna: tutte ottime occasioni per stare in famiglia e trascorrere tempo sereno e spensierato con i nostri bambini senza gli impegni del lavoro e della scuola. Perché ogni momento sia effettivamente sereno, non bisogna dimenticare la sicurezza durante i viaggi e di piccole accortezze fondamentali per il benessere del bambino, a cominciare dal momento dello spostamento in auto o con altri mezzi.

IN AUTO

Per un perfetto viaggio in auto la parola chiave è sicurezza: tutti i bambini al di sotto dei 150 cm di altezza devono essere sempre assicurati al seggiolino o rialzino omologato e adeguato all'altezza e al peso, mentre l'età indicata nelle categorie di seggiolini è solo indicativa.

Solo l'uso corretto di questo strumento può ridurre il rischio di lesioni al bambino in caso d'incidente, per cui va installato correttamente seguendo scrupolosamente le istruzioni.

La posizione più sicura per montare il seggiolino è il sedile posteriore centrale, se dotato di cinture di sicurezza con fissaggio a tre punti.

Il bimbo può viaggiare davanti, nell'ovetto o nel "primo seggiolino", solo con airbag disinserito e comunque rivolto nel senso contrario rispetto al senso di marcia. È consigliata la posizione in senso contrario al verso della marcia anche nel sedile posteriore, almeno fino a che il bimbo non pesi più di 9 kg.

I bimbi possono sedere direttamente sul sedile utilizzando le normali cinture di sicurezza solo dopo aver superato i 150 cm di altezza oppure dopo aver compiuto i 12 anni; anche dopo i 12 anni è però consigliato utilizzare un rialzino nel caso in cui l'altezza del bimbo fosse inferiore ai 150 cm.

MAL DI VIAGGIO

La **cinetosi** o *malattia del movimento* interessa i centri dell'equilibrio, con particolare riferimento a occhio e orecchio, e gli impulsi nervosi che essi inviano al cervello. Si verifica quando la percezione visiva va in conflitto con la percezione labirintica: l'orecchio medio si rende conto che la macchina è in movimento mentre gli occhi, che vedono l'interno della macchina, non ne percepiscono il moto. Il cervello si confonde e il risultato è il manifestarsi di nausea, vertigini e vomito.

Per gestire e prevenire la cinetosi si possono mettere in atto alcuni accorgimenti, come incoraggiare il piccolo a guardare fuori dalla macchina, evitando che guardi un punto fisso durante gli spostamenti (ad esempio giochi e libri), o aprire il finestrino, in quanto l'aria fresca aiuta a eliminare il senso di nausea; pianificare soste regolari e frequenti, soprattutto nei viaggi lunghi, e guidare con maggior dolcezza, evitando di accelerare e decelerare bruscamente.

Possono essere molto utili anche rimedi naturali, da assumere sia prima che durante il viaggio:

- **zenzero**: uno dei rimedi naturali più noti per prevenire e alleviare la nausea, da assumere come tisane, caramelle, olio essenziale (qualche goccia su un fazzoletto o su una zolletta di zucchero);
- **braccialetti antinausea**: sfruttano il principio dell'agopressione, esercitando una pressione specifica su un punto (denominato P6) presente tra i tendini del polso bloccando il senso di nausea;
- **fiori di Bach**: *Scleranthus* viene ritenuto utile per placare le vertigini associate al viaggio sui mezzi di trasporto, facilita l'adattamento



www.pixabay.com - image free

a nuove situazioni, regala un buon equilibrio e aiuta a muoversi con sicurezza;

- **omeopatia:** *Cocculus*, 5 granuli un'ora prima di partire e altri 5 appena prima della partenza. Successivamente lo si può assumere ogni mezz'ora o ogni ora a seconda delle nausee presenti durante il viaggio. Altri rimedi omeopatici utili sono *Petroleum* e *Nux Vomica*;
- **zafferano:** suggerito dalla medicina ayurvedica, da assumersi in forma di tisana per l'elevata quantità di principi attivi antiemetici.

ACCORGIMENTI DURANTE IL VIAGGIO

Per rendere il viaggio più confortevole per i bambini, si consiglia di viaggiare lontano dai pasti e nelle ore meno calde, evitando vestiti troppo costrittivi e proteggendo il bambino dal calore, dai raggi del sole e dell'aria condizionata. È consigliato vestire i bambini a più strati, per regolare il loro fabbisogno in base alla temperatura presente nell'abitacolo ed utilizzare tendine sui vetri posteriori laterali per tenere al fresco il piccolo e per ripararlo dai raggi del sole diretti.

Una regola importante, soprattutto con i bambini più piccoli, è non offrire cibo durante il viaggio. Questo perché mangiare durante il movimento del veicolo, oltre ad essere pericoloso in caso di incidenti o di frenate brusche, può causare una non corretta ingestione del cibo che potrebbe causare l'ostruzione delle vie aeree. Qualora ciò accadesse, è fondamentale intervenire tempestivamente.

Bisogna invece ricordarsi di avere sempre una bottiglietta d'acqua per garantire la giusta idratazione durante il viaggio.

Infine, è importante non lasciare all'interno dell'abitacolo nessun oggetto libero, perché in caso di incidente potrebbe ferire i passeggeri. In un incidente a soli 30 km all'ora, un oggetto libero in auto diventa un proiettile che impatta come un oggetto 30 volte più pesante: un libro che pesa 1 chilogrammo sbatte con la forza di un oggetto di 30 chilogrammi, e la stessa proporzione vale per i bimbi non legati al proprio seggiolino!



www.pixabay.com - Image free

IN VACANZA

Nel momento della scelta della meta delle vacanze bisogna tenere presente che se per gli adulti le vacanze sono un modo per fuggire dal quotidiano e cercare novità, i bambini invece amano la routine e fondano la loro sicurezza nel ripetersi abitudinario di gesti e rituali nel corso della giornata: evitare di sottoporli a ritmi frenetici e garantirgli la giusta quantità di riposo e sonno renderanno le vacanze più piacevoli per tutta la famiglia.

Sotto i cinque anni è bene scegliere località tranquille dove la routine quotidiana possa essere mantenuta, con pasti agli orari consueti, riposo nel pomeriggio, a letto presto alla sera.

Appena più grandi, si può puntare su una meta attrattiva anche per il genitore, alternando un'ora di museo a due ore di gioco. E finalmente sopra i dieci anni ci si può concedere un'equa proporzione di soddisfazione per entrambe le parti.

Ricordiamo sempre che le alte temperature possono essere pericolose: occorre tenere i piccoli in luoghi freschi e ombreggiati nelle ore più calde, avere sempre con sé bottigliette d'acqua e la borse della emergenze, contenente un cambio, la crema solare, un anti-zanzara, qualche cerotto, un disinfettante e le salviettine umide.

SUGLI SCAFFALI

BIOSCALIN® BENESSERE SOLE



Bioscalin Benessere Sole è la linea innovativa di Bioscalin specificamente studiata per agire dall'interno e dall'esterno su capelli e pelle, garantendo una protezione completa contro i danni del sole. La linea si compone di:

Integratore alimentare: da assumere prima e durante l'esposizione, presenta una formula ricca di antiossidanti, *Vitis vinifera*, *Olea europea* e selenio, che aiutano a proteggere i capelli dallo stress ossidativo.

Spray Protettivo Capelli: testato attraverso l'RHF (Radical Hair Factor), metodo avanzato che misura il livello di protezione dei capelli dai raggi UV, presenta una formula ricca di filtri e sostanze antiossidanti che garantisce **capelli 4 volte più protetti fino a 8 ore di esposizione e riduce del 76% l'azione nociva dei radicali liberi**. Ideale per un utilizzo al mare durante l'esposizione ma anche tutti i giorni in città.

Completa la linea lo **Shampoo Doccia Lenitivo Restitutivo**.

IL MASSAGGIO INFANTILE AIMI

Un modo profondo di comunicare con il proprio bambino

Margherita Suragna - AIMI Piemonte

AIMI, Associazione Italiana Massaggio Infantile, è un'associazione senza fini di lucro che dal 1989 si impegna a diffondere in Italia il massaggio infantile, attraverso la promozione di corsi rivolti ai genitori dei bambini da 0 a 12 mesi.

Il massaggio infantile è uno strumento efficace attraverso cui rafforzare la relazione genitore - bambino. Non si tratta quindi di imparare una semplice tecnica ma di affinare un'attitudine: un modo di comunicare profondo con il proprio bambino.

Il massaggio del bambino è un'antica tradizione già presente nella cultura di molti paesi, che è stata riscoperta e si sta espandendo anche nel mondo occidentale. L'evidenza clinica e le recenti ricerche hanno confermato l'effetto positivo del massaggio sullo sviluppo e sulla maturazione del bambino a livello fisico, psicologico ed emotivo.

LE ORIGINI

L'Associazione Italiana Massaggio Infantile (AIMI) è il Chapter italiano dell'International Association Infant Massage (IAIM) con la quale condivide il Mission Statement:

"L'obiettivo dell'International Association of Infant Massage è favorire il contatto e la comunicazione, attraverso corsi, formazione e ricerche, in modo che i genitori, i bambini e chi si occupa di loro siano amati, valorizzati e rispettati dall'intera comunità mondiale".

Il massaggio infantile, così come viene insegnato nei corsi AIMI, nasce da Vimala McClure.

Vimala, durante un'esperienza di lavoro in un orfanotrofio in India, scopre il massaggio del bambino della tradizione indiana, e sperimenta su di sé l'efficacia di essere massaggiati, decide così di studiare e approfondire i benefici di tale pratica.

Mette a punto una sequenza, perfezionata tramite l'osservazione diretta delle reazioni dei bambini al massaggio stesso, nella quale il massaggio tradizionale indiano viene integrato con alcuni movimenti del massaggio svedese, elaborati da Per Henrich Ling nel 1800, ed elementi estrapolati dallo studio della riflessologia.

Vimala si ispira, inoltre, alla pratica dello Yoga per elaborare una serie di movimenti, chiamati esercizi dolci, che possono essere proposti al bambino dopo il massaggio, e mette a punto una sequenza di massaggi specifica per alleviare i dolori delle coliche del neonato.

L'intera sequenza di Vimala è spiegata, insieme

alla teoria che la sostiene, nel suo primo libro, *Infant Massage: a Handbook for Loving Parents*, tradotto in molte lingue e pubblicato dal 2000 anche in Italia, dall'editore Bonomi, con il titolo *Massaggio al bambino Messaggio d'amore*.

I BENEFICI

Vimala McClure, in base alla sua esperienza, suddivide i benefici del massaggio per il bambino in quattro grandi aree: stimolazione, sollievo, rilassamento, interazione.

Nel quadro di insieme, tuttavia, i benefici del massaggio si riflettono anche sui genitori che possono instaurare un rapporto di conoscenza profondo con il proprio figlio, aumentando così le capacità genitoriali, la fiducia, la sicurezza sentendosi più competenti nell'occuparsi del proprio bambino.

• Stimolazione

Il massaggio facilita nel bambino la conoscenza del suo schema corporeo, lo aiuta a correggere la sua posizione distendendo i muscoli e aiutandolo a coordinare i movimenti, migliora la capacità di apprendimento, l'integrazione sensoriale e, attraverso la stimolazione tattile, promuove e accelera le connessioni neuronali, favorendo la crescita della guaina mielinica. Ne ricevono beneficio il sistema circolatorio, digerente, ormonale, immunitario e respiratorio.

• Rilassamento

Oltre all'evidente effetto del rilassamento muscolare, i movimenti ritmici delle mani, il susseguirsi della frequenza, la ritualità dei gesti, sono tutti elementi che possono facilitare l'acquisizione del ritmo sonno-veglia e aiutare il bambino a scaricare le tensioni accumulate per l'eccessiva stimolazione. Infatti, durante il massaggio, si è notato un aumento della produzione di ormoni come le endorfine, l'ossitocina e la prolattina, e un conseguente abbassamento dei livelli di ACTH, cortisolo e norepinefrina (ormoni dello stress).

• Sollievo

La pratica costante del massaggio può avere effetti benefici sui dolori della crescita, sulla tensione muscolare, su fastidi dovuti alla dentizione. Alcune sequenze, inoltre, sono state studiate specificatamente per arrecare sollievo al disagio delle coliche gassose, della stipsi e del meteorismo che tanto frequentemente si riscontrano nei neonati.



Foto di Nadia Baccari per Awi

Le mani della mamma e del papà aiutano, stimolano, avvolgono, sfiorano, giocano, guidano, insegnano, odorano di buono...

• **Interazione**

All'interno del programma IAIM sono inclusi tutti gli elementi che favoriscono il bonding. Infatti, il massaggio utilizza i canali sensoriali e le modalità di comunicazione che caratterizzano e sostengono il processo di attaccamento. Facilita lo scambio di messaggi affettivi sia attraverso il linguaggio verbale che quello non verbale e fa sentire il bambino sostenuto, amato e ascoltato, mentre attraverso l'osservazione, la pazienza, l'attenzione aiuta i genitori nel riconoscimento dei segnali inviati dal piccolo, implementando così la loro capacità di sentirsi competenti. In situazioni particolari (ad esempio adozione, affido...) può offrire al bimbo la possibilità di un'esperienza di contatto positiva e rassicurante. L'esperienza riportata da molti genitori in tutto il mondo e l'evidenza scientifica confermano tutti questi benefici.

I CORSI

Il massaggio del bambino è semplice e ogni genitore può apprenderlo facilmente; il programma è flessibile e si può adattare alle esigenze del bambino dalla nascita, accompagnandolo poi nelle diverse fasi della sua crescita. L'insegnamento può avvenire sia in corsi di gruppo che individuali.

I corsi di massaggio infantile sono rivolti ai genitori dei bambini da 0 a 12 mesi; sono organizzati in molte strutture pubbliche e private distribuite su tutto il territorio nazionale.

Il corso si articola in 5 incontri, a cadenza settimanale, ciascuno della durata di un'ora e mezzo circa, durante i quali vengono insegnati di volta in volta i massaggi delle varie parti del corpo, sempre rispettando le esigenze del bambino, e assecondando i suoi bisogni primari, e partendo dal presupposto che il genitore è il migliore

esperto per il proprio bambino.

Oltre alla parte pratica, durante il corso vengono approfonditi alcuni elementi teorici del massaggio al neonato. I genitori possono inoltre usufruire di uno spazio per confrontarsi con altri genitori su numerose tematiche.

Per iscriversi a un corso è sufficiente cercare l'insegnante attivo più vicino attraverso la pagina www.aimionline.it/dove, segnalando la regione a cui si è interessati.

L'elenco degli insegnanti è periodicamente aggiornato nel rispetto del mantenimento da parte degli insegnanti dei requisiti richiesti da AIMI e IAIM. Gli insegnanti segnalati dall'Associazione Italiana Massaggio Infantile hanno terminato la propria formazione, curano il proprio aggiornamento e operano in stretto contatto con l'associazione stessa. Solo gli insegnanti che mantengono questi requisiti sono autorizzati a condurre Corsi di Massaggio AIMI.



Associazione Italiana Massaggio Infantile
www.aimionline.it

Sede nazionale AIMI e Segreteria
Strada Maggiore, 94 - Bologna
Telefono: 051.397394
Fax: 051.2801612
Orari: 09.00 - 13.00

Per qualsiasi informazione sui corsi è possibile consultare il sito dell'AIMI o contattare direttamente le responsabili regionali del Piemonte piemonte@aimionline.it

EAU THERMALE
Avène

lenitiva per natura

Solari

Proteggi
con amore.



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS
Dermo Futuro
Chimie Cosmétique

NOVITÀ

Sensazione
PELLE NUDA



BEACH NORDIC WALKING

Fitness da praticare in spiaggia

Alma Brunetto – giornalista sportiva, addetto stampa Uisp Piemonte, esperta camminatrice

Sono passati dieci anni. Eppure l'accoppiata Fausto Ravaglia, titolare dello stabilimento balneare ed Ezio Bianchi, istruttore di fitwalking e nordic walking, funziona adesso come allora.

Tutto cominciò a Riccione nei bagni 135/136, un'idea che dopo la piadina, come ama dire ironicamente Ezio, è la miglior invenzione. Una lunga premessa per parlare del **Beach Nordic Walking** (BNW), genialata di stampo romagnolo e del camminare in riva al mare con un vero esperto del settore, che ne spiega i benefici. "Cambia il paesaggio, ma il BNW è come fare una passeggiata in montagna, con la differenza che c'è il sole, il mare e tanta salute per il corpo. È la versione adriatica del nordic walking, la camminata con i bastoncini nata in Finlandia".

I BENEFICI DEL MOVIMENTO ON THE BEACH

Si cammina in spiaggia impugnando un bastoncino per ogni mano con l'acqua che arriva alle caviglie, un esercizio che coinvolge il 90 per cento della muscolatura. Le capacità snellenti della normale camminata vengono amplificate e sono un ottimo allenamento per cuore e polmoni. Utilizzando i bastoncini, si ha un basso impatto sulle articolazioni, che peraltro viene ulteriormente ridotto dal tipo di suolo, la sabbia. Il movimento delle braccia scioglie la muscolatura e riduce le tensioni muscolari nella zona delle spalle e della nuca. Se ci si spinge in mare, inoltre, si può beneficiare del massaggio utile per migliorare la circolazione del sangue. Camminando in acqua bassa circa 15 centimetri, fino alle caviglie, si incrementa il battito cardiaco del 5-10 per cento, ed è come se si percorresse una salita con leggera pendenza. Se il livello del mare è medio alto 25-50 centimetri il lavoro dei muscoli e del cuore, cresce ulteriormente. Per ottenere questi benefici è bene camminare per un'ora e mezzo

almeno tre volte la settimana. Un vero e proprio fitness da praticare in spiaggia. L'attrezzatura è semplice. Abbigliamento comodo e piedi scalzi, al limite un paio di calzari in lycra, come quelli utilizzati dai sub, è l'equipaggiamento base del beach nordic walking. Sono fondamentali i bastoncini. Sono in fibra di vetro, carbonio, sono leggeri e maneggevoli, con impugnatura dotata di lacciolo per la presa. È diverso, ma non troppo il bagnasciuga, dove la sabbia è leggermente più dura e bagnata. Anche in questo caso se si organizza una bella passeggiata, possibilmente al mattino presto, rassoda gambe, glutei, e addome. Camminare in riva al mare sotto il sole, evitando le ore più calde e spalmando sul corpo la crema solare con la giusta protezione, permette di fare il pieno di vitamina D, sostanza molto preziosa e importante per la salute delle ossa. Meglio ancora se camminando si alterna battigia e acqua fino alla vita ad intervalli regolari. Si attiveranno non solo i glutei, ma il passaggio dal caldo al freddo favorirà la circolazione linfatica, aiuterà a combattere il gonfiore e qualche piccolo inestetismo della cellulite particolarmente resistente.

MINERALI, SABBIA E SCRUB

L'acqua di mare purifica, grazie alla presenza di minerali come cloro, bromo e iodio che regolano le difese naturali della pelle. I benefici reali però si ottengono solo laddove il clima è secco. La sabbia inoltre è un ottimo scrub naturale. I suoi granelli sferici sono perfetti per effettuare un peeling naturale. Basta stare seduti sulla riva, prendere un po' di sabbia e passarla sulle gambe, senza fare troppa forza. Accarezzarsi con i granelli e vedere poi a fine giornata che risultati! Siete ancora convinti che andare in spiaggia serva solo a rilassarsi?



AFTE E FERITE DELLA BOCCA?



CREA UNA PELLICOLA



**PROTEGGE RAPIDAMENTE
DAL DOLORE**

Afte e ferite della bocca sono un problema comune, che causa disagi e fastidi. Alovex Protezione Attiva forma una pellicola che protegge rapidamente dal dolore e favorisce la cicatrizzazione. Per sentirsi subito meglio.

**ADATTO PER ADULTI
E BAMBINI DI OGNI ETÀ**



PIÙ PROTEZIONE, MENO DOLORE.



CANDELO



CHIANALE



GARBAGNA



GARESSIO



MOMBALDONE



NEIVE



ORTA SAN GIULIO



OSTANA



USSEAUX



VOGOGNA



VOLPEDO

CAMMINA
GUSTA AMA



IN COLLABORAZIONE CON



PASSEGGIATE TRA STORIA, SAPORI E NATURA
ALLA SCOPERTA DEI BORGHI PIÙ BELLI DEL PIEMONTE



CANDELO 3 GIUGNO
GARESSIO 14 OTTOBRE
NEIVE 1/2 SETTEMBRE
OSTANA 9 SETTEMBRE
USSEAUX 2 SETTEMBRE

GARBAGNA 9 GIUGNO
MOMBALDONE 28 LUGLIO
ORTA 7 OTTOBRE
CHIANALE 22 LUGLIO
VOGOGNA 9 SETTEMBRE

VOLPEDO 19 AGOSTO

Maggiori informazioni: [UISP Piemonte - mail.piemonte@uisp.it](mailto:mail.piemonte@uisp.it)
Seguici anche sulla pagina Facebook "I Borghi più belli del Piemonte e della Valle d'Aosta"

TRIPLA AZIONE

1

ELIMINA I GAS intestinali
estratto di menta e coriandolo

2

Favorisce la **REGOLARE MOTILITÀ**
GASTROINTESTINALE
estratto di menta e coriandolo

3

AIUTA IL METABOLISMO
dei carboidrati estratto di coriandolo

QUANDO SOFFRI DI GONFIORE,
TUTTO SEMBRA SOTTOLINEARLO.



INTEGRATORE ALIMENTARE

ENTEROGERMINA GONFIORE:
CON PROBIOTICI, ENZIMI DIGESTIVI
ED ESTRATTI VEGETALI,
SGONFIA ANCHE LE TUE PREOCCUPAZIONI.

ATTRAVERSO L'INTESTINO SI PRENDE CURA DI NOI.

SANOFI 



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

LUGLIO
AGOSTO
2018

Gesti
Farm
SAS

PRODOTTO CONSIGLIATO



BENESSERE IN VIAGGIO

Bambini
25 mg
6 capsule molli

XAMAMINA
mal di viaggio

Adulti
50 mg
6 capsule molli



SCONTO
-20%
€ 6,80



€ 5,40

BIOCHETASI
Pocket
18 compresse masticabili



SCONTO
-25%
€ 7,90

€ 5,90

IMODIUM
12 compresse orosolubili



SCONTO
-20%
€ 11,40

€ 9,10

IMODIUM
8 capsule rigide



SCONTO
-20%
€ 7,80

€ 6,20

ENTEROGERMINA VIAGGI
12 bustine



SCONTO
-20%
€ 13,90

€ 11,10

OFFERTE VALIDE DALL'1 LUGLIO AL 31 AGOSTO 2018

LENODIAR
per contrastare la diarrea



Adulti
20 compresse

Pediatric
12 bustine



€ 12,80

€ 13,80

MYLICONGAS
50 compresse masticabili



SCONTO
-20%
€ 13,40

€ 10,70

PROCTOSOLL
trattamento sintomatico delle emorroidi
Crema rettale
tubo da 20 g



SCONTO
-25%
€ 8,40

€ 6,30

BRACCIALETTO ANTIZANZARA



SCONTO
-20%
€ 19,90

€ 15,90

FENISTIL 0,1%
gel antistaminico
da 30 ml



SCONTO
-21%
€ 9,50

€ 7,50

ONILAQ
5 % smalto medicato per unghie
flacone da 2,5 ml



SCONTO
-15%
€ 35,90

€ 29,90

QUADRA MED
Cerotti
40 pezzi - 5 formati



SCONTO
-25%
€ 6,30

€ 4,70

NORICA PLUS
Disinfettante
300 ml



SCONTO
-20%
€ 6,90

€ 5,50

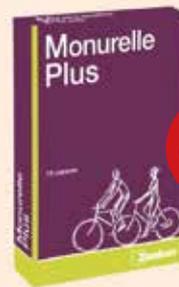
NEO MERCUCROCROMO
flacone 50 ml



SCONTO
-20%
€ 8,90

€ 7,10

MONURELLE PLUS
per il benessere delle vie urinarie
15 capsule



SCONTO
-25%
€ 19,50

€ 14,50

GAMBE PESANTI

VENORUTON
30 bustine



SCONTO
-17%
€ 16,90

€ 13,90

ESSAVEN
gel da 80 g



SCONTO
-22%
€ 13,50

€ 10,50

MAMMA

CLEARBLUE
Test di gravidanza



SCONTO
-20%
€ 19,90

€ 15,90

ANALGESIA E TRAUMI

KETODOL 25 mg
20 compresse



SCONTO
-20%
€ 9,70

€ 7,70

VOLTAREN
Emulgel 2%
tubo 100 g



SCONTO
-13%
€ 15,90

€ 13,90

VOLTADVANCE
20 compresse
da 25 mg



SCONTO
-21%
€ 9,50

€ 7,50

OTOMIDONE
Gocce auricolari
flacone 10 ml



SCONTO
-25%
€ 8,90

€ 6,65

BUSCOFEN
12 capsule molli



SCONTO
-20%
€ 6,50

€ 5,20

RELAX E MENTE

ENERGYA
Papaya Magnesio e Potassio
14 bustine



SCONTO
-30%
€ 14,90

€ 10,40

ARKOVITAL
Multivitaminico
30 compresse



SCONTO
-20%
€ 14,60

€ 11,60

FRILIVER
Integratori vari



SPECIAL PRICE

€ 9,90

SUSTENIUM
Magnesio e Potassio
28 bustine



SPECIAL PRICE

€ 9,90

EAU THERMALE
Avène

LINEA SOLARI AVÈNE

-20% sull'acquisto di 1 prodotto

-30% sull'acquisto di 2 prodotti

-40% sull'acquisto di 3 prodotti



SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT



EMOFORM ACTISENS

Denfricicio denti sensibili
tubo 75 ml



€ 2,99

EMOFORM ACTIFLUOR

Denfricicio anticarie quotidiana
tubo 75 ml



€ 2,99

EMOFORM WHITE

Denfricicio sbiancante
tubo 40 ml



€ 4,90

LINEA KUKIDENT



Crema adesiva
per dentiera
Doppia azione
60 g



Crema adesiva
per dentiera
Neutro
70 g



Crema adesiva
per dentiera
Plus Complete
70 g



Crema adesiva
per dentiera
Sigillo
57 g

€ 10,20

AFTE

più protezione, meno dolore



ALOVEX
Collutorio
120 ml

€ 8,80



ALOVEX
Spray orale
15 ml

€ 10,16

TANTUM VERDE BOCCA

Collutorio
240 ml



€ 7,10

ALOVEX
Gel
tubo da 8 ml



€ 8,70

ALOVEX
15 cerotti



€ 10,20

IL SOLE.

PRENDIAMOLO
SUL SERIO.

HELIOCARE

360°



CON LA TECNOLOGIA ESCLUSIVA DEL BREVETTO Fern**block**[®]
HELIOCARE PROTEGGE A 360° DALLE RADIAZIONI UVA, UVB, VISIBILI E INFRAROSSE

Gli integratori alimentari della linea Heliocare devono essere utilizzati sempre in combinazione ai fotoprotettori topici. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e equilibrata e di uno stile di vita sano.

 **cantabria labs**
DIFA COOPER

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 7,00
- 30% =
€ 4,90

ZANZA FREE
Gel lenitivo
dopo puntura - 20 ml



€ 7,50
- 30% =
€ 5,25

ZANZA FREE
Spray protettivo corpo
100 ml



€ 7,00
- 30% =
€ 4,90

ZANZA FREE
Gel lenitivo Baby
dopo puntura - 20 ml



€ 9,90
- 10% =
€ 8,90

SAUGELLA DERMO
Detergente intimo
500 ml



€ 15,50
- 10% =
€ 13,90

SAUGELLA ATTIVA
Detergente intimo
500 ml



€ 15,50
- 10% =
€ 13,90

SAUGELLA POLIGYN
Detergente intimo
500 ml



€ 8,70
- 9% =
€ 7,90

ZOVIRAX LABIALE
5% Crema
2 g



€ 12,50
- 14% =
€ 10,70

VOLTAREN EMULGEL
Gel 2%
60 g

€ 13,90
- 43% =
€ 7,90

POLIDENT
Lunga tenuta
70 g



€ 16,90
- 40% =
€ 10,00

ALLPRESAN
DIABETIC
Crema schiuma



€ 17,80
- 40% =
€ 10,60

ALLPRESAN
Crema schiuma
per piedi



€ 4,10
- 14% =
€ 3,50

PARODONTAX
Original
75 ml

Le promozioni hanno validità dall'1 luglio al 31 agosto 2018 o fino ad esaurimento scorte