

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XI - Numero 5 - SETTEMBRE/OTTOBRE 2017



**PRENDERE A CUORE
IL NOSTRO CUORE**

Prevenzione fa rima con attenzione

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 **Mylan**
Seeing
is believing

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



SETTEMBRE-OTTOBRE 2017

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

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

❄️ ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

☀️ ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

PENSANDO AL NOSTRO CUORE

Un numero, quello che state sfogliando, pensato per porre al centro il cuore.

Molte delle rubriche sono infatti dedicate a temi inerenti la tutela di questo importante muscolo, che un tempo si riteneva fosse la sede dell'anima. Il cuore, infatti, è stato eletto a sede dei sentimenti, delle emozioni, degli impulsi spontanei e delle facoltà affettive, in contrapposizione al cervello che rappresenta il pensiero, l'intelligenza, il senno e la facoltà razziocinante. Un tempo nel cuore si ponevano anche il valore in battaglia e il coraggio in generale.

Non a caso, numerosi modi di dire, che nei secoli si sono tramandati in diverse culture, fanno riferimento al cuore. Pensiamo a "togliersi un peso dal cuore", "avere il cuore di ghiaccio", "fare qualcosa a cuor leggero", "affari di cuore", "essere un cuor di leone" ... si potrebbe continuare riempiendo pagine. Anche la letteratura ha versato fiumi di inchiostro, e alcuni titoli ce lo ricordano: "Va' dove ti porta il cuore" ne è un esempio. Non da meno il mondo della canzone: riecheggia ancora la voce di Little Tony che canta "Cuore matto" o "La spada nel cuore".

In riferimento alla Giornata mondiale del cuore che dal 2000 si tiene l'ultima domenica di settembre, questo numero della rivista tratta in modo trasversale diversi argomenti proponendo articoli dai servizi all'approfondimento, dalla ricerca alle terapie.

Parliamo di come le farmacie Experta si pongano come riferimento per una presa di coscienza sull'importanza dei rischi e della prevenzione, sia proponendo servizi, sia organizzando eventi di promozione della salute in collaborazione con gli *Amici del Cuore*. Grazie alla gentile concessione di questa Associazione, pubblichiamo un articolo dedicato alla nuova generazione di anticoagulanti orali, al quale si affianca il testo del cardiologo Stefano Grossi dell'ospedale Mauriziano che presenta le ultime novità in campo di defibrillatori sottocutanei. Sempre in tema di tecnologie, le notizie dalla sanità dell'ASL Città di Torino ci raccontano attualità e futuri scenari dell'Ecg grazie a progetti di telemedicina sviluppati con il Politecnico di Torino.

Ovviamente, non mancano le altre rubriche che, come in ogni numero, ci informano e affiancano per prenderci cura della nostra salute, e di quella dei nostri cari, non "a cuor leggero" ma "con il cuore leggero".



Scegli un nuovo modo di curarli



Bianacid^{neo}

Protegge la mucosa
spegnendo rapidamente il bruciore



COMPRESSE

BUSTINE GRANULARI



- Indicato per il trattamento delle problematiche connesse all'acidità quali reflusso gastro-esofageo, gastrite e difficoltà di digestione
- Contrasta rapidamente bruciore, dolore e senso di pesantezza con un'azione protettiva su stomaco ed esofago che non altera le fisiologiche funzioni digestive

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

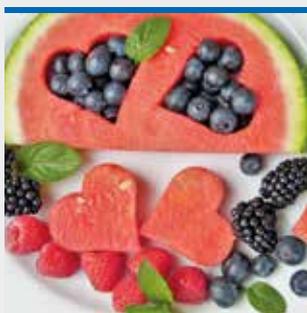
SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso
Aut. Min. del 07/10/2016

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



INNOVAZIONE PER LA SALUTE



In copertina:
www.pixabay.com - image free

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato
a questo numero
Alma Brunetto,
Arianna Delpiano,
Paola Difino,
Stefano Grossi,
Francesca Lo Curto,
Andrea Morello,
Fabio Punzo,
Associazione Amici del Cuore,
Comando provinciale
Vigili del Fuoco di Torino.

Progetto grafico
e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 16.500 copie
Registrazione al Trib. di Torino
N° 114 dell'8 gennaio 2008



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Prenotabili in farmacia i kit per il check-up
- 7 Cani, gatti e... farmacisti
- 9 10 anni da festeggiare

LA FARMACIA EXPERTA

- 10 Prendere a cuore il nostro cuore
- 13 Per tenere sotto controllo l'attività del cuore e i valori della pressione

SALUTE IN PRIMA FILA

- 16 Appuntamenti nella saletta

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 17 La giornata mondiale, la farmacia e gli amici

SPAZIO GLUTEN FREE

- 20 MicroRNA e stili alimentari: quale legame?

APPUNTAMENTI DAI FREE FOOD

- 23 Free Food in via Monginevro 27/B
- 23 Free Food in via Orvieto 10/A

CONSULENZA COSMESI

- 24 Il trucco in 10 minuti
- 25 Il calendario di settembre e ottobre 2017

NEWS SANITÀ

- 27 La teleassistenza alla Casa della Salute

APPROFONDIMENTO

- 28 Il defibrillatore diventa sottocutaneo
- 31 Nuovi anticoagulanti orali promossi con dieci e lode

SICUREZZA E SALUTE

- 35 La sicurezza tra i banchi di scuola

APPUNTAMENTI

- 37 Dialoghi sulla salute

COSTUME E SOCIETÀ

- 40 Settembre: tempo di escursioni in montagna

PRENOTABILI IN FARMACIA I KIT PER IL CHECK-UP

Un nuovo servizio per monitorare il proprio stato di salute

Arianna Delpiano, farmacista presso Unifarma Distribuzione



Arianna Delpiano.

Le Farmacie Comunali di Torino confermano il loro importante ruolo in tema di prevenzione e, nell'ottica di offrire alla propria clientela servizi sempre più innovativi e soluzioni all'avanguardia per il benessere della persona, propongono a partire dal mese di settembre un **ventaglio di test** attraverso i quali è possibile svolgere un **check-up del proprio stato di salute**, indagando le cause dei disturbi più comuni che possono interessare la sfera alimentare, quella ormonale ma anche l'organismo *in toto*.

ATTENDIBILI E SICURI

Il servizio nasce dalla collaborazione con un laboratorio di analisi cliniche con sede a Reggio Emilia (dotato delle certificazioni ISO 9001:2008 per la qualità e 13485:2012 per la produzione della diagnostica in vitro), che opera a livello nazionale e internazionale, basandosi su *marker* scientifici internazionalmente conosciuti. Operativo da quasi 20 anni e al servizio di oltre 6000 farmacie, tale laboratorio nasce per offrire analisi per la diagnosi di intolleranze alimentari per poi ampliare la propria gamma di test con diverse indagini che spaziano dai disturbi correlati al glutine, al benessere intestinale, alle capacità antiossidanti dell'organismo, ai profili ormonali fino a proporre test finalizzati a valutare lo stato di salute generale degli organi più importanti.

TIPOLOGIE DI TEST E AMBITI

- **Intolleranze alimentari**

Attraverso un autoprelievo di sangue capillare, permette di individuare i cibi verso i quali l'organismo ha sviluppato reazioni avverse. Permette di valutare la reattività dell'organismo nei confronti di ben **184 alimenti**. Il cliente, sulla base della sua alimentazione, può scegliere di effettuare il test nella versione da 46, 92, 184 alimenti, oppure nella versione **Latto-Ovo-Vegetariana**, che testa le intolleranze nei confronti delle proteine contenute in 92 prodotti alimentari.

- **Celiachia**

Pensato per chi teme di avere problematiche legate all'assorbimento del glutine, è una prova allergometrica che, sfruttando un autoprelievo di sangue capillare, consente di individuare, con elevata sensibilità e specificità, la possibile positività al morbo celiaco.

- **Sensibilità al glutine**

Consente di valutare i disturbi legati all'assunzione di glutine nelle persone che non sono affette da malattia celiaca e da allergia al frumento.

- **Benessere intestinale**

Hanno l'obiettivo di valutare lo stato di salute dell'apparato gastro-intestinale, fornendo informazioni riguardo le capacità digestive, lo stato infiammatorio dell'intestino, la permeabilità intestinale e la flora batterica intestinale.

- **Micronutrienti**

Consigliato a chi vuole tenere sotto controllo i livelli di minerali essenziali per la salute e i principali minerali tossici contenuti nelle nostre cellule (nei tre-quattro mesi precedenti), anche nell'ottica di prevenire intossicazioni da metalli pesanti.

- **Check up organi**

Sono finalizzati a indagare, utilizzando un autoprelievo di sangue capillare, lo stato di salute del nostro corpo con l'obiettivo di raccogliere informazioni utili a prevenire le principali patologie che interessano il mondo occidentale. Sono disponibili diverse versioni dedicate al check-up di:

- cuore;
- fegato;
- reni;
- tiroide;
- prostata.

È inoltre disponibile il **“Test Gruppo Sanguigno”** che consente di conoscere il proprio gruppo sanguigno, fondamentale in alcune situazioni come in caso di trasfusioni di sangue o in gravidanza (fattore Rh).

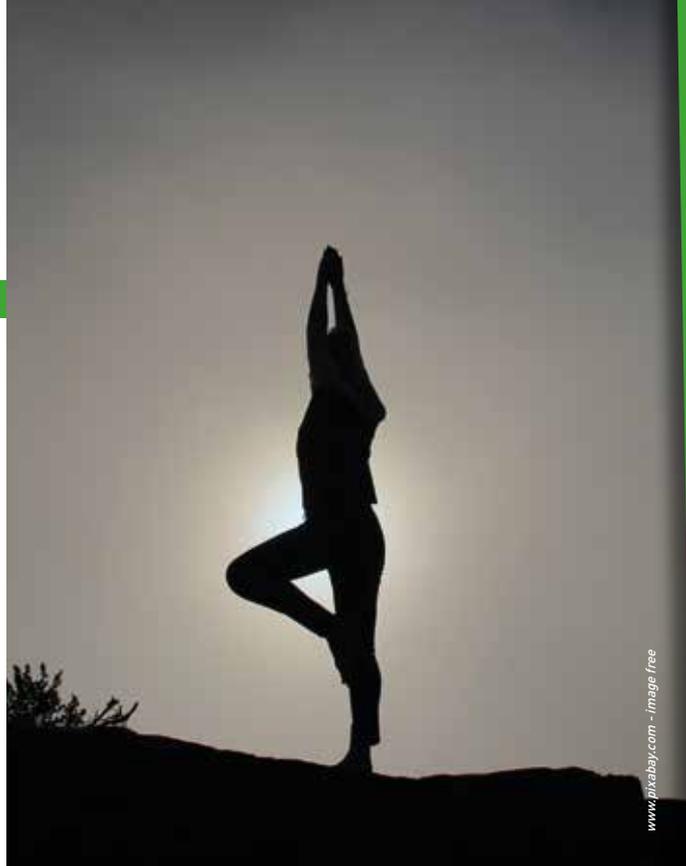
• **Analisi dei profili ormonali**

Fornisce informazioni importanti riguardo l'assetto ormonale del nostro organismo secondo diverse tipologie di profili.

- *Dimagrimento*: valuta gli ormoni coinvolti nel metabolismo dei principali nutrienti (grassi e zuccheri) e nella regolazione del senso di sazietà e fame.
- *Stress*: analizza gli ormoni dello stress e la relativa variazione durante la giornata.
- *Sport*: valuta l'andamento degli ormoni coinvolti nel catabolismo e anabolismo muscolare grazie al confronto prima e dopo l'allenamento.
- *Donna Fertile*: analizza i principali ormoni femminili nelle varie fasi del ciclo mestruale.
- *Donna Menopausa*: fornisce informazioni sull'alterazione ormonale durante questa fase della vita.
- *Uomo*: valuta i principali ormoni androgeni e il loro equilibrio con gli estrogeni.
- *Buonanotte*: valuta l'equilibrio degli ormoni coinvolti nel ciclo sonno-veglia.

• **Anti age**

Fotografare lo “stato di invecchiamento” dei processi chiave dell'organismo, offrire informazioni sulla capacità antiossidante e in generale sul bilancio globale dello stress ossidativo (ca-



www.pixabay.com - image free

pacità antiossidante-radicali liberi). Questi gli obiettivi del test che utilizza un autoprelievo di sangue capillare.

Per effettuare i test non occorre la prescrizione medica: è sufficiente prenotare in farmacia il kit di autoprelievo specifico per ciascuno dei test descritti e seguire le indicazioni del farmacista che suggerirà, ove necessario, eventuali precauzioni per l'espletamento dei test. Per le modalità di autoprelievo e ulteriori preparazioni (in alcuni casi, ad esempio, sono richieste alcune ore di digiuno) sono di utile consultazione i libretti illustrativi allegati ai kit.

Le informazioni ricevute grazie ai test potranno poi essere sottoposti al proprio medico curante per una valutazione complessiva.

Ricordiamo, quindi, che il primo passo per vivere bene e più a lungo è imparare a conoscersi, ascoltando i segnali che il nostro organismo ci trasmette, in modo da mantenere lo stato di salute e prevenire l'instaurarsi di patologie.



www.pixabay.com - image free

“Per me è come un nodo.”



Mal di pancia: puoi descriverlo
come vuoi, puoi calmarlo
con Buscopan.

Puoi provare



oppure puoi provare

**MAL DI
PANCIA
FORTE**



Buscopan è un medicinale
a base di N-butilbromuro di Joscina.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 01-06-2016

Buscopan Compositum è un medicinale
a base di N-butilbromuro di Joscina+Paracetamolo.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 01-06-2016

CANI, GATTI E... FARMACISTI

In mostra gli scatti con i nostri amici a 4 zampe (e non solo)

Buongiorno a tutti, siamo Desi, Nana, Sansone, Skitty e Ulla.

"Chi siamo?", vi starete chiedendo.

Ebbene noi siamo i compagni di vita, i confidenti, gli amici a quattro zampe dei bipedi farmacisti e commessi della farmacia comunale 21 in corso Belgio 151/B.

Ogni giorno sentiamo raccontare dai nostri padroni le storie dei cani, dei gatti dei canarini, dei cavalli, dei furetti e delle cocorite che vivono nel quartiere, i cui proprietari vanno in quella che consideriamo un po' la "nostra farmacia".

Ci è venuta così una gran curiosità di conoscere tutti i nostri simili che vivono in Vanchiglietta.

Ma come fare?

Dopo lunghe meditazioni, abbiamo deciso di organizzare un concorso fotografico per conoscervi tutti e poi scegliere le foto più divertenti o toccanti o commoventi o che, semplicemente, ci piaceranno di più.

Abbiamo pertanto bisogno che i vostri bipedi ci portino in farmacia oppure ci inviino per e-mail(*) le vostre fotografie: le più belle!

Da soli, in compagnia, al parco, su di un albero, sul divano, in braccio, di fronte, di profilo mentre siete in vacanza o mentre siete a spasso in città, mentre fate una nuotata al mare o mentre fate il bagnetto dopo una giornata di giochi nel fiume.

Buona zampa a tutti!

Le fotografie "vincitrici" saranno pubblicate nella rivista FarmaCom delle farmacie comunali e saranno esposte alla festa di Vanchiglietta ad ottobre.

(*) Le fotografie inviate in digitale devono essere in alta risoluzione.

L'indirizzo di posta elettronica della farmacia è farmaciacomunale21@fctorinospa.it



Sansone e Desi



Skitty



Ulla



Nana



**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



10 ANNI DA FESTECCIARE

Una carrellata di immagini di alcuni momenti colti durante le giornate in via Orvieto

fotografie di Maria Bonaccorsi

DALLE FARMACIE COMUNALI



PRENDERE A CUORE IL NOSTRO CUORE

Prevenzione fa rima con attenzione

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta



Un celebre aforisma del medico più conosciuto dell'antichità, Ippocrate, recita: "Il corpo umano è un tempio e come tale va curato e rispettato, sempre"; nella società odierna si pone sempre più attenzione alla propria salute, a partire dall'alimentazione e dalle abitudini di vita, ma ancor più bisogna ricordarsi di questa citazione quando si considerano le patologie legate al sistema cardiocircolatorio.

Le malattie cardiovascolari oggi sono la prima causa di morte e di invalidità a lungo termine nei paesi maggiormente industrializzati: per questo motivo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha posto come obiettivo mondiale la riduzione del 25% delle malattie croniche non trasmissibili entro il 2025, sollecitando i vari Paesi a muoversi in tal senso attraverso campagne di promozione sociale finalizzate alla prevenzione a tutte le età. Fondamentale è far proprie una serie di abitudini e stili di vita che garantiscano al nostro corpo il più alto livello di salute e benessere, per contrastare i numerosi fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, che spesso cominciano ad agire precocemente e in maniera silente, senza sintomi apparenti. Oltre a cause genetiche e fisiologiche, come l'età, quindi non modificabili, il 90% dei fattori responsabili di patologie cardiovascolari sono fumo, elevati livelli di colesterolo nel sangue, aterosclerosi, sovrappeso, stress, sedentarietà e alimentazione scorretta.

LA PREVENZIONE IN FARMACIA EXPERTA

Poiché in ambito sanitario per controllare le patologie l'arma più efficace è la prevenzione, nelle Farmacie Experta è possibile essere seguiti in un programma di screening del rischio cardiovascolare: questo prevede controlli periodici dei parametri ematici, colesterolo, trigliceridi e profilo lipidico, della pressione arteriosa, nonché la disponibilità di consigli personalizzati su abitudini alimentari e corretti stili di vita.

Inoltre, nell'ottica di evoluzione che la contraddistingue, per essere sempre più vicina alle esigenze dei propri clienti, nei prossimi mesi Experta si arricchirà di nuovi servizi, quali Holter ed ECG, e svilupperà nuove iniziative volte a potenziare l'informazione e la prevenzione.

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Prevenzione prima di tutto: eseguire periodicamente i controlli cardiovascolari e ai primissimi segnali di piccole alterazioni dei parametri correre ai ripari...come? Esistono principi attivi naturali contenuti in diverse piante che hanno dimostrato efficacia per effetto diretto sui vari meccanismi fisiologici coinvolti nel controllo della funzionalità cardiovascolare.

Iperensione

- **Aglio:** è il rimedio naturale più conosciuto ed utilizzato per regolarizzare la pressione arteriosa; il suo principio attivo è l'alicina, che determina vasodilatazione, soprattutto periferica, e la riduzione dell'aggregazione piastrinica, abbassando il rischio di formazione di placche aterosclerotiche che potrebbero avere conseguenze molto gravi.
- **Biancospino:** i principi attivi maggiormente coinvolti nel controllo della pressione arteriosa sono i flavonoidi e le procianidine presenti nelle foglie, nei fiori e nelle gemme, che abbassano le resistenze vascolari periferiche, con effetto sedativo, antiaritmico e cardiotonico. È partico-



larmente indicato per trattare l'ipertensione di origine nervosa, dovuta a iperattività del sistema nervoso.

- **Ulivo:** le foglie di questa pianta hanno un'azione ipotensiva per dilatazione periferica e diuretica, mentre il gemmoderivato ha anche un'azione antisclerotica sulle pareti venose e ipocolesterolemizzante. Per queste sue proprietà si utilizza in caso di pressione alta, elevati livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue e nelle sindromi sclerotiche che si manifestano soprattutto negli anziani.
- **Vischio:** i principi attivi in esso contenuti diminuiscono le resistenze vascolari periferiche determinando vasodilatazione. Viene utilizzato nei casi di aterosclerosi ed angina e per migliorare la circolazione cerebrale.
- **Omeopatia:** rimedio molto utile è la *Nux Vomica* soprattutto se associato all'ipertensione c'è anche un aumento di colesterolo e trigliceridi nel sangue. La *Baryta carbonica* trova applicazione nei casi di ipertensione degli anziani che lamentano anche perdita della memoria e del senso di orientamento, ansie, paure e aterosclerosi. *Aurum metallicum* invece viene utilizzato quando l'ipertensione è legata a sintomi emotivi, soprattutto in caso di crisi ipertensive con la sensazione che il cuore si fermi all'improvviso.
- **Fiori di Bach:** trovano applicazione terapeutica quando la causa dell'ipertensione è riconducibile ad un fattore emotivo, come stress, ansia, nervosismo, preoccupazioni; il principio di questa cura fitoterapica prevede che la pace, la serenità e la gioia di vivere aiutino a mantenere in perfetta salute cuore e sistema cardiovascolare. I rimedi usati sono Vine, Oak ed Elm, da soli o in combinazione, a seconda dell'origine della causa dell'ipertensione emotiva.
- **Aromaterapia:** gli oli essenziali utilizzati nell'aromaterapia contengono altissime concentrazioni di principi attivi che agiscono direttamente sui vari apparati e sulle diverse funzioni metaboliche: se somministrati per via orale si deve prestare molta attenzione alle dosi, solo poche gocce, per evitare effetti collaterali da sovradosaggio. Essenze con azione ipotensiva sono in grado di attenuare gli stati di agitazione rilassando il sistema circolatorio: olio essenziale di Ylang-Ylang e olio essenziale di lavanda; l'olio



www.pixabay.com - image free

LA FARMACIA EXPERTA

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA DOMICILIARE: ACCORGIMENTI E REGOLE

Misurazione della pressione arteriosa domiciliare: accorgimenti e regole

Anche a casa è possibile monitorare regolarmente i propri livelli di pressione arteriosa con un dispositivo a rilevazione automatica. Per essere sicuri che il dato rilevato sia corretto è opportuno utilizzare un dispositivo affidabile e preciso, rivolgendosi per questa scelta al farmacista per un consiglio mirato e seguire le linee guida redatte dalla Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa (SIIA) per una corretta misurazione domestica:

- il paziente dovrebbe essere rilassato, seduto comodamente, in ambiente tranquillo, con temperatura confortevole da almeno cinque minuti;
- non si dovrebbero assumere bevande contenenti caffeina nell'ora precedente, né aver fumato da almeno un quarto d'ora (anzi, non si dovrebbe fumare mai!);
- il braccio, preferibilmente il sinistro, deve essere appoggiato ed il bracciale deve essere all'altezza del cuore;
- le dimensioni del bracciale di gomma devono essere adattate alla dimensione del braccio del paziente. Nel caso di bambini o di adulti molto magri è necessario utilizzare bracciali di dimensioni minori di quelle standard, mentre nel caso di persone molto robuste il bracciale dovrebbe avere una grandezza superiore.

Bisogna tener presente che durante la giornata la pressione può subire delle variazioni transitorie legate a numerosi fattori tra cui l'ora del giorno, l'attività fisica, l'aver mangiato, lo stato emotivo, lo stress; nel caso in cui si debba registrare giornalmente su un diario le proprie misurazioni per raffrontarle, si consiglia di effettuare l'analisi sempre alla stessa ora.

essenziale di aglio invece è un fluidificante sanguigno con azione antiaggregante.

Colesterolo e trigliceridi

- **Riso rosso fermentato:** contiene Monacolina K, prodotto naturale maggiormente utilizzato come alternativa alle statine nel trattamento dell'ipercolesterolemia. L'azione terapeutica si esplica in maniera analoga alle statine di sintesi, di cui condivide oltre che efficacia anche i possibili effetti collaterali, sebbene questi si presentino con minor frequenza. La dose efficace è 10 mg al giorno, da assumere preferibilmente di sera.
- **Omega 3:** acidi grassi polinsaturi, definiti "grassi buoni", svolgono effetti benefici aiutando a mantenere corretti livelli di trigliceridi nel sangue. Le fonti alimentari principali di Omega 3 sono il pesce, i legumi, i cereali e la frutta secca, ma per avere un beneficio a livello cardiovascolare è necessario assumere la dose di almeno 2 grammi al giorno, difficile da ottenere solo con l'alimentazione, rendendo per cui necessario ricorrere ad integratori specifici.
- **Fitosteroli:** sostanze vegetali caratterizzate da una struttura chimica simile a quella del colesterolo, in grado di ridurre l'assorbimento intestinale e aiutando a controllarne i livelli nel sangue. Gli alimenti vegetali più ricchi di fitosteroli sono gli oli vegetali, i legumi, i cereali e la frutta fresca, ma per un'assunzione adeguata al controllo dell'ipercolesterolemia è necessario integrare con prodotti specifici.

CONSIGLI DIETETICI

Per insaporire i cibi si consiglia di limitare l'utilizzo del sale, preferendo l'aggiunta di spezie ed erbe aromatiche, molte delle quali (origano, timo, rosmarino, salvia, zenzero, pepe di Cayenna, aneto) contengono alte quantità di antiossidanti che aiutano a mantenere in salute il cuore.

Frutta: consigliabile consumare almeno tre porzioni di frutta al giorno, meglio se agrumi, ricchi di flavonoidi, ma anche mele, pere, prugne, mirtili, pesche e albicocche.

Legumi: fonte preziosa di proteine, ricchi di antiossidanti e privi di grassi. Bisognerebbe consumare fagioli, piselli, ceci e lenticchie almeno tre volte alla settimana.

Ortaggi: indispensabili per una dieta sana e bilanciata, essendo poveri di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre.

Pesce: almeno due o tre volte la settimana per garantire un adeguato apporto di Omega 3.

Prediligere le **carni bianche magre**, come quelle di pollo e tacchino, limitando l'assunzione di quelle rosse.

Preferire gli **oli vegetali**, soprattutto olio extravergine di oliva, riducendo il consumo di grassi di origine animale, come burro, lardo e panna.

Non fumare.

Limitare la sedentarietà, mantenendosi in forma fin da giovani, con un'attività fisica moderata, che in età più avanzata può limitarsi a due camminate giornaliere di mezz'ora l'una, sufficienti a raggiungere l'obiettivo.



PER TENERE SOTTO CONTROLLO L'ATTIVITÀ DEL CUORE E I VALORI DELLA PRESSIONE

HOLTER PRESSORIO

L'holter pressorio è un test non invasivo che consente di registrare automaticamente il monitoraggio della pressione arteriosa (PA) nell'arco delle 24 ore, mediante un piccolo apparecchio di dimensioni simili a quelle di uno smartphone fissato in vita con una cintura. Trascorse le 24 ore, il paziente ritorna dal farmacista che scarica e invia i dati memorizzati a un centro specialistico, dove vengono analizzati da un cardiologo che in giornata invia il referto in farmacia nel rispetto della normativa sulla privacy. Tale monitoraggio permette di determinare un profilo pressorio che rispecchia maggiormente quello reale ed è molto utile in diverse situazioni:

- nei pazienti che hanno variazioni improvvise della pressione;
- nei pazienti facilmente emozionabili, che di fronte al "camice bianco" del medico hanno sbalzi pressori, ma che a casa hanno una pressione normale;
- nei pazienti ipertesi in terapia farmacologica, per controllare se la terapia che si sta assumendo sia congrua e se il paziente sia in fase di compenso con il trattamento farmacologico;
- nei pazienti che, pur avendo la pressione arteriosa normale, durante il giorno accusano sintomi che possono far pensare a improvvisi aumenti o diminuzioni della pressione.

COME AVVIENE LA RILEVAZIONE

Per un posizionamento ottimale dell'apparecchio, è opportuno vestirsi con indumenti non aderenti, che permettano di avere spazio per nascondere il piccolo apparecchio e il bracciale. Il giorno dell'inizio dell'esame, solitamente di mattina, il farmacista sistema apparecchio e bracciale sul paziente, configura il sistema inserendo gli opportuni parametri e lo avvia. Il paziente indosserà l'apparecchio per 24 ore, annotando su un foglio ogni dato utile (attività svolta, impegno mentale, sintomi o disturbi accusati). Durante il periodo di esame, la pressione verrà misurata automaticamente mediante gonfiaggio del bracciale ogni 15 minuti di giorno e ogni 30 minuti di notte.

ELETTROCARDIOGRAMMA (ECG)

L'elettrocardiogramma (ECG) rappresenta ancora oggi, a oltre 100 anni dalla sua invenzione (Willem Einthoven nel 1903, poi premiato con il Nobel nel 1924), l'esame strumentale più utilizzato nella diagnostica cardiologica. Consiste nella rilevazione e nella trascrizione grafica del tracciato dell'attività elettrica del cuore ottenuta con un apparecchio detto elettrocardiografo. L'esame offre informazioni sulla salute del cuore e sulle sue attività, sia quando chi lo esegue è asintomatico, sia in presenza di particolari condizioni come tachicardia, aritmia, palpitazioni, affanno e dolore toracico. La registrazione può avvenire a riposo (detta anche standard o basale) o sotto sforzo. Nel primo caso consente di misurare il ritmo del cuore ed evidenziarne alterazioni (aritmie) e le variazioni del volume cardiaco.

Con l'elettrocardiogramma da sforzo invece è possibile evidenziare malattie cardiache ancora nascoste, nonché stabilire i limiti dell'attività fisica per i pazienti cardiopatici. Un ECG viene effettuato anche prima di un intervento chirurgico in anestesia generale o richiesto per lo svolgimento di attività sportiva.

COME SI SVOLGE

L'esame, totalmente indolore, non prevede alcuna norma di preparazione e si completa in pochi minuti. Vengono applicati al paziente sdraiato su un lettino degli elettrodi in forma di pinze a polsi e caviglie e in forma di placchette al petto in punti precisi. Per un pratico posizionamento degli elettrodi è opportuno indossare indumenti che facilitino l'accesso ai punti da scoprire.

Grazie ai servizi di telemedicina delle comunali Experta, l'ECG a riposo viene effettuato in pochi minuti direttamente in farmacia. Successivamente i dati registrati vengono inviati a un centro specialistico dove un medico cardiologo refererà, entro 24 ore, l'esame.

L'elettrocardiogramma a riposo e l'holter pressorio saranno attivati entro la fine del 2017 nelle farmacie comunali Experta, andando ad ampliare il ventaglio di servizi innovativi offerti.

NUOVO

PARANIX

**SENZA
AZIONE
CHIMICA**

SHAMPOO PROTECTION

**LAVA E
PROTEGGE
2 IN 1**

**Previene il contagio dei pidocchi
bloccando l'infestazione sul nascere**



- **Lava e protegge**
Può essere usato
2/3 volte a settimana
**IN SOSTITUZIONE
DELLO SHAMPOO
TRADIZIONALE**
offrendo una
protezione dai pidocchi
nei periodi più a rischio
di infestazione



EVITA IL CONTAGIO. ELIMINA IL PROBLEMA. Con te contro i pidocchi.

Paranix Spray, Paranix Trattamento Shampoo e Paranix Shampoo Protection sono dispositivi medici 
Leggere attentamente le avvertenze e il foglietto illustrativo. Aut. Min. del 16/05/2017. Paranix Prevent è un cosmetico

 **OMEGA
CHEFARO**

FRUVIS MULTI-VEGETALFRUIT: i benefici di frutta e verdura, in un solo sorso!



Frutta e verdura forniscono vitamine, minerali, oligoelementi, fibre, antiossidanti, essenziali per la salute dell'organismo. Purtroppo, però, spesso non si consuma nemmeno la metà della quantità giornaliera consigliata: almeno 5 porzioni secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Grazie ai tonici-ricostituenti **FRUVIS MULTI-VEGETALFRUIT**, i primi flaconcini pronti da bere che contengono **succhi concentrati di verdure e frutta** arricchiti con bio-attivatori, pro-energetici, attivi fitoterapici, vitamine e minerali, puoi restituire i colori mancanti alla tua alimentazione! Le varianti **Pronta Energia** e **Vitalità**, **Pronta Ricarica** e **Vigore**, **Pronto Sostegno** e **Memoria**, **Pappa Reale** sono ideali per adulti, bambini e anziani e adatti per vegetariani. Due formulazioni sono indicate anche per vegani.

FRUVIS, la tua fonte naturale di benessere. Da Pool Pharma in Farmacia.

NO DOL COLLAGENE. NOVITÀ ESI CONTRO I DOLORI ARTICOLARI



Nasce dalla ricerca **ESI NO DOL COLLAGENE**, un integratore completo per la protezione delle cartilagini ed il ripristino della naturale flessibilità articolare, grazie ad ingredienti efficaci per il benessere delle articolazioni:

- **collagene di tipo II**, un elemento strutturale delle cartilagini e dei dischi intervertebrali;
- **estratto di curcuma**, utile per mantenere la flessibilità articolare ed il benessere delle articolazioni e delle ossa;
- **acido ialuronico e condroitina**, tra i componenti principali della cartilagine;
- **vitamina C**, che stimola la produzione di collagene.

La confezione è da 60 compresse in flacone. Il prodotto si affianca agli integratori **NO DOL Capsule** e **NO-DOL Pocket Drink**, a base di glucosamina, condroitina, MSM, manganese, aloe vera, artiglio del diavolo. www.esi.it - info@esi.it

AL TUO FIANCO PER CONTRASTARE LE PRIME RUGHE



YsthéAL è la linea anti-età di Eau Thermale Avène dedicata alle prime rughe. L'azione sinergica e brevettata dei suoi principi attivi (Retinaldeide, Pre-tocoferil e O.G.G.) dall'effetto antiossidante e anti-età, preserva e corregge i segni dell'invecchiamento cutaneo. La linea si compone di una crema, più ricca, per pelli secche, un'emulsione, più leggera, per pelli normali e miste, dal contorno occhi ideale per tutti i tipi di pelle e dal **Concentrato Intense anti rughe rinnovatore della pelle** che, grazie alla rinforzata concentrazione di principi attivi, aggiunge all'efficacia anti-età, un effetto levigante che rende la pelle più liscia e luminosa. **YsthéAL Intense** si applica la sera su viso, collo e décolleté, tutto l'anno o in cicli di 3 mesi quando la pelle risulta maggiormente affaticata.

Associare un prodotto per la perdita di peso a dieta ed attività fisica può aiutare ad ottenere risultati migliori

SOVRAPPESO: UN AIUTO PER COMBATTERLO

Molte persone hanno espresso il desiderio di perdere peso eppure la formula per tornare in forma è tutt'altro che segreta: rispettare una dieta sana e praticare una corretta attività fisica. Rispettare queste semplici regole però non è affatto facile e per questo i prodotti per la perdita di peso presenti in commercio possono essere un alleato al percorso di dimagrimento. Visti spesso come sostituti a dieta ed attività fisica, i prodotti per la perdita di peso invece possono aiutarci ad accelerare gli effetti di uno stile di vita sano incoraggiandoci a proseguire il percorso dimagrante intrapreso.

Particolare attenzione va dedicata alla linea XLS Medical, una linea di prodotti a base di ingredienti di origine vegetale che hanno un'azione meccanica, e lasciano inalterato il metabolismo della persona. La linea XLS Medical è composta da:

- XLS Medical Appetite Reducer - aumenta il senso di sazietà
- XLS Medical Carbo Blocker - riduce l'assorbimento dei carboidrati
- XLS Medical Liposinol - riduce l'assorbimento dei grassi
- XLS Max Strength - riduce le calorie assorbite da carboidrati, zuccheri e grassi.

Sono dispositivi medici CE 0197. Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso. Aut. Min. Sal. 29/05/2017

In particolare, XLS Medical Liposinol sfrutta il Litramine®, un complesso di Opuntia Ficus-Indica arricchita con fibre solubili di Acacia spp, per legarsi ai grassi ingeriti. In questo modo, vengono create particelle "troppo grandi" che l'intestino è incapace di assorbire con la conseguente riduzione dell'assorbimento dei grassi. XLS Medical aiuta a perdere peso fino a 3 volte di più rispetto alla sola dieta. Grazie al Clavitanol™, un complesso formato da polifenoli e tannini, XLS Medical Max Strength inibisce gli enzimi digestivi limitando la digestione e l'assimilazione dei principali nutrienti (carboidrati, zuccheri e grassi) ingeriti.

Il sovrappeso è un problema da affrontare, XLS Medical può aiutare a trarre il meglio dal nuovo stile di vita sano.



APPUNTAMENTI NELLA SALETTA

Saletta conferenze della FC 45

Via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

• Lunedì 16 ottobre dalle ore 18.00 alle 19.30

Vivere più a lungo e vivere meglio con il sostegno della psicogeriatra

Relatore: Fabio Punzo, psichiatra e psicogeriatra

L'invecchiamento della popolazione è uno dei fenomeni più significativi del 21esimo secolo che ha conseguenze importanti e di ampia portata per tutti i settori della società. Oggi un individuo su tre vive oltre gli 85 anni, con una formidabile progressione che ha visto allungarsi la durata della vita dai 55 anni degli inizi del secolo fino agli attuali 76. Non è più questione di lunghe vite occasionali destinate a singole persone, come nel passato, ma di longevità collettiva senza paragoni nella storia umana, che produce conseguenze complesse da ogni punto di vista: sociale, psicologico, economico.

Una longevità sempre in aumento è uno dei grandi successi dell'umanità. Si vive più a lungo grazie a migliore alimentazione, igiene, progressi nel campo della medicina, cure mediche, istruzione e benessere economico.

Questo cambiamento demografico è un'opportunità per il contributo che può offrire alla società una popolazione anziana socialmente e economicamente attiva e in buone condizioni di salute. La maggior parte delle persone anziane mantiene un discreto livello di autonomia e buone condizioni mentali e fisiche, contribuendo così alla rete socio-familiare di appartenenza alla società.

Sicuramente però il passare degli anni, con le malattie fisiche che abbastanza inevitabilmente l'accompagnano e l'invecchiamento del sistema nervoso, riducono di molto l'efficienza psichica ed esistenziale della maggior parte delle persone. È necessario quindi interrogarsi sul possibile impatto dell'invecchiamento della popolazione sul sistema di cura. Per questo si è andata strutturando una disciplina medica specialistica all'interno della psichiatria, la psicogeriatra, che si occupa di affrontare i problemi psichici e di comportamento legati alla terza età.

IL RUOLO DELLA PSICOGERIATRIA

La psichiatria dell'anziano (psicogeriatra) si caratterizza per essere un approccio multidisciplinare al problema della salute mentale dell'anziano.

La disciplina si occupa dei problemi psichici de-

gli anziani come disturbi dell'umore (depressione), disturbi d'ansia, difficoltà di adattamento, demenze, psicosi della tarda età, abuso e dipendenza da sostanze. La morbilità psichiatrica nella tarda età coesiste frequentemente con malattie fisiche ed è probabile che sia complicata da problemi sociali.

Le esperienze e i comportamenti del passato possono influenzare sia il fatto che una persona vada incontro ad una malattia mentale, sia le modalità con cui questa si manifesta, le perdite, la diminuzione del ruolo, l'indebolimento fisico acquistano particolare significato nella tarda età, seppure assistiamo a molti casi in cui l'anziano mantiene un discreto livello di autonomia, di gestione delle avversità e di risoluzione dei problemi.

STRATEGIE E OBIETTIVI

È importante in fase di conoscenza del paziente e di diagnosi individuare le difficoltà e le sue abilità residue e comprendere il significato che il paziente e la famiglia attribuiscono alla malattia. Il trattamento delle malattie mentali in tarda età può essere molto efficace, mentre per le patologie degenerative quali la demenza è noto come l'assunzione di appropriate strategie di cura possono influenzare positivamente la qualità di vita del paziente e della sua famiglia.

Gli obiettivi del trattamento possono comprendere sia il ripristino dello stato di salute che il miglioramento della qualità della vita, la minimizzazione della disabilità, la conservazione dell'autonomia e la gestione dei bisogni delle persone che supportano l'anziano.

Sono importanti l'attenzione ai segnali iniziali dei problemi psichici ed un precoce intervento, al fine di influenzare positivamente la prognosi.

COLLABORAZIONE TRA CURE, SERVIZI E FAMIGLIA

La disciplina adotta un orientamento "di comunità" e un approccio multidisciplinare alla valutazione del paziente, alla diagnosi e al trattamento. L'inquadramento, la gestione e il monitoraggio del

singolo caso richiedono una collaborazione ad ampio raggio, che comprende organizzazione sanitaria, sociale e familiare, essendo l'anziano affetto da disturbi mentali spesso portatore di numerosi problemi sia di ordine psicologico che fisico-somatico. È importante dunque che la collaborazione e il coordinamento delle diverse figure professionali (medici, psicologi, assistenti sociali) e dei servizi

implicati, sia efficiente ed efficace, per non creare inutili sovrapposizioni o vuoti nell'andamento del percorso del paziente. La psicogeriatría richiede certamente competenze mediche ad ampio raggio ma, ancor più che in altri ambiti, occorre avere un approccio particolarmente affettivo ed empatico nei confronti di questi pazienti così fragili e anche la disponibilità verso i familiari e i care giver.

• **Giovedì 19 ottobre dalle ore 17.30 alle 19.30**

Diabete: conoscere e prevenire le complicanze con un corretto regime alimentare e un buon controllo glicemico

Relatrice: *Ester Golia, biologa specializzata in Biotecnologie mediche*

Il diabete è una patologia cronica, le cui complicanze possono determinare una qualità della vita molto ridotta. Fondamentale è la prevenzione, che comincia dalla consapevolezza di ciò che comporta una patologia come il diabete e si

conclude con la condotta di uno stile di vita sano nel quale l'alimentazione ha un ruolo basilare. L'incontro del 19 ottobre sarà l'occasione per approfondire questi temi e cominciare a fare prevenzione in farmacia".

LA GIORNATA MONDIALE, LA FARMACIA E GLI AMICI

Dal 2000 il 29 settembre di ogni anno si celebra la **Giornata Mondiale del Cuore** (www.worldheartday.org/), promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che prevede una serie di attività gratuite con lo scopo di sensibilizzare la popolazione ad avere maggior consapevolezza dell'importanza della prevenzione cardiovascolare.

In questa giornata sono previste iniziative educative e di sensibilizzazione organizzate da numerose associazioni, ospedali, ASL, enti, scuole: quest'anno il 26 settembre anche la **farmacia comunale 17 Experta**, sita in corso Vittorio Emanuele II 182, **aderisce alla Giornata Mondiale del Cuore con una serie di attività organizzate di concerto con l'associazione "Amici del Cuore"**, per dare una più ampia visibilità all'evento e far sì che, grazie all'informazione, aumenti la consapevolezza che la prevenzione debba essere attuata tutti i giorni dell'anno.

La giornata del 26 settembre è la prima di una serie di tappe che vedrà la collaborazione dell'Associazione con le farmacie comunali torinesi in un progetto di prevenzione cardiovascolare che proseguirà sino alla fine dell'anno. Informatevi presso la vostra farmacia comunale di fiducia e consultate il sito www.fctorinospa.it



Una delle giornate organizzate nel 2015 presso le farmacie comunali.

World Heart Day 2017

World Heart Day | Back to main site

World Heart Day

What is CHD? | Take Action | Resources | Global Sponsors | Shareable Activities

29 September 2017

Small changes can make a powerful difference. On World Heart Day, share how you power your heart and inspire millions of people around the world to be heart healthy.

Download our 2017 campaign materials

Share details of your planned event to access campaign materials to support your activities.

Download campaign materials

Do you know what it means to be healthy?

Take our Heart IQ test and find out how heart on

Take the test

PROBLEMI ARTICOLARI?

- ✓Collo
- ✓Mani
- ✓Piedi
- ✓Schiena
- ✓Ginocchia



NO-DOL
LIBERTÀ DI MOVIMENTO

**LINEA COMPLETA
DI PRODOTTI NATURALI
UTILI PER I DOLORI**



Quality Since 1975

esi.it



ESI® PROPONE ANCHE
✓CEROTTI ✓CREMA
✓POCKET DRINK®

Bioscalin®
PHYSIO GENINA

NUOVA FORZA
E BENESSERE^[1]
PER I TUOI
CAPELLI

PIÙ FORTI^[2]
PIÙ FOLTI
PIÙ VITALI



Nuova formula



Bioscalin® Physiogenina è un integratore alimentare all'avanguardia che coniuga tutta l'esperienza e l'innovazione Giuliani, per svolgere un'azione ancora più mirata. Cuore della sua formulazione è l'esclusivo complesso **Physiogenina** frutto delle più recenti scoperte in ambito tricologico. Grazie alla combinazione di selezionati ed esclusivi attivi **favorisce il benessere^[1] dei capelli**, sostenendo così il **fisiologico processo cellulare** dei follicoli piliferi.

[1] Contiene Galeopsis Segetum Necker

[2] Studio clinico in doppio cieco randomizzato, controllato versus placebo su 34 soggetti con Telogen Effluvium (perdita temporanea ed eccessiva di capelli): aumento della resistenza dei capelli alla trazione (pull test), diminuzione della scrinatura, diminuzione della percentuale dei capelli in vellus/fototricogramma.

GIULIANI
RICERCA ANTICADUTA

MiRNA E STILI ALIMENTARI: QUALE LEGAME?

Uno studio indaga le abitudini di un gruppo di volontari



Andrea Morello - farmacista FC 45

Ho partecipato come volontario insieme alla collega del Free Food della farmacia comunale 45 in cui lavoro, la signora Emanuela Albanesi (Emi), ad un progetto della *Human Genetics Foundation di Torino* (www.hugef-torino.org) realizzato con il patrocinio della *Fondazione Umberto Veronesi per il progresso delle scienze*.

Si tratta dello "Studio di microRNA, microbioma intestinale e stili di alimentazione" la cui responsabile è la biologa Sonia Tarallo.

La partecipazione consisteva, oltre che in un prelievo di sangue e di feci, nella compilazione di due corposi test sulle proprie abitudini alimentari e stile di vita. Risultava quasi immediata da questa compilazione la quantità di carboidrati mangiati in una settimana - ad esempio sotto forma di

pane, pasta, biscotti, focacce e pizza - rispetto alla verdura fresca in tutta la sua varietà.

Secondo quanto riferito dallo studio "la dieta sembra modulare, oltre che il microbioma stesso, anche i microRNA, ovvero piccole molecole di RNA che regolano l'espressione dei geni. Un'alterazione dell'espressione dei microRNA si osserva in diverse malattie, come i tumori. Per una futura medicina personalizzata, i profili di espressione di specifici microRNA ed una determinata composizione del microbioma potrebbero essere degli utili biomarcatori dello stato nutrizionale individuale".

L'importanza dello studio del microbioma assume quindi **un particolare ruolo nel paziente celiaco**.

Secondo quanto affermato dal professor Antonio Di Sabatino, gastroenterologo all'Università di Pavia, recentemente è stato dimostrato che l'intestino di un paziente celiaco ha una flora batterica intestinale alterata rispetto al soggetto normale.

Si sta valutando se degli enzimi prodotti da probiotici specifici possano spezzare il glutine in sequenze che non siano tossiche. Si è infatti acquisito che il glutine può essere spezzato da enzimi particolari in peptidi non immunodominanti, non in grado per tanto di determinare le caratteristiche lesioni intestinali.

Questo è il filone della ricerca degli ultimi dieci anni che ha identificato nelle protil-endopeptidasi prodotte da alcuni probiotici la possibilità di detossificare il glutine. Non vi sono però ancora delle terapie certificate in questo senso. Certo è che occuparsi quotidianamente del proprio microbioma attraverso l'alimentazione è la via migliore per ottenere risultati duraturi sulla salute.

QUANDO CI SI ACCORGE CHE L'INTESTINO NON È IN PERFETTA SALUTE?

La disbiosi è uno squilibrio che si produce nell'intestino a causa di eccessi alimentari, stress e utilizzo o abuso di farmaci.

I sintomi sono, tra i tanti, gonfiore addominale, emicranie, reflusso gastroesofageo, stipsi e il tutto può evolvere in infiammazioni cronicizzate dell'intestino.

Nondimeno proseguono gli studi per la ricerca





di farmaci modulatori del microbiota intestinale che potrebbero rivelarsi utili, ad esempio nella terapia delle patologie autoimmuni o dell'obesità. Intestino e microbiota protagonisti quindi sempre più centrali nella comprensione del corpo umano. Mentre si aspettano i risultati delle sopradette ricerche, come prima cosa occorre eliminare dalla propria alimentazione il cosiddetto cibo spazzatura (contenente grassi parzialmente idrogenati o grassi trans, le farine raffinate, gli

eccessi di zucchero e sale, i contaminanti chimici ad esempio i pesticidi).

Introdurre invece nella propria alimentazione generose quantità di prebiotici, probiotici e alimenti fermentati produrrà da subito benefici cambiamenti.

Storicamente i cibi fermentati hanno fatto parte dei metodi di conservazione e di insaporimento di carne, frutta e verdura. Non tutte le tecniche di conservazione richiedono mesi di preparazione.

RICETTE PER CONSERVARE E CONDIRE (*)

Ecco qualche esempio di facile realizzazione, dal sapore sfizioso diverso dal solito e di goloso gradimento per i nostri batteri intestinali.

CAROTE FERMENTATE

Ingredienti

- 5 kg di carote
- 4 litri di acqua
- 120 g di sale
- erbe aromatiche facoltative (alloro, aglio, aneto)

Preparazione

Pulire le carote spazzolandole ma senza pelarle. Preparare la salamoia: far bollire l'acqua sciogliendovi il sale e lasciar raffreddare.

Tagliare le carote a rondelle o bastoncini, lasciando intere quelle piccole. Sistemarle in barattoli puliti e asciutti con le spezie e ricoprirle con la salamoia, assicurandosi che tutti i vegetali siano immersi nel liquido.

Coprire i barattoli con pezzi di stoffa e chiudere ma non ermeticamente.

Lasciar fermentare per 8-10 giorni a 20-22°.

Per evitare lo sviluppo di muffe o del botulino, prima dell'acidificazione della salamoia è sufficiente ossigenare il contenuto del barattolo ogni 2 o 3 giorni, agitando i barattoli ben chiusi o versando la salamoia in una bacinella e rimettendola nel barattolo per 3-4 volte.

L'inizio della fermentazione lo si avverte dal profumo e dal sapore acidulo delle verdure, che restano croccanti e deliziose.

SALSA DI YOGURT, MANDORLE E ZENZERO

Ingredienti

- 1 vasetto di yogurt naturale
- 2 cucchiaini di farina di mandorle
- zenzero fresco grattugiato
- 1 presa di sale
- olio extravergine di oliva

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti, fare riposare in frigorifero almeno mezz'ora.

Salsa ottima per condire insalate o da spalmare su pane senza glutine abbrustolito.

SMETANA

Ingredienti

- 500 ml di panna
- mezzo vasetto di yogurt
- poche gocce di limone

Preparazione

Mescolare bene gli ingredienti e lasciare riposare a temperatura ambiente per un paio di giorni. Conservare poi in frigorifero.

Panna acida tipica dell'Europa Orientale, usata per condire zuppe e verdure.

(*) Fonte: Trevisan M., Manuale dei cibi fermentati, 2013, Terra Nuova Edizioni

SUSTENIUM

i Colori della Salute

IL BENESSERE CHE TI SOSTIENE!

PROVALO GRATIS!!



SUSTENIUM
i Colori della Salute

TI RIMBORSO IL 100%
del prezzo di acquisto

A. MENARENI
Qualità Italiana in Farmacia

FREE FOOD in via Monginevro 27/B

sabato 30 settembre dalle ore 15.00 alle 17.00

FACCIAMO MERENDA CON PANCAKES E WAFFLE

Andrea Morello, unendo le sue professionalità di farmacista e di cuoco, insegnerà come ottenere dei gustosi dolcetti senza glutine con i preparati della nuova ditta *Chef Nick*.

sabato 14 ottobre - tutta la giornata

BISCOTTI INGLESII

Una giornata dedicata alla degustazione dei biscotti inglesi della ditta *Organic Against The Grain*.

FREE FOOD in via Orvieto 10/A

sabato 30 settembre dalle ore 10.00 alle ore 12.00

CORSO CUCINA PER BAMBINI in collaborazione con ADIASTI

Insieme in allegria per preparare gli allegri **biscotti con i cereali!**

Ritorna un nuovo appuntamento dedicato alle giovani promesse della cucina, per impastare e creare gustosi dolcetti.

Iscrizione obbligatoria.

Free Food

un MONDO di ALIMENTI **senza** GLUTINE

Acquisti con buoni ASL
Utilizzo dei buoni pasto
Community gluten free
Newsletter
Ricette
Surgelati e Fresco
Catalogo e ordini anche on line
Farmacisti e personale specializzato

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
www.freefood.it

FARMACIE COMUNALI TORINO
Le più vicine a te.

IL TRUCCO IN 10 MINUTI

Pochi gesti per non rinunciare al piacere del make up quotidiano

Francesca Lo Curto – consulente dermocosmesi Farmacie Comunali Torino



www.pixabay.com - Image free

Il tempo è sempre tiranno, alla mattina si hanno tantissimi impegni: figli, colazione, lavoro, sistemare la casa. È per questo che molte donne decidono di rinunciare al trucco completamente, pensando di non riuscire a trovare il tempo necessario.

Invece, in soli 10 minuti è possibile effettuare un make up completo, ma soprattutto luminoso; servono pochi gesti e prodotti mirati: fondotinta fluido, cipria compatta o in polvere, fard color pesca, ombretto luminoso, matita occhi marrone o nera, mascara nero, pennellone per cipria, pennellino piatto per ombretto, pennello da fard.

PREPARAZIONE

Innanzitutto eseguiamo un'accurata detersione adatta al proprio tipo di pelle (non dimentichiamo il tonico che prepara la pelle all'idratazione). Applichiamo in seguito la crema idratante che svolgerà l'importante compito di ricevere e mantenere il trucco: è quindi essenziale che sia adatta alle diverse tipologie di pelle per evitare l'antiestetico effetto "trucco che cola".

I PASSAGGI DEL TRUCCO

Dopo avere asciugato l'idratante con una velina, con il correttore attenuiamo le occhiaie o le borse sotto gli occhi e copriamo eventuali rossori o imperfezioni (consiglio plus: dare una passata di correttore anche sotto l'arcata sopraciliare: cre-

remo un bellissimo punto luce). Appliciamolo con leggeri movimenti, senza strofinare e picchiettando leggermente con le dita per farlo aderire meglio alla pelle.

Passiamo al fondotinta: per un trucco naturale e fresco è meglio utilizzare un fondotinta fluido e leggero, il più possibile uguale all'incarnato del viso. Quando lo acquistate provatelo nell'incavo tra guancia e collo: se si uniforma e non si nota è il vostro colore adatto a voi.

- Per stenderlo si può utilizzare una spugnetta in lattice (lavarla e sostituirla spesso perché trattiene germi e batteri) oppure anche le dita, partendo dal centro del viso e poi tirandolo in modo uniforme fino alla base del collo sfumando molto bene i contorni.
- Dopo aver steso il fondotinta lo fissiamo con una spolverata di cipria compatta o in polvere utilizzando l'apposito pennellone; la cipria deve

Il correttore è molto importante: può essere acquistato fluido oppure in stick, quest'ultimo estremamente morbido e con un'ottima coprenza. Il trucco dermocosmetico presente in farmacia li annovera entrambi; l'essenziale è che sia di un colore beige medio, mai più scuro del fondotinta.

essere di un tono più chiaro del fondo perché tende a scurirsi con il passare delle ore.

- Con la matita marrone o nera tracciamo una riga non troppo spessa sulla palpebra superiore, terminando con una piccolissima coda di un millimetro o due che poi sfumeremo.
- Prendiamo l'ombretto, il cui colore dovrà essere nei toni del beige per risultare più naturale e neutro in quanto il suo ruolo è quello di creare luce agli occhi. Con il pennellino piatto applicarlo su tutta la palpebra mobile, sfumando anche leggermente la matita con un movimento che parta dall'interno dell'occhio verso l'esterno creando in questo modo una leggera ombreggiatura.
- Terminare il trucco degli occhi con l'applicazione del mascara: dal basso verso l'alto, spostando lo scovolino verso l'esterno al fine di ottenere di più l'effetto occhio allungato. Se riuscite, applicate il mascara anche sulle ciglia della palpebra inferiore: regala un effetto naturale, ma allo stesso tempo sofisticato.
- Applicare il fard color pesca sulle guance con piccoli movimenti rotatori, partendo dall'altezza nasolabiale ed andando verso lo zigomo utilizzando, ovviamente, l'apposito pennello.
- Infine il gloss o un rossetto morbido nei toni neutri o vicini al colore del fard, da tenere in borsetta per poterlo poi riapplicare nel corso della giornata.
- Un'ultima spolverata di cipria ed un controllo per correggere eventuali sbavature ed il trucco è fatto!

Questo make up è veramente molto veloce e non richiede una grande manualità; quando abbiamo un po' più di tempo, oppure per un'occasione particolare si può aggiungere un altro ombretto più scuro per sfumare ulteriormente gli occhi e renderli più grandi. In più, con l'aiuto di un pennellino da eye liner possiamo tracciare una riga sottile dello stesso ombretto più scuro per contornare l'occhio, senza appesantirlo, ma rendendolo più misterioso e seducente.

Due volte alla settimana effettuare sempre uno scrub ed una maschera di pulizia. Questi due prodotti e passaggi, come abbiamo già detto più volte, sono essenziali per levigare ed illuminare la pelle del viso.



*Francesca
Lo Curto
vi aspetta*

Settembre 2017

Ottobre 2017

1	V	
2	S	
3	D	
4	L	
5	M	FC 9 C.so Sebastopoli 272
6	M	FC 36 Via Filadelfia 142
7	G	
8	V	FC 8 C.so Traiano 22/e
9	S	FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio
10	D	
11	L	
12	M	FC 1 C.so Orbassano 249
13	M	FC 13 Via Negarville 8/10
14	G	
15	V	FC 45 Via Monginevro 27/b
16	S	FC 20 C.so Romania 460
17	D	
18	L	
19	M	FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova
20	M	FC 7 C.so Trapani 150
21	G	
22	V	FC 43 P.za Statuto 4
23	S	FC 5 Via Rieti 55
24	D	
25	L	
26	M	
27	M	FC 46 P.za Bozzolo 11
28	G	FC 42 Via XX Settembre 5
29	V	FC 37 C.so Agnelli 56
30	S	FC 22 Via C. Capelli 47

1	D	
2	L	
3	M	FC 12 C.so Vercelli 236
4	M	FC 44 Via Cibrario 72
5	G	
6	V	FC 40 Via Farinelli 36/9
7	S	FC 21 C.so Belgio 151/b
8	D	
9	L	
10	M	FC 17 C.so V. Emanuele II 182
11	M	FC 10 Via A. di Berneseo 134
12	G	
13	V	FC 4 Via Oropa 69
14	S	FC 8 C.so Traiano 22/e
15	D	
16	L	
17	M	FC 43 P.za Statuto 4
18	M	FC 2 Via Slataper 25/bis
19	G	
20	V	FC 46 P.za Bozzolo 11
21	S	FC 45 Via Monginevro 27/b
22	D	
23	L	
24	M	FC 24 Via Bellardi 3
25	M	FC 28 C.so Corsica 9
26	G	
27	V	FC 42 Via XX Settembre 5
28	S	FC 7 C.so Trapani 150
29	D	
30	L	
31	M	FC 37 C.so Agnelli 56



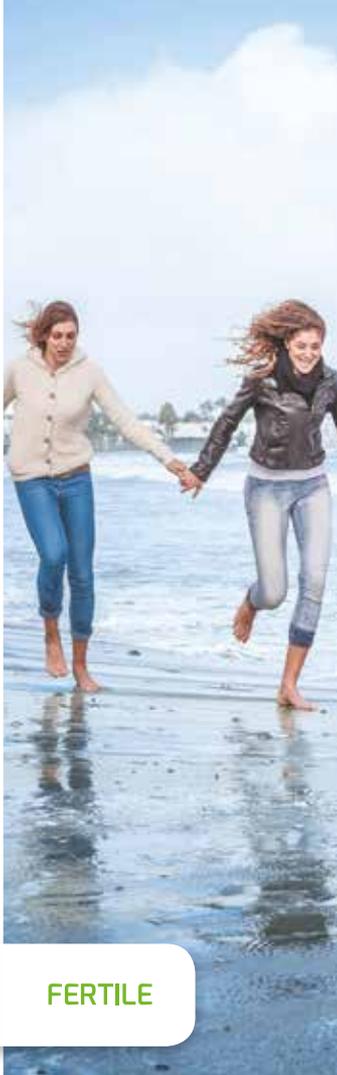
Presso le Farmacie Comunali è possibile prenotare una seduta per usufruire gratuitamente dei consigli di cosmesi e di consulenza make-up della consulente cosmesi Francesca Lo Curto che si avvale anche della MicroCAMERA® Dermotricos per la rilevazione dei principali parametri cutanei e tricologici.



ETÀ
PREPUBERE



ETÀ



FERTILE



MENOPAUSA



SITUAZIONI
A RISCHIO

Ogni momento di una donna ha il suo Saugella.



SAUGELLA

LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.

LA TELEASSISTENZA ALLA CASA DELLA SALUTE

Un progetto innovativo di AsL e Politecnico di Torino

La *Casa della Salute* rappresenta il luogo dell'assistenza ai cittadini sul territorio ma anche il luogo dell'integrazione tra risorse e iniziative e dello sviluppo di progetti di telemedicina che garantiscano la gestione integrata tra ospedale-territorio e territorio-territorio, attraverso lo scambio digitale di informazioni sanitarie volto a sostenere e ottimizzare a distanza il processo assistenziale. Uno dei primi percorsi assistenziali che si svilupperà nella *Casa della Salute*, inaugurata presso la sede dell'ex ospedale Valdese, è quello dello scompenso cardiaco e, proprio inserito nella disciplina di cardiologia, vi è il primo progetto di telemedicina: l'Ecg Watch.

L'Ecg Watch è un dispositivo elettronico medico non impiantabile, rilevatore del tracciato elettrocardiografico e consiste in uno strumento da polso munito di due elettrodi mediante i quali il paziente può registrare una striscia di elettrocardiogramma di 10 o 20 secondi e successivamente inviarlo allo specialista che potrà seguire il paziente in tempo reale.

Le due istituzioni, AsL e Politecnico, stanno lavorando, *step by step*, per passare dal prototipo dell'Ecg Watch, ad oggi già testato, a un dispositivo con marchio CE Medicale e in futuro ottenerne anche il brevetto.

Tra le principali patologie cardiovascolari che

possono avvalersi dell'apporto della telemedicina segnaliamo lo scompenso cardiaco e la prevenzione dell'ictus ischemico provocato dalla fibrillazione atriale. Queste due patologie costituiscono un problema sanitario emergente, con rilevanti ripercussioni sui costi sanitari dovute principalmente alle numerose e spesso prolungate ospedalizzazioni.

Il telemonitoraggio domiciliare, integrato con un intervento educativo sui pazienti, può permettere una gestione clinica a domicilio ottimizzata ed in tempo reale dei pazienti riducendo i ricoveri e gli accessi al pronto soccorso, migliorando la prognosi e la qualità di vita.

Recentemente, diverse metanalisi hanno dimostrato che i modelli di cura supportati dalla telecardiologia sono non solo efficaci, ma anche economicamente vantaggiosi. Il beneficio appare indiscutibile con una riduzione annua del 30-35% della mortalità e del 15-20% delle ospedalizzazioni.

L'utilizzo del telemonitoraggio in questi pazienti permette di riconoscere in anticipo i primi segni di scompenso cardiaco e di intervenire efficacemente e nel caso della prevenzione dell'ictus, permette di riconoscere precocemente l'insorgenza della fibrillazione atriale e di intervenire tempestivamente sul paziente con la terapia anticoagulante orale.

- Per telemedicina secondo il più recente documento di Consensus dell'Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri (ANMCO), si intende lo scambio digitale di informazioni socio-sanitarie allo scopo di sostenere e ottimizzare a distanza il processo assistenziale, garantendo ad esempio, una permanenza del paziente a domicilio in condizioni di sicurezza e benessere oppure offrendo strumenti per una miglior aderenza alle misure terapeutiche o di prevenzione.
- La telecardiologia viene definita come la branca della telemedicina che si occupa della registrazione, della trasmissione a distanza (continua o intermittente), della conservazione e dell'interpretazione di parametri cardiocircolatori (quali segnali Ecg, frequenza cardiaca, pressione arteriosa, saturazione di ossigeno) nell'ambito di una centrale di monitoraggio cui può accedere il personale sanitario medico e infermieristico dell'ospedale o del territorio per identificare la strategia terapeutica e il percorso clinico assistenziale migliore per i pazienti coinvolti. Più recentemente mediante la telemedicina è possibile condividere anche immagini diagnostiche (ecocardiografia, tomografia computerizzata, risonanza magnetica cardiaca, medicina nucleare, angiografia coronarica).

IL DEFIBRILLATORE DIVENTA SOTTOCUTANEO

Novità in tema di prevenzione della morte improvvisa

Stefano Grossi – medico Responsabile S.S. Elettrofisiologia AO Ordine Mauriziano di Torino



Il dottor Stefano Grossi mostra la cassa del defibrillatore sottocutaneo.

Per morte improvvisa si intende comunemente un arresto cardiocircolatorio istantaneo che si verifica per cause cardiache. Nella maggior parte dei casi insorge in pazienti già sofferenti di una qualche forma di cardiopatia di cui la più frequente è rappresentata da una malattia delle arterie coronarie. Vi sono poi malattie che coinvolgono primitivamente il muscolo cardiaco, le cosiddette cardiomiopatie, ed infine le malattie elettriche in cui, in un cuore strutturalmente normale, il sistema elettrico che lo attiva ritmicamente può improvvisamente andare in corto circuito. Quest'ultima situazione è spesso la causa di arresto cardiaco nei giovani atleti.

Tutte queste diverse malattie hanno in comune il fatto di determinare come via finale la fibrillazione ventricolare (fig. 1), in presenza della quale il cuore, invece di contrarsi ritmicamente svolgendo la sua funzione di pompa, si limita ad avere minimi movimenti fibrillari, una specie di tremore che gli impedisce di pompare sangue in circolo. Il cervello non riceve ossigeno, il paziente perde coscienza, cade al suolo e se entro pochi minuti non si interviene adeguatamente sopraggiunge la morte improvvisa cardiaca.

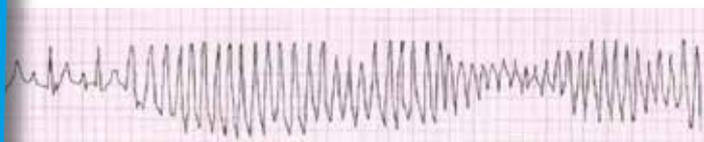


Fig. 1: Fibrillazione ventricolare.

UNO SHOCK ELETTRICO SALVAVITA

In questi casi, uno shock elettrico applicato sul torace del paziente può interrompere l'aritmia, consentendo la ripresa della circolazione e la messa in atto di adeguate misure rianimatorie. Si tratta della cosiddetta *defibrillazione* eseguita con uno strumento denominato defibrillatore esterno utilizzato da una equipe di rianimazione o, più recentemente, anche da personale non professionista con l'ausilio di apparecchi automatici diffusi sempre più sul territorio (farmacie, scuole, enti pubblici ecc.).

Nei pazienti sopravvissuti ad un arresto cardiaco o in quelli ad alto rischio di andare incontro per la prima volta a tale drammatico fenomeno da molti anni è possibile applicare un *defibrillatore impiantabile transvenoso* posizionato in una tasca sottocutanea sotto la clavicola sinistra. Esso è dotato di uno o più fili elettrici racchiusi entro cateteri che attraverso il sistema venoso vanno nel cuore del paziente registrandone in continuo l'attività elettrica. In caso di fibrillazione ventricolare il defibrillatore eroga uno shock elettrico ad alta energia che ripristina il normale ritmo cardiaco (fig. 2).

Come qualsiasi tipo di trattamento anche l'impianto di un defibrillatore può comportare effetti collaterali negativi. In particolare periodicamen-

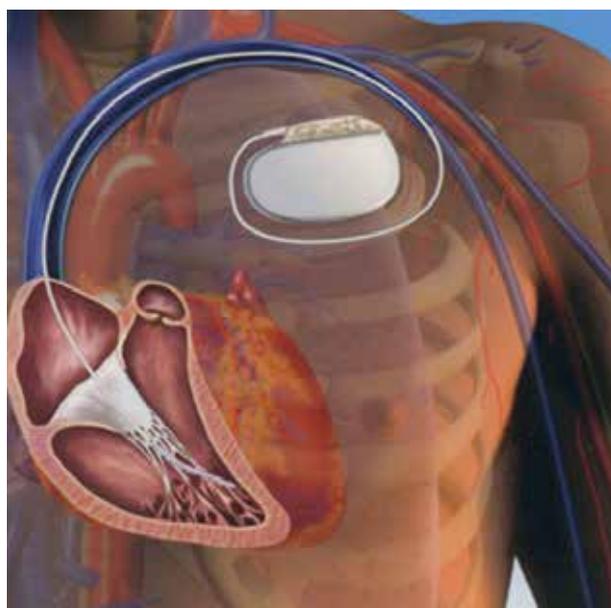


Fig. 2: Defibrillatore transvenoso tradizionale con elettrocatteteri all'interno del cuore.

te la batteria deve essere sostituita aprendo chirurgicamente la tasca sottocutanea e poiché essa attraverso i fili elettrici comunica direttamente con il sistema circolatorio e con il cuore possono insorgere infezioni talora gravi e generalizzate. Gli elettrocateri nel tempo inoltre possono usurarsi richiedendo la loro sostituzione. In entrambi i casi l'intervento di estrazione dei vecchi cateteri non è scevro da rischi.

DA TRANSVENOSO A SOTTOCUTANEO

Da alcuni anni ormai è possibile evitare questo tipo di complicazioni mediante l'applicazione di un defibrillatore che non richiede l'introduzione di elettrocateri nel sistema circolatorio e nel cuore: il *defibrillatore sottocutaneo* (fig. 3). La sottile cassa del defibrillatore che contiene la batteria ed i circuiti intelligenti è posta in sede sottocutanea sottoascellare sinistra. Da questa l'elettrocateri viene fatto scorrere fin davanti allo sterno sempre in posizione sottocutanea. Il cuore rimane al centro di questo ferro di cavallo ed il sistema registra l'attività cardiaca così come avviene con gli elettrodi di un elettrocardiogramma. Quando insorge una aritmia minacciosa tra la cassa e l'elettrodo sternale viene erogato lo shock elettrico che attraversando il muscolo cardiaco ne ripristina il regolare ritmo. Il defibrillatore sottocutaneo è quindi posto



Fig. 3: Defibrillatore sottocutaneo: tutto il sistema è posizionato all'esterno del torace. Nessun contatto diretto con cuore, vasi o altri organi interni.

completamente al di fuori del torace e rappresenta una alternativa molto valida al defibrillatore classico transvenoso sostituendone progressivamente l'utilizzo tranne nei casi in cui sia richiesta una stimolazione cardiaca continuativa che al momento si può fornire solo mediante elettrocateri intracardiaci.

REDAZIONALE

OGNI GIORNO UN SEGNALE DI CRESCITA AI CAPELLI



Dalla Ricerca Giuliani nasce **Bioscalin® Signal Revolution**, trattamento intensivo rinforzante ridensificante, con l'esclusivo brevetto S-R, per contrastare la caduta intensa dei capelli e il loro diradamento diffuso.

Stress, carenze alimentari, fattori genetici, trattamenti con farmaci e altri fattori possono influire sui meccanismi di crescita dei capelli e causare diradamento, con conseguente perdita di densità della capigliatura. **Bioscalin® Signal Revolution** promuove la crescita e frena la caduta grazie a un concentrato attivatore di forza e di nuova bellezza per i capelli: la molecola S-R.

La molecola S-R è capace di stimolare l'OR2AT4, recettore sensoriale scoperto nel follicolo pilifero, veicolando al capello un segnale che influenza il suo ciclo di vita. Questo nuovo meccanismo d'azione stimola la crescita del capello e l'allungamento del fusto.

Formulato per uomini e donne, penetra velocemente senza ungere, né appesantire.

EAU THERMALE

Avène

PhysioLift

Contrastare il tempo con fermezza

INNOVAZIONE
ARCHITETTO
ANTI-ETÀ



NUOVI ANTICOAGULANTI ORALI PROMOSI CON DIECI E LODE

Più facili da gestire molte patologie cardiologiche

Tullio Usmiani – medico Responsabile UTIC p.t., Cardiologia Città della Salute e della Scienza di Torino

Rispetto al noto warfarin (o Coumadin), i farmaci "DOAC" (apixaban, edoxaban, rivaroxaban e dabigatran) offrono rilevanti vantaggi nel blocco di una emorragia.

Non è più necessario attendere alcuni giorni dall'inizio del trattamento terapeutico, bastano due ore perché la prima compressa abbia efficacia. E non si deve eseguire un esame del sangue ogni 2-3 settimane.

Per le persone che necessitano di terapia con anticoagulanti orali è un periodo di transizione dalla disponibilità di una sola categoria di farmaci, i dicumarolici, tra i quali il warfarin – il ben noto coumadin – è il più noto, alla possibilità di trattamento con altri anticoagulanti orali meno difficili da gestire. I dicumarolici richiedono attenzioni nella gestione con il periodico controllo di un esame del sangue (INR) con attenzione nell'alimentazione e nell'assunzione di altri farmaci che con essi possono interagire. La coagulazione del sangue è un processo molto complesso e articolato nel quale intervengono numerosi fattori in

cascata per rendere possibile il blocco di un'emorragia. Sappiamo che esistono malattie della coagulazione: infatti, ogni fattore può essere alterato ed è comunque soggetto a regolazione. I farmaci possono agire a vari livelli della catena per interferire con il processo della coagulazione, ma ci sono degli snodi che rendono utile il loro blocco ed efficace il trattamento.

APIXABAN

È un farmaco che è stato valutato nei confronti del warfarin nel contesto sia della trombosi venosa profonda sia della embolia polmonare e soprattutto nello scenario della fibrillazione atriale. Per quanto riguarda quest'ultimo contesto, il trial validativo che ne ha permesso l'accettazione sia negli USA sia in Europa è lo studio Aristotle, pubblicato sul prestigioso New England Journal of Medicine nel settembre 2011. In questo studio venivano comparati sia l'incidenza di eventi tromboembolici sia gli eventi emorragici in più di 18.000 pazienti con fibrillazione atriale con l'intento di dimostrare come il trattamento con il nuovo farmaco non fosse inferiore a quello

Gli anticoagulanti vengono usati in diverse patologie. Tra esse ricordiamo:

- la sindrome coronarica acuta (dove vengono usati per lo più farmaci per iniezione endovena o sottocutanea);
- la fibrillazione atriale per la prevenzione di formazione di coaguli all'interno dell'atrio di sinistra e la loro embolizzazione;
- la trombosi venosa profonda, cioè la formazione di trombi nelle vene delle gambe;
- l'embolia polmonare;
- il trattamento di mantenimento in pazienti con intervento di sostituzione valvolare mediante protesi meccaniche.

Per alcune di queste patologie sono utilizzabili appunto anticoagulanti orali recentemente definiti diretti che agiscono più rapidamente per inizio e cessazione dell'effetto rispetto ai dicumarolici.

Tanti lettori sanno che assumendo il warfarin, per iniziare a essere in ambito terapeutico, bisogna attendere alcuni giorni dall'inizio del trattamento e altrettanto tempo bisogna aspettare per farne svanire l'effetto. Uno dei vantaggi degli anticoagulanti diretti, che d'ora in poi chiameremo DOAC, è quello di essere in piena efficacia mediamente 2 ore dopo l'assunzione della prima compressa.

I farmaci DOAC attualmente disponibili e prescrivibili con rimborsabilità dal Sistema Sanitario Nazionale (SSN) sono quattro: apixaban, edoxaban, rivaroxaban e dabigatran. Come si può intuire dal nome con la desinenza simile, i primi tre sono farmaci della stessa famiglia e "tecnicamente" uguali nel modo di agire. Sono inibitori del Fattore Xa e bloccano la cascata della coagulazione a questo livello. Il quarto, il dabigatran, agisce al livello finale della "cascata" essendo un inibitore diretto della trombina. Andiamo in ordine alfabetico e iniziamo quindi a parlare del primo.

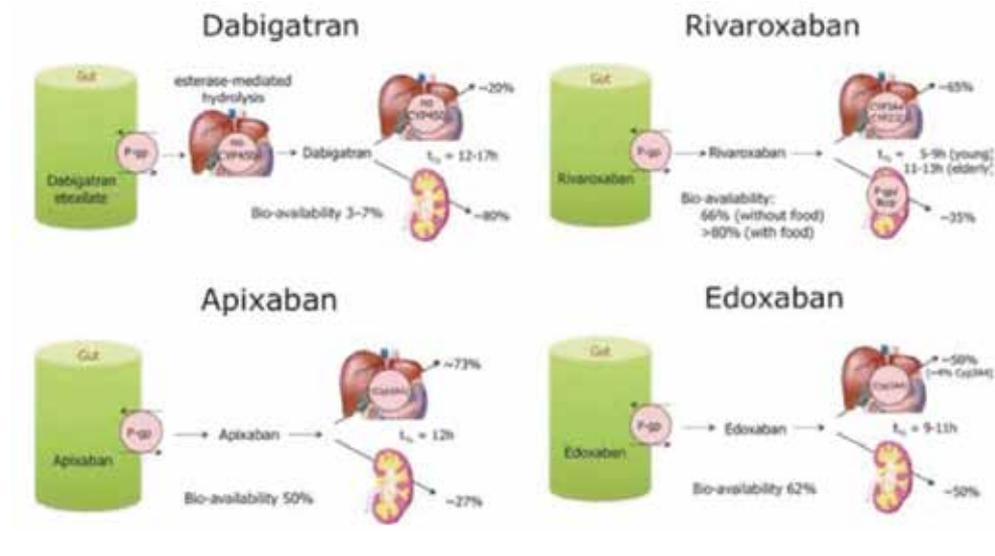


Fig. 1: schema che compara le modalità di assorbimento dei quattro DOAC dall'intestino (colonna verde). Il dabigatran, a differenza degli inibitori del Xa, subisce una metabolizzazione nel fegato per diventare la forma attiva. Da notare come da ciò derivi anche la differente percentuale di biodisponibilità rispetto al farmaco assunto. In particolare per il rivaroxaban vi è una differenza tra disponibilità del farmaco se assunto a pasto [with food maggiore 80%] oppure a digiuno [without food 66%]. Per comprendere a pieno la figura il simbolo $t_{1/2}$ significa il tempo di dimezzamento dell'attività del farmaco nell'organismo. È infine espressa la modalità di eliminazione del farmaco dal corpo (per via renale o per via epatica) e la relativa percentuale. Nella prescrizione di un farmaco il medico deve quindi tener presente le caratteristiche di ciascun paziente.

con il warfarin. Il risultato fu forse superiore alle attese in quanto apixabansi rivelò provocare, in modo statisticamente significativo, non solo un minor numero di ictus ischemici ma anche un minor numero di ictus emorragici (complicazione ed effetto indesiderato comunque dell'utilizzo del farmaco anticoagulante, qualunque esso sia) e in assoluto un minor numero di eventi emorragici. Si trattava quindi di avere a disposizione (come peraltro anche per gli altri farmaci DOAC) un trattamento efficace nella prevenzione degli embolismi e più sicuro in quanto causava meno emorragie e soprattutto meno emorragie cerebrali rispetto al warfarin. Inoltre, nello studio Aristotle fu notata una riduzione significativa della mortalità per ogni causa nel gruppo trattato con apixaban rispetto a quello di pazienti trattati con warfarin.

Ciò ha indotto gli enti regolatori, la Food and Drug Administration (FDA) negli Stati Uniti e la European Medicines Agency (EMA) in Europa, a consentirne l'impiego. In Italia è commercializzato con rimborso da parte del SSN previo rilascio di un Piano Terapeutico.

Il farmaco è prescrivibile in caso di fibrillazione atriale non valvolare (cioè in assenza di stenosi mitralica moderata o severa), per trombosi venose profonde, per il trattamento dell'embolia polmonare e per la prevenzione delle recidive di quest'ultime due patologie. Non ne è consentito l'utilizzo nei pazienti portatori di protesi valvola-

ri cardiache meccaniche perché in questo caso esso non è efficace per il corretto mantenimento della funzione della valvola.

Caratteristiche dell'apixaban sono l'assorbimento intestinale e l'attività senza necessità di altre trasformazioni: ha subito una buona percentuale di biodisponibilità. Dopo aver assunto la prima compressa compare già un effetto anti-coagulante completo a distanza di circa due ore. La metabolizzazione ed eliminazione avviene sia per via renale sia per via enterica con la possibilità quindi di somministrazione anche in pazienti con moderata alterazione della funzione renale senza crearne accumulo nel circolo sanguigno e quindi una maggior attività. La funzione renale di ciascun soggetto deve quindi essere misurata o calcolata prima della prescrizione di un DOAC come pure la funzione del fegato. È interessante vedere uno schema di comparazione con gli altri farmaci anticoagulanti. (fig. 1).

Dato che le funzioni renale ed epatica possono modificarsi nel tempo e a seconda di alcuni eventi (febbre, vomito, diarrea, disidratazione, condizioni climatiche, assunzione di farmaci ecc.) la valutazione deve essere fatta periodicamente. Quindi uno degli aspetti che più gradiscono i pazienti trattati con un DOAC, cioè non dover fare ogni 15 o 20 giorni un esame del sangue, è solo parzialmente modificato in quanto è consigliabile fare un prelievo ematico con valutazione di creatinemia e AST con ALT un paio di volte all'anno.

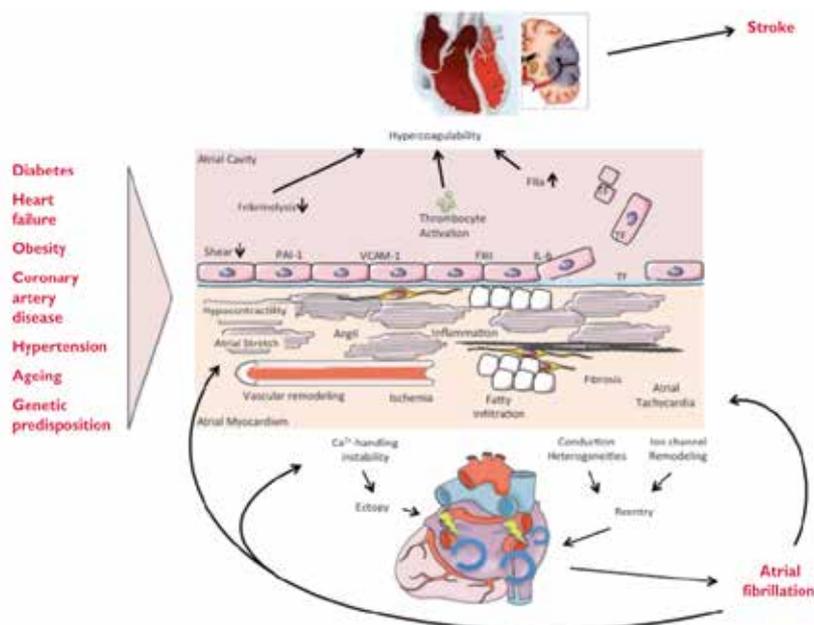


Fig. 2: nella fotografia (tratta dalle recenti Linee Guida della Società Europea di Cardiologia 2016) principali meccanismi che causano la fibrillazione atriale (FA) da tenere in considerazione nella scelta della terapia. I vari fattori che concorrono alla causa (in rosso sulla sinistra) provocano un rimodellamento anatomico ed di struttura del muscolo atriale creando condizioni per l'insorgenza e il mantenimento della FA. Gli stessi fattori promuovono anche fenomeni di coagulazione del sangue localmente con la formazione di coaguli che possono embolizzare ad altri organi.

Il dosaggio del farmaco è di 10 mg al giorno per i soggetti con fibrillazione atriale, suddivisi in 2 due somministrazioni giornaliere da 5 mg ciascuna. In alcuni casi, e cioè in pazienti che abbiano almeno due di queste tre caratteristiche – età superiore a 80 anni, peso inferiore a 60 Kg, funzione renale compromessa con GFR (cioè filtrato glomerulare, la cosiddetta clearance) inferiore a 30 cc/min, è da prescrivere un dosaggio dimezzato di 5 mg al giorno sempre suddiviso in due somministrazioni.

Altro aspetto gradito ai pazienti che assumono apixaban è l'assenza di interferenze con alimenti. Non è necessario quindi controllare l'apporto di verdure tanto per citare un esempio. Esistono interferenze ovviamente con altri farmaci, peraltro di raro utilizzo. Sono ad esempio quelli per il trattamento dell'infezione da HIV, farmaci contro il rigetto degli organi trapiantati, alcuni antibiotici per il trattamento delle infezioni da miceti e la rifampicina. Per quanto riguarda i farmaci "cardiologici" bisognerebbe valutare con attenzione la contemporanea assunzione di statina e di diltiazem.

Come comportarsi in caso di sanguinamento

È importante sapere come bisogna comportarsi in caso di sanguinamento che può essere esterno (es. epistassi) oppure interno per lo più gastroenterologico. Attualmente per apixaban, come per gli altri farmaci inibitori del fattore Xa, non è disponibile un antidoto. La breve emivita

di questo farmaco, se confrontata a quella dei dicumarolici, già rende di per se più semplice la gestione delle emorragie. È iniziata però al contempo una ricerca per la produzione di antidoti: l'efficacia di un antidoto per pazienti in trattamento con inibitori del fattore Xa, che si chiama andexanet alfa, è ancora da verificare. Si tratta di una proteina esca del fattore Xa umano modificato, ricombinante, che si lega agli inibitori del fattore Xa ma è privo di attività catalitica intrinseca: cioè attira su di se il farmaco che così non agisce sul fattore della coagulazione.

In caso quindi di sanguinamento importante il paziente dovrà portarsi in pronto soccorso dove verrà analizzata l'entità dell'emorragia e, se è il caso, trattata con la somministrazione di fattori della coagulazione e/o con emotrasfusione.

Nel caso che un paziente in trattamento con apixaban debba subire un intervento chirurgico sarà sufficiente che sospenda il farmaco per 24 o 48 ore, secondo la sua funzione renale e secondo il tipo di intervento.

In conclusione, nella fibrillazione atriale (fig. 2) e in altre patologie tromboemboliche, apixaban è un farmaco anticoagulante efficace come il warfarin, più sicuro del warfarin, ben maneggevole in considerazione della ridotta percentuale di eliminazione renale e mediamente ben tollerato.

Carenza di magnesio?



mag²
MAGNESIO PIDOLATO
AD ALTO ASSORBIMENTO

Mag2 reintegra rapidamente la quota fisiologica di magnesio grazie al magnesio pidolato, che ha un alto livello di assorbimento.

Mag2. Per ritrovare il tuo equilibrio.

www.ilmagnesio.it

SANOFI 

È un medicinale a base di magnesio pidolato. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione, i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 20/10/2016

LA SICUREZZA TRA I BANCHI DI SCUOLA

Le norme antincendi negli edifici scolastici

Comando provinciale dei Vigili del Fuoco di Torino

Le scuole rappresentano uno dei luoghi in cui maggiormente ritorniamo a causa delle molteplici implicazioni che rimembrano: tutti le abbiamo frequentate fin da piccoli per un periodo più o meno lungo della nostra vita; ci siamo ritornati in diverse stagioni della nostra vita, in qualità di genitori o di nonni.

Da piccoli si entra nell'edificio scolastico spesso come se si varcasse la soglia di un castello incantato, a prescindere dalla bellezza del manufatto che, ahimè, sovente è tutt'altro che somigliante ad un castello, sopraffatti dall'aura di magia e di ignoto che quelle mura trasudano. A quell'età la sicurezza dell'edificio è un concetto nemmeno lontanamente abbozzato eppure, nel momento in cui qualcuno inizia a parlarne (genitori, insegnanti), paradigmaticamente si associa la scuola a ciò che di più sicuro possa esserci. **Purtroppo non sempre è vero!**

Incendi di grande rilevanza nelle scuole 1990/2001

1990	Casalecchio	Aereo precipita su scuola	12 morti 95 feriti
1992	Pesaro	Incendio istituto aeronautico	2 feriti
1995	Milano	Incendio scuola materna	2 feriti
1995	Reggio Calabria	Incendio scuola	1 ferito
1995	Milano	Incendio scuola	1 ferito
1997	Pistoia	Incendio scuola elementare	12 feriti
1997	Milano	Incendio scuola	1 ferito
1999	Milano	Incendio scuola materna	1 ferito
2000	Legnano	Incendio scuola media	1 morto

Gli edifici scolastici - per ragioni diverse soprattutto legate al fatto che spesso si tratta di edifici costruiti molti anni or sono - non di rado presentano caratteristiche plano-altimetriche, materiali utilizzati e, non ultimo, una gestione ordinaria e in emergenza della sicurezza non completamente conformi alle norme di sicurezza.

Dal punto di vista normativo, il D.M. 26 agosto 1992 ed il D. lgs. n. 81/2008 dettano le misure strutturali, impiantistiche ed, in generale, tecnico-gestionali a cui gli edifici scolastici devono sottostare.

Allo scopo di tutelare l'incolumità delle persone e salvaguardare i beni contro il rischio di incendio, i criteri di sicurezza antincendi da applicare negli edifici e nei locali adibiti a scuole, di qualsiasi tipo, ordine e grado, consistono principalmente in:

- **caratteristiche costruttive** legate alla scelta dell'area ed all'ubicazione, in modo da non essere realizzati in prossimità di attività che comportino gravi rischi di incendio e/o di esplosione;
- **resistenza al fuoco** dei materiali impiegati nella realizzazione degli elementi (calcestruzzo, laterizi, acciaio, legno massiccio, legno lamellare, elementi compositi ecc.), intesa come capacità portante e separante in caso di incendio;
- **reazione al fuoco** dei materiali, ovvero utilizzo di **materiali ignifughi** che, bruciando più lentamente dei materiali normali, sviluppano meno fumi e concorrono a rendere più veloce e sicura l'evacuazione dell'edificio in caso di incendio;
- **misure per l'evacuazione in caso di emergenza** (incendi, terremoti, ecc.) consistenti anzitutto in una corretta dotazione di uscite di emergenza di piano e di scale di sicurezza interne e/o esterne;
- **compartmentazione**, ovvero separazione resistente al fuoco di spazi per depositi, servizi tecnologici, laboratori, locali maggiormente rischiosi in caso di incendio;
- **impianti realizzati a regola d'arte**, quindi sicuri:
 - impianti elettrici ordinari e di sicurezza (per esempio quelli a servizio delle luci di emergenza);
 - impianti di allarme in grado di avvertire gli alunni ed il personale presenti in caso di pericolo, costituito, per le scuole con affollamento fino a 500 persone dallo stesso impianto a campanelli usato normalmente per la scuola, purché venga convenuto un particolare suono, ovvero da impianto di altoparlanti per le scuole con affollamento maggiore;
- **mezzi e impianti fissi di estinzione degli incendi** consistenti in **estintori** e in **naspi o idranti**;
- **segnaletica di sicurezza**;
- **gestione della sicurezza antincendio**, ovvero l'insieme delle misure antincendio, organizzative e gestionali, atte a garantire, nel tempo, un adeguato livello di sicurezza dell'attività in caso di incendio.



Pulsante allarme antincendio



Materiali ignifughi



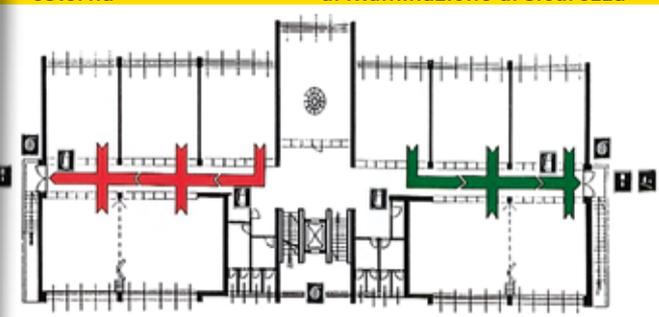
Via di esodo



Scala di sicurezza esterna



Segnaletica di illuminazione di sicurezza



Percorsi di esodo

Un elenco esemplificativo e non esaustivo di queste misure consiste in:

- predisposizione di un **piano di emergenza**;
- effettuazione di **prove di evacuazione**, almeno due volte nel corso dell'anno scolastico;
- mantenimento delle **vie di uscita costantemente sgombre** da qualsiasi materiale;
- divieto di compromettere **l'agevole apertura e funzionalità dei serramenti** delle uscite di sicurezza, durante i periodi di attività della scuola, verificandone l'efficienza prima dell'inizio delle lezioni;
- **controllo periodico delle attrezzature e degli impianti** di sicurezza in modo da assicurarne la costante efficienza;

- **divieto di fumare o fare uso di fiamme libere**, soprattutto nei locali dove vengono depositate o utilizzate sostanze infiammabili o facilmente combustibili;
- possibilità di effettuare **travasi di liquidi infiammabili** in locali appositi e con recipienti e/o apparecchiature di tipo autorizzato;
- divieto di depositare e/o utilizzare recipienti contenenti **gas compressi o liquefatti** nei locali della scuola, non appositamente all'uopo destinati.

Il responsabile dell'attività deve provvedere affinché nel corso della gestione non vengano alterate le condizioni di sicurezza.

Poiché la sicurezza è garantita dal **corretto comportamento di tutti**, i fruitori dell'edificio scolastico - frequentatori abituali come gli alunni e il personale docente e non docente, avventori esterni quali i genitori degli alunni o i manutentori degli impianti - devono osservare ulteriori **misure di prevenzione e di comportamento**, in aggiunta alle misure di sicurezza viste, per garantire l'incolumità di tutti. Alcune di queste misure possono consistere in:

- prestare attenzione ai divieti ed ai pericoli riportati nella **segnaletica di sicurezza**;
- porre attenzione e familiarizzare con gli **ulteriori percorsi di esodo dell'edificio scolastico**, indicati dalla segnaletica di sicurezza a fondo verde e nelle planimetrie di esodo, in aggiunta ai normali percorsi di accesso alla scuola;
- **avvisare** immediatamente il **personale della scuola** per qualsiasi **situazione di pericolo**;
- **premere** prontamente gli eventuali **pulsanti di allarme** in caso di **situazioni di pericolo**;
- **raggiungere la più vicina uscita di sicurezza in caso di pericolo**, senza indugiare per recuperare effetti personali;
- **in caso di allarme** diramato con segnali sonori o visivi, **mantenere sempre la calma e raggiungere la più vicina uscita di sicurezza**;
- in caso di **messaggi vocali** diramati dal personale dell'attività, **seguire le istruzioni impartite mantenendo la calma**.

Per le scuole di ogni ordine, grado e tipo, con oltre 100 persone presenti e asili nido con oltre 30 persone presenti, in quanto a maggior rischio, oltre agli obblighi del *Testo Unico per la sicurezza dei luoghi di lavoro*, sono previsti **specifici obblighi di sicurezza antincendi**, con procedure date dal D.P.R. n. 151/11, da attivare con il Comando dei Vigili del Fuoco.

In tal caso i responsabili delle attività si avvalgono di professionisti esperti in materia anche rivolgendosi agli ordini e colleghi professionali per avere utili riferimenti.

IL COMANDO APRE LE PORTE A BAMBINI E RAGAZZI

Si segnala che il Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco di Torino offre la possibilità ai bambini di scuola dell'infanzia, primaria e secondaria di primo grado (anche con disabilità) di **conoscere la vita e le attività dei Vigili del Fuoco** mediante visite guidate all'interno della sede centrale di corso Regina Margherita 330.

È così possibile entrare in contatto con il mondo dei Vigili del Fuoco, scoprire le loro attività, i loro mezzi e gli equipaggiamenti, rendersi conto, anche mediante filmati relativi ad interventi di soccorso effettuati, dei pericoli connessi alle varie attività dell'uomo, nonché apprendere alcune elementari regole di sicurezza da applicare nella vita di tutti i giorni.



Le visite sono gratuite, previa richiesta formale e prenotazione:
 telefono: 011.7422210
 mail: segreteria.dirigente@vvf.to.it.

DIALOGHI SULLA SALUTE



Comunicare, informare, raccontare e far conoscere il modo della salute e del benessere vissuto secondo tante sfaccettature nella nostra città. Questi gli obiettivi del programma **Dialoghi sulla salute**, organizzati dall'assessorato alle Politiche

sociali della Città di Torino in collaborazione e con il sostegno di vari partner tra i quali Farmacie Comunali di Torino.

L'appuntamento di approfondimento e informazione su benessere e salute, di e per ognuno di noi, si svolge sino a metà settembre al Parco Cavalieri di Vittorio Veneto all'interno dell'ampia manifestazione *E-State in Piazza D'Armi*. Un tema diverso per ogni serata, proposto da realtà pubbliche, associazioni, enti che operano attivamente sul territorio cittadino.

Anche quest'anno Farmacie Comunali Torino è tra i sostenitori della manifestazione e sarà presente giovedì 14 settembre dalle ore 21 alle 21.30 nello spazio Pillole di salute parlando con Uisp Torino e Federfarma dell'esperienza dei gruppi di cammino del progetto **Salute in movimento!**

Tutti i **Dialoghi sulla salute** saranno videoregistrati e disponibili online, dal giorno successivo, su Facebook: <https://www.facebook.com/dialoghisullasalute> o <https://www.fb.com/dialoghisullasalute> e su YouTube: <https://www.youtube.com/volonwrite>
 INFO
 web: www.comune.torino.it/pass/salute

INTEGRATORE ALIMENTARE DI

FERMENTI LATTICI E VITAMINA C

NEW

I fermenti lattici favoriscono
L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE
La Vitamina C aiuta il regolare funzionamento
del sistema immunitario

GUSTO **JUNIOR**
Benegum



CONFETTI MASTICABILI
GUSTO CIOCCOLATO



1 Confetto = **3 miliardi di fermenti lattici** e 100% del VNR* di vitamina C

Da oggi BENEGUM gusto JUNIOR
è anche INTEGRATORE ALIMENTARE DI FERMENTI LATTICI e vitamina C:
grazie alla presenza della miscela di fermenti lattici vivi,
favorisce l'equilibrio della flora intestinale; inoltre la Vitamina C
aiuta il regolare funzionamento del sistema immunitario.



Deliziosi confetti masticabili gusto cioccolato per una nuova integrazione
buona e golosa che fa contenta tutta la famiglia!

*VNR: valore nutritivo di riferimento stabilito dalla UE.

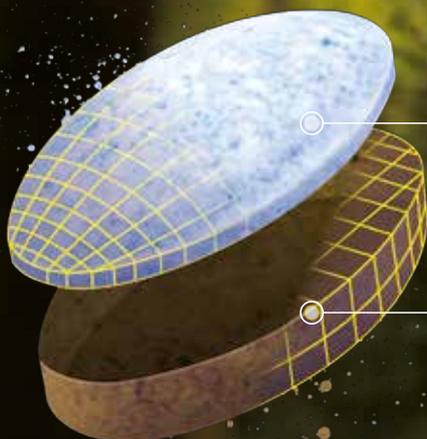


AQUILEA

SONNO

Sogni di dormire?

PROVA L'INNOVATIVA
TECNOLOGIA BISTRATO



1 STRATO CON MELATONINA
INIZIO DEL SONNO



2 STRATO CON ESTRATTI NATURALI
DURANTE LA NOTTE

Integratore alimentare a base di:
**MELATONINA, VALERIANA,
PASSIFLORA ED ESCOLZIA**



Disponibile
anche in gocce

Nutraceutica e Natura



SETTEMBRE: TEMPO DI ESCURSIONI IN MONTAGNA

Suggerimenti dall'abbigliamento allo zaino

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

Le vacanze sono ormai un piacevole ricordo, ma non per tutti, c'è ancora qualcuno che ha l'opportunità di farle a settembre, nonostante in Italia si tenda a concentrare tutto a luglio e agosto. Anche se può sembrare controcorrente, molti amano andare in montagna proprio in questo periodo, e settembre è veramente un ottimo mese. L'ambiente è rilassato, non ci sono vacanzieri sulle autostrade e anche i luoghi di villeggiatura assumono un altro ritmo, gli alberghi sono quasi vuoti. Il momento giusto per la distensione e godere dei ritmi lenti. Inoltre, a settembre la montagna è verde e le giornate sono calde al punto giusto. Vogliamo parlare degli altri vantaggi? Sì è conclusa l'alta stagione e le strutture alberghiere costano molto meno e assumono una dimensione più

familiare. Le ore di luce sono sufficientemente lunghe e consentono di fare escursioni anche impegnative con un clima mite. È chiaro che se inizia a fare qualche temporale, ci si può pentire della scelta, ma può essere l'occasione per leggere un buon libro e fare turismo culturale. Insomma, andare in montagna in questo periodo è veramente terapeutico! Ci si rilassa, rigenera e ricarica e ci si sente trekker, pronti ad avventurarsi per i sentieri. Esplorare il mondo in cammino è splendido, ma non bisogna essere sprovvisti e improvvisati. Un trekking può essere rovinato o anche mettere a rischio un escursionista, quando basterebbero piccoli accorgimenti, a iniziare dall'abbigliamento.

COME VESTIRSI PER UN'ESCURSIONE?

Leggerezza, comfort e sicurezza devono essere sicuramente il giusto compromesso per andare in quota, e sarà da prediligere un abbigliamento sportivo, comodo, che consenta agilità di movimento. È tassativo lasciare a casa lustrini, paillettes e tacchi alti. La parola d'ordine è un outfit comodo e sportivo. Ma se decidiamo di fare un trekking, come ci dobbiamo organizzare? Come sempre vale il principio di vestirsi a strati, la famosa cipolla. Tanto per cominciare una maglietta intima a maniche corte, un micropile a maniche lunghe, un pile pesante e un giubbino antipioggia in Gore-tex e un cappellino con visiera, in caso di improvvisa pioggia non fa piovere sugli occhi e ci ripara dal sole. Per quanto riguarda i pantaloni da indossare, i jeans non vanno bene, perché oltre a limitare i movimenti, in caso di pioggia restano inzuppati tutto il giorno. Un buon paio di pantaloni



corti da trekking sono la scelta migliore e anche in questo caso un cambio lungo da tenere nello zaino non guasta. L'ideale sarebbe un modello modulare, cioè con cerniere alle ginocchia, che permette di renderli corti o lunghi in base al bisogno, protettivi e antistrappo, traspiranti, antivenuto e impermeabili. Anche i calzini devono essere sinonimo di praticità. In commercio ci sono molti calzini tecnici con rinforzi nelle zone di maggiore sfregamento, è meglio l'utilizzo di uno un po' più spesso da abbinare ad uno scarponcino da trekking. A proposito di scarpe, visto che si percorrono sentieri sterrati, quelle da ginnastica non vanno bene. Servono calzature con una suola che non faccia scivolare, impermeabili, traspiranti e soprattutto protettive, nell'acquisto bisogna affidarsi ad un venditore serio e qualificato.

UTILI STRUMENTI PER OGNI EVENIENZA

Siamo sulla rivista delle farmacie comunali, quindi non bisogna farsi trovare senza un kit di pronto soccorso con i farmaci personali, disinfettante, cerotti, bende e aspirine, meglio trovarsi preparati, di fronte a qualche ginocchio sbucciato. Anche gli occhi vanno protetti dai raggi UV, quindi un paio di occhiali da sole. Non può mancare un coltellino milleusi, che all'occorrenza si rivela un ottimo alleato, qualche foglio di carta igienica o in alternativa i fazzolettini usa e getta, un paio di lacci di riserva, un coprizaino anti pioggia, l'immane macchina fotografica, un taccuino e una penna e un paio di bastoncini da trekking telescopici e l'immane protezione solare. Mica ci vogliamo trovare con delle scottature... Tutti questi oggetti vanno inseriti in uno zaino, che non deve mai mancare nella dotazione di un trekker. La capienza dipende sempre da quanto tempo si vuole stare in giro. È consigliabile uno zaino verticale, che rende stabile la camminata, che deve avere una ventilazione sulla parte che appoggia alla schiena, gli spallacci imbottiti per un appoggio morbido, dotati di una cintura in vita e al petto, da allacciare per aumentare l'equilibrio durante l'escursione. Il massimo è che sia multitasche, ricco di cerniere e abbia un coprizaino impermeabile incorporato. A proposito una curiosità scoperta per caso. Vi siete mai chiesti come mai le gerle, fossero con la base stretta e l'apertura in alto molto larga? Semplice è un motivo di tipo bio-meccanico. Il punto di appoggio della gerla al corpo era dato solo dagli spallacci e proprio in base alla regola che il peso maggiore deve stare il più vicino possibile al corpo. Gli zaini moderni rispettano in pieno questo principio. Bene, a questo punto: zaino in spalla e si parte. Già, ma quali sono gli errori da evitare per rendere piacevole l'esperienza di un trekking giornaliero?

COSE DA FARE E DA NON FARE

Abitualmente un'escursione inizia alle prime ore del mattino. È consigliabile fare una colazione ricca, ma non occorre rimpinzarsi e neppure ingoiare quantità industriali di cibo, adducendo che il trekking durerà almeno 2 o 3 ore! Una volta incamminati, se non si è in compagnia di una guida esperta o di qualcuno che conosce a menadito il sentiero, è opportuno seguire i segnavia sul percorso. Ci vuole poco a perdersi. Soprattutto, attenzione a non trovarsi sul sentiero dopo il tramonto: il buio cala in un momento. Nei boschi non ci sono i lampioni e il buio è pesto! È quindi importante calcolare il tempo per l'andata e prevedere l'ora a cui rientrare; al ritorno si è più stanchi e ci vorrà più tempo, meglio portarsi dietro sempre una piccola torcia.

Anche se la tecnologia è utile per i camminatori, non bisogna sicuramente fidarsi del Gps dello smartphone. Spesso è approssimativo e manca il campo e la rete dati. È consigliabile acquistare una batteria portatile di scorta.

Per tutto il resto usare il buon senso e godersi il piccolo grande viaggio.



6 PUNTI BASE PER PARTIRE CON IL PIEDE GIUSTO

Prima di partire si deve:

- studiare la mappa del luogo;
- dare un'occhiata alle previsioni meteorologiche (in montagna il tempo è imprevedibile e cambia repentinamente);
- indossare l'abbigliamento adeguato;
- dotarsi di uno zaino con lo stretto necessario, evitando di riempirlo di cose inutili.

Durante l'escursione è importante:

- camminare ad un ritmo costante;
- quando necessario fermarsi per una sosta.

Hestratto™

MULTI VEGETAL FRUIT™

Sani, Buoni e Ricchi di Benessere.

PRATICHE
BUSTINE MONODOSE



Sani perché le proprietà nutrizionali degli ingredienti selezionati rimangono inalterate

Buoni perché preservano il naturale gusto e la fragranza della frutta e verdura presenti.

Ricchi di Benessere in quattro formulazioni specifiche per le diverse esigenze dell'organismo.

NOVITÀ
DA PROVARE
FUNZIONA



Il benessere ha tutto un altro sapore.

Da
POOL PHARMA
IN FARMACIA

convalescenza?
spossatezza?
cambio stagione?

RIPRENDI QUOTA con

MASSIGEN[®]



PRONTO RECUPERO

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

ora anche
**ZERO
ZUCCHERI**



Marco Viti

Numero Verde
800-013622

AVÈNE
LINEA ANTIRUGHE

PhysioLift
Crema levigante 30 ml
~~€ 38,00~~
€ 28,00

YshéAL
Crema antirughe 30 ml
~~€ 34,00~~
€ 24,00

Sérénage
Crema Giorno 40 ml
Unifiant 40 ml
~~€ 39,90~~
€ 29,90

RILASTIL
Olio elasticizzante 80 ml
~~€ 15,50~~
€ 12,40

CETAPHIL
Fluido idratante 470 ml
CETAPHIL
Crema idratante 450 g
~~€ 25,31~~
€ 19,90

NEO BIANACID
Acidità e reflusso
45 compresse masticabili
20 bustine
Bianacid
€ 10,40 **€ 13,80**

MEDIKER

prodotti per pidocchi

Shampoo 100 ml
Schiuma 150 ml
~~€ 13,90~~
€ 11,12

COLLIRIO ALFA

monodose 10 flaconi da 0,3 ml
€ 7,40
€ 5,55

multidose gocce 10 ml
€ 7,20
€ 5,40

monodose 10 flaconi da 0,3 ml
€ 7,40
€ 5,55

multidose gocce 10 ml
€ 6,90
€ 5,18

OPTREX
Collirio gel multidose gocce 10 ml
~~€ 13,95~~
€ 11,90

VOLTADVANCE

Soluzione orale
20 bustine da 25 mg

~~€ 9,50~~
€ 7,60

VOLTADOL

Cerotto medicato
10 cerotti da 140 mg

~~€ 21,90~~
€ 17,52



VICKS SINEX ALOE
Nebulizzatore
Spray nasale 15 ml

~~€ 8,90~~
€ 7,12

ACEROLA

Vitamina C
30 compresse masticabili



~~€ 10,90~~
€ 8,72

BENAGOL

16 pastiglie vari gusti



~~€ 6,90~~
€ 5,50

NUROFEN

Influenza e raffreddore
12 compresse

~~€ 8,40~~
€ 6,90

MAALOX PLUS

30 compresse masticabili

~~€ 7,90~~
€ 6,32



MICROLIFE
Afib Screen
Misuratore di pressione

~~€ 114,90~~
€ 79,00



TAU MARIN
Spazzolini 27/33 adulti/bimbi

~~€ 3,50~~
€ 2,80



DERMON INTIMO
Detergente Delicato + Detergente Attivo
250 ml+250 ml

PREZZO PROMO
€ 9,90

RIMEDI STAGIONALI

REKORD B12 PLUS
10 flaconcini da 10 ml



-21%

~~€ 13,90~~
€ 10,98

BREXIDOL
Cerotto medicato
4 cerotti da 10 mg



-20%

~~€ 14,88~~
€ 11,90

BENZAC
Trattamento locale
dell'acne tb. 40 g



-20%

~~€ 21,95~~
€ 17,60

OKITASK

40 mg
10 bustine

-20%



40 mg
10 compresse

~~€ 6,00~~
€ 4,80

SWISSE
Integratore
Capelli pelle unghie
60 compresse



-20%

~~€ 29,90~~
€ 23,92

SUSTENIUM
I colori della salute MIX5
14 bustine



-20%

~~€ 19,90~~
€ 13,90

ENTEROGERMINA
Gonfiore
20+20 bustine



-20%

~~€ 22,90~~
€ 18,32

INFLORAN BIO

Adulti
7 flaconcini



-30%

~~€ 6,90~~
€ 4,83

Bimbi
7 flaconcini

ENERZONA
OMEGA 3 RX
120 capsule



-20%

~~€ 58,90~~
€ 47,12

ENTEROGERMINA
4 miliardi / 5 ml
10 flaconcini



-20%

~~€ 15,90~~
€ 12,72

Offerte valide dal 1° Settembre al 31 Ottobre 2017 o fino ad esaurimento scorte
I prodotti in offerta non sono cumulabili con la tessera fedeltà salvo particolari promozioni

LINEA DENTOSAN



Collutorio
bi-fasico
200 - 500 ml

Collutorio
trattamento
mese
200 - 500 ml

Collutorio
trattamento
intensivo
200 ml



-20%



Dentifricio gel
tb. 30 ml

KUKIDENT PLUS
Sigillo
Crema
dentiera
tb. 40 g



-20%

~~€ 9,32~~
€ 7,46



ORAL B PRO 600
Spazzolino
elettrico

-29%

~~€ 48,99~~
€ 39,20

PARODONTAX
Dentifricio fluoro
tb. 75 ml



-20%

~~€ 4,10~~
€ 3,28

EMOFORM BIO
Aloe Vera ed Echinacea
Dentifricio tb. 75 ml



-30%

~~€ 4,90~~
€ 3,90

EMOFORM DENT
Crema dentiera tb. 45 g



-20%

~~€ 6,90~~
€ 4,90



-20%

EMOFORM DENT
Pulizia dentiere
54 compresse

~~€ 7,00~~
€ 4,90

NEO EMOFORM
Dentifricio tb. 100 ml



€ 3,95

SENSODYNE
Ripara e proteggi
Dentifricio tb. 75 g



-20%

~~€ 4,00~~
€ 3,20

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 9,50
- 17% =
€ 7,90

VOLTAREN
Emulgel 1%
tb. 60 g



€ 14,30
- 24% =
€ 10,90

VOLTADOL
5 cerotti medicati 140 mg



€ 13,90
- 36% =
€ 8,90

POLIDENT
Crema adesiva lunga tenuta
tb. 70 g



€ 7,50
- 33% =
€ 6,00

RESCINIL
Crema gel
tb. 50 g



€ 7,00
- 20% =
€ 5,60

BROXO
Collutorio fluoro
400 ml



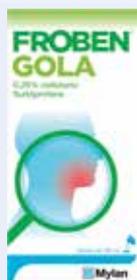
€ 4,00
- 20% =
€ 3,20

BROXO
Dentifricio al fluoro
tb. 75 ml



€ 9,00
- 17% =
€ 7,50

RINAZINA
Spray nasale 15 ml



€ 9,71
- 20% =
€ 7,70

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml



€ 9,25
- 20% =
€ 7,40

FROBEN GOLA
spray per mucosa orale
15 ml