

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XII - Numero 5 - SETTEMBRE-OTTOBRE 2018

LA RETE DEI FREE FOOD CRESCIE E SI EVOLVE

Un nuovo centro
e una nuova filosofia

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

SANOVI 
Consumer Health Care

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



FARMACIE COMUNALI TORINO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FREEFOOD

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

FreeFood
Via Monginevro 27B
011.3852515
9.00/19.30

FreeFood
Via Orvieto 10A
011.1978.2044
9.00/19.30

FreeFood
Via XX Settembre 5
011.543287
9.00/19.30

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

FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

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

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

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

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

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

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

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

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



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

UNA DATA, UNA LEGGE, SPERANZE DI RINASCITA

Il 10 ottobre è ormai una data per 'ricordare' il tema della salute mentale. Un modo per aumentare la consapevolezza su un mondo ampio, variegato, multiforme, che va dallo stress lavoro correlato e l'insonnia e arriva alla schizofrenia più grave. La salute mentale è un osservatorio privilegiato delle enormi contraddizioni della nostra società, in quanto si occupa dei disagi psichici che per loro natura riguardano il rapporto tra le persone e il mondo.

Il 10 ottobre è un modo per dare dignità ai problemi della salute mentale. Problemi che in realtà riguardano tutti, perché parlano di una sofferenza sommersa eppure presente, palpabile nell'esperienza quotidiana dei più.

Il 10 ottobre 2018 è un anniversario particolare: 40 anni dell'entrata in vigore della legge 180, impropriamente detta "legge Basaglia" dal nome del medico psichiatra che fu stimolo dei principi ispiratori ma che non vide in essa concretizzarsi completamente il progetto basato su nuovi modelli di cura, illuminate modalità di presa in carico dei pazienti e supporto alle famiglie dei malati.

Il territorio del nostro Paese conserva le tracce di questi quarant'anni e dei decenni precedenti di storia della psichiatria. Il Piemonte non fa eccezione e oggi sono ancora visibili delle "tracce," a volte con tentativi di recupero da parte delle amministrazioni locali, delle associazioni e cooperative sociali. Pensiamo alla Certosa Reale di Collegno, ove nel settembre 1852 venne trasferito da Torino il Regio Manicomio, che dagli inizi degli anni '90 a oggi ha visto numerose iniziative per realizzare la trasformazione da area sanitaria a spazio pubblico per i cittadini.

Ma le iniziative che si attendono da quarant'anni, che soprattutto i famigliari dei malati attendono, sono per la completa realizzazione delle idee di Franco Basaglia. È del 3 agosto una delibera regionale del Piemonte proposta dagli assessori Antonio Saitta (sanità) ed Augusto Ferrari (politiche sociali e della famiglia) che stabilisce "di attivare, in via propedeutica all'approvazione del Piano di salute mentale, la sperimentazione fino al 31 dicembre 2019 di specifici progetti terapeutici individuali di domiciliarità e di sostegno territoriale integrato riguardanti i pazienti psichiatrici, che i Dipartimenti di salute mentale delle ASL devono attivare in stretta integrazione con quelli di residenzialità e con i trattamenti territoriali di base. Con questi progetti si vuole evitare che le persone con gravi e persistenti problematiche psichiatriche perdano o non possano recuperare la possibilità di abitare all'interno del proprio nucleo familiare o della propria abitazione indipendente. A tale scopo vengono messi a disposizione una serie di supporti e servizi con il sostegno e il coinvolgimento dei familiari e della comunità locale e si sostiene l'inclusione sociale quale fattore di garanzia della salute dei pazienti".

Una proposta quella degli Assessori della nostra regione che può essere l'occasione per festeggiare degnamente il 10 ottobre e i 40 anni della legge 180.



Avevo sete...



Ho sentito un rumore strano in garage...



Una capsula al giorno di Prostamol...



Prostamol non hai più scuse!

Una capsula al giorno contribuisce a favorire la normale **funzionalità** della **prostata** e delle **vie urinarie**.

Estratto di **Serenoa Repens** titolazione in acidi grassi **superiore all'80%**

MIGLIORAMENTI VISIBILI DOPO 30 GIORNI*

visita il sito www.prostamol.it



*Il 90% dei consumatori ha notato i primi miglioramenti dopo un mese di trattamento. CE&Co. Survey su 190 consumatori - Luglio 2017



A. MENARINI



Foto di 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
 Maria Bonaccorsi,
 Alma Brunetto,
 Paola Difino,
 Miriam Giambrone,
 Antonella Lanzoni,
 Marialuisa Passarelli,
 Gisella Riva,
 Ilaria Vitulano,
 Associazione Alzheimer Piemonte

Progetto grafico
 e impaginazione
 Futurgrafica S.r.l.

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



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 La rete dei Free Food cresce e si evolve
- 7 Nuova vita ai "farmaci solidali"

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 9 Con AIRC contro il tumore al seno
- 9 Integrazione e microbiota intestinale

SALUTE IN PRIMA FILA

- 11 "Menopausa serena!"

SPAZIO GLUTEN FREE

- 13 Parliamo di celiachia

EVENTI GLUTEN FREE

- 15 Free Food in via Monginevro 27B

BELLEZZA E SALUTE

- 17 Il Camouflage non teme caldo, sole, acqua

CONSULENZA COSMESI

- 19 Il calendario di settembre e ottobre 2018

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 21 Contrastare l'alopecia

NEW SANITÀ TORINO

- 24 Il sostegno delle Fondazioni al Regina Margherita

NEW SANITÀ CHIERI

- 25 Promossa con lode l'emodinamica del Santa Croce
- 25 Nuovi direttori a Medicina, Emergenza e Accettazione e al SERD

PARLIAMO DI ...

- 27 Pediculosi? Nessuna vergogna

I NOSTRI BAMBINI

- 29 È ora dello svezzamento!
- 32 "Non scuoterlo mai!"

CAMMINIAMO

- 35 Camminare con il tapis roulant

ASSOCIAZIONI

- 36 Alzheimer: un trauma che si ripete ogni giorno

APPUNTAMENTI

- 39 Madre per scelta
- 39 Teniamoci cara la pelle!
- 39 Eventi per la Giornata mondiale della malattia di Alzheimer

LA RETE DEI FREE FOOD CRESCE E SI EVOLVE

Un nuovo centro e una nuova filosofia

Elisabetta Farina



Il nuovo allestimento della FC 42.



Sono trascorsi sette anni dall'inaugurazione del Free Food della farmacia comunale 29 in via Orvieto 10A. Quello che all'inizio prese vita come un esperimento per l'alimentazione speciale e che anche nel payoff "Qualcuno pensa a te" esprimeva l'elevata attenzione alle persone con esigenze particolari, si è confermato una scelta vincente e apprezzata dall'utenza. Negli anni successivi sono così nati anche i Free Food presso la farmacia comunale 45 in via Monginevro 27B e all'interno della farmacia comunale di San Maurizio Canavese in via Torino 36B.

In particolare i Free Food si sono caratterizzati soprattutto come Centri celiachia, creando e consolidando una vera **community gluten free**, composta dalle tante persone che partecipano agli eventi organizzati presso i tre punti. Conferenze, degustazioni e, soprattutto, corsi di cucina hanno animato i locali grazie a cuochi ed esperti capaci di coinvolgere persone di ogni età, anche bambini, sia stuzzicandoli con assaggi prelibati e presentazioni di nuovi prodotti, sia facendo loro indossare il grembiule da cucina e poi impastare, guarnire e impiattare. I tanti volti sorridenti e le costanti presenze confermano pure il valore di aggregatore sociale che i Free Food possono vantare.

Risultati importanti raggiunti grazie alla lungimiranza dell'azienda Farmacie Comunali Torino e alla costante opera degli operatori e dei farmacisti che quotidianamente hanno saputo cogliere e rispondere ai desiderata dell'utenza. Tra i vari nomi ci piace citare le due pioniere: la dottoressa Nicoletta Melò e la signora Maria Bonaccorsi - quest'ultima anche come fotografa.



PRODOTTO
BIOLOGICO

senza
glutine



SENZA
ZUCCHERO

senza
glutine



SENZA
LIEVITI

senza
glutine



SENZA
LATTOSIO

senza
glutine



SENZA
LATTE

senza
glutine



SENZA
UOVA E LATTE

senza
glutine

La nuova grafica sempre più intuitiva si basa sui nuovi codici colore.



La nostra selezione di surgelati

PIATTI PRONTI



senza glutine

La nostra selezione di surgelati

PIATTI PRONTI



senza glutine

La nostra selezione di surgelati

DESSERT E FORNO



senza glutine



Siamo giunti al luglio 2018, quando la proposta dei Free Food vanta oltre 2000 prodotti in un paniere composto non solo da grandi marche nazionali ritrovabili anche in altri punti commerciali, ma soprattutto da proposte particolari a produzione di etichette locali. È questo il risultato di una ricerca costante che assicuri qualità, sicurezza, varietà di sapori e freschezza. Caratteristiche capaci di fare riassaporare il gusto della tavola pur nel rispetto delle prescrizioni per la tutela della salute.

Il 2018 è anche l'anno in cui l'Azienda ha deciso di inserire un ulteriore Centro nella farmacia comunale 42 sita nel cuore di Torino in via XX Settembre 5.

La referente è la dottoressa Ilaria Vitulano, che in questo numero – alle pagine 13-15 – approfondisce il tema celiachia ripercorrendo i vari step che un paziente percorre dall'insorgenza dei sintomi sino alla diagnosi e poi alla convivenza con la patologia.

Ma le novità non terminano qui. All'interno del percorso che vede le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio diventare farmacie Experta, anche i Free Food sono stati ripensati in questa nuova ottica. Per essere sempre più funzionali nella risposta alle esigenze della clientela, l'esposizione ha adottato la filosofia Experta capace di concretizzarsi sempre più nella risposta attenta alle richieste di salute.

La nuova impostazione dei Free Food inizia a essere presente nei Centri presso le farmacie comunali 42 e 45: un nuovo passo nel percorso del senza glutine pensato per la *community gluten free*.



Le nuove indicazioni verso la zona Free Food e la nuova vetrina Free Food della FC 45.



“Sappiamo che la sensibilità al glutine può causare fastidiose afte in bocca: qui puoi trovare le soluzioni più adatte per risolvere questa problematica”.

Chiedi al Farmacista.



“Qui puoi trovare delle soluzioni per alleviare la sensazione di prurito e bruciore dovuti a dermatiti causate da sensibilità al glutine”.

Chiedi al Farmacista.



Il consiglio del farmacista è sempre presente anche sugli scaffali durante la scelta dei prodotti.

“In questa farmacia si esegue il test delle intolleranze alimentari”.

Chiedi al Farmacista.



“Gonfiore o diarrea? Qui puoi trovare le soluzioni per le problematiche intestinali causate dalla sensibilità al glutine”.

Chiedi al Farmacista.



Completa l'opera!



TRATTAMENTO ASTRINGENTE Clorexidina + Hamamelis virginiana

Per diminuire l'infiammazione delle mucose e il sanguinamento gengivale.

Gengive sensibili e tendenti al sanguinamento - Gengive gonfie ed edematose
Sanguinamento durante e dopo le sedute operatorie - Gengiviti croniche - Gengiviti acute
Irritazioni e arrossamenti delle mucose - Irritazioni della lingua

Per massimizzare i risultati clinici consigliare lo **spazzolino Curasept Trattamento Astringente**, studiato per soggetti con gengive delicate e facilmente sanguinanti.

CURADEN Healthcare S.p.a. supporta il
PROGETTO
COMUNICAZIONE SIDP 2018-2019
www.gengive.org

SIDP Società Italiana
di Parodontologia
e Implantologia

NUOVA VITA AI “FARMACI SOLIDALI”

Rinnovato l'accordo per il recupero e riutilizzo dei farmaci non scaduti

Chissà quante volte nelle nostre case rimangono dei farmaci inutilizzati ma ancora validi, di cui però non abbiamo più bisogno. Perché buttarli se qualcun altro potrebbe averne bisogno e magari non ha le risorse per acquistarli? Si tratta di una risorsa che può rappresentare un bene prezioso per coloro che non hanno possibilità economica per accedere alle cure. Gettare i medicinali inutilizzati è uno spreco enorme e una grave perdita economica per il nostro sistema sanitario, senza dimenticare le pesanti conseguenze negative prodotte sull'ambiente dallo smaltimento di tonnellate di medicinali. Per rispondere a tale situazione nel 2014 a Torino è nato il progetto **“Recupero farmaci validi non scaduti”**.

Promosso a livello nazionale dalla Fondazione Banco Farmaceutico onlus, a Torino vede tra i firmatari del protocollo - sin dalla fase iniziale di sperimentazione - anche l'azienda Farmacie Comunali.

LA RACCOLTA ALLE COMUNALI DI TORINO

Nel corso del 2017 sono stati raccolti **7.697** farmaci per un valore di **101.346,92** euro.

Da inizio progetto al 30 giugno 2018 la raccolta ammonta a **31.689** medicinali per un valore di **388.277,48** euro.

Grazie a tutti coloro che hanno condiviso l'azione di sostenibilità e solidarietà!

Il progetto rappresenta un'azione concreta per la prevenzione dei rifiuti, l'estensione del ciclo di vita dei beni e, soprattutto, il riutilizzo per la stessa finalità per cui sono stati concepiti. Si inserisce pienamente in un'esperienza concreta di responsabilità sociale condivisa a livello territoriale: istituzioni, imprese, società civile condividono un'iniziativa che coniuga la sostenibilità (meno rifiuti) e la solidarietà (più aiuti ai bisognosi).

I farmaci in confezioni integre e ancora in corso di validità, possono essere consegnati alle farmacie, aderenti al progetto: tutte le comunali di Torino partecipano.

Per poter essere inseriti nel circuito di riutilizzo, i farmaci devono avere dei precisi requisiti che sarà cura del farmacista verificare. I farmaci donati saranno a disposizione degli enti assistenziali convenzionati, che si occuperanno della distribuzione alle persone che si trovano in difficoltà sanitaria.



Foto di gruppo lunedì 2 luglio in Sala delle colonne in Comune a Torino con i firmatari del rinnovo del protocollo. Tra loro (e nella foto sotto) Davide Cocirio, amministratore delegato di Farmacie Comunali Torino spa.



AIUTACI AD AIUTARE CHI HA BISOGNO

**RECUPERO
FARMACI VALIDI
NON SCADUTI**

QUALI FARMACI SI POSSONO RECUPERARE

La raccolta riguarda esclusivamente i farmaci:

- con validità ancora di almeno 8 mesi;
 - le cui confezioni sono integre e correttamente conservate;
 - con lotto e scadenza perfettamente leggibili;
- Sono esclusi i farmaci:
- per cui è prevista la conservazione a temperatura controllata;
 - che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope;
 - ospedalieri (fascia H).

Sarà cura del farmacista verificarne le condizioni.

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



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

PRENOTATEVI IN FARMACIA



Le farmacie comunali Experta di Torino

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
15 corso Traiano 86	011.616044
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 atrio Stazione Porta Nuova	011.542825
33 via Isernia 13B	011.7399887
37 corso Agnelli, 56	011.3247458
44 via Cibrario, 72	011.4371380
45 via Monginevro, 45	011.3852515
46 piazza Bozzolo, 11	011.6633859

Le farmacie comunali Experta di Chieri

1 via Amendola 6 (*)	011.9422444
----------------------	-------------

(*) I servizi saranno attivati entro la fine dell'anno.

Con AIRC contro il tumore al seno

A ottobre - mese della prevenzione del tumore al seno - le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese aderiscono alla **Campagna Nastro Rosa** (www.nastrososa.it) di sensibilizzazione e raccolta fondi dell'Associazione Italiana Ricerca sul cancro (AIRC). Sarà una nuova occasione per raccontare i traguardi scientifici raggiunti grazie al sostegno dei donatori e alla qualità della ricerca selezionata da AIRC. Quello del tumore al seno è un tema attuale e trasversale dal momento che 1 donna su 8 viene colpita nell'arco della vita, e sono in aumento i casi di diagnosi tra i 30 e i 40 anni. La ricerca ha fatto molti progressi in quest'ambito portando la sopravvivenza delle donne all'85.5% (Dati AIOM, AIRTUM 2016) e migliorando costantemente la loro qualità di vita.

Negli ultimi anni, la mortalità per cancro al seno è in costante diminuzione e questo grazie alle nuove tecnologie diagnostiche, sempre più precise e sofisticate, che consentono oggi di individuare precocemente la malattia e di innalzare la probabilità di guarigione a oltre il 90%.

Ma ci sono delle donne che ancora non riescono a vincere la loro battaglia sul cancro: la Campagna Nastro Rosa è dedicata a loro, per raggiungere il 100% di sopravvivenza. Si vuole sensibilizzare il maggior numero di donne sulla vitale importanza della prevenzione e della diagnosi precoce.



Lo sottolineiamo con forza perché numerosi casi vengono individuati con ritardo e le cure tardive a volte non riescono a sconfiggere la malattia. È una sfida importante che si vincerà solo con la solidarietà di moltissime persone per finanziare i continui miglioramenti della ricerca.

UN NEMICO AGGRESSIVO

È il tumore più frequente nel sesso femminile e rappresenta il 29% di tutti i tumori che colpiscono le donne. È la prima causa di mortalità per tumore nelle donne, con un tasso di mortalità del 17% di tutti i decessi per causa oncologica del sesso femminile.

Fonte: www.airc.it

Integrazione e microbiota intestinale

Appuntamento Giovedì 18 ottobre alle ore 17.00

presso la farmacia comunale 22 in via Capelli 47 a Torino

Numerosi studi hanno evidenziato come la prevenzione e il trattamento di varie patologie siano collegati al benessere dell'intestino e possano beneficiare di una corretta integrazione. La con-

ferenza sarà occasione per approfondire l'importanza di vitamina D e vitamina K in relazione all'osteoporosi e alle patologie circolatorie. Seguirà apericena.

SUGLI SCAFFALI

LINEA PHYSIOGENINA PER IL BENESSERE DEI CAPELLI



Bioscalin® Physiogenina compresse è un integratore alimentare che coniuga l'esperienza e l'innovazione della Ricerca Anticaduta Giuliani per un'azione ancora più mirata.

Cuore della formulazione è l'esclusivo complesso Physiogenina, frutto delle più recenti scoperte in ambito tricologico. La sua azione è legata a una sinergica combinazione di attivi tra cui la Galeopsis (attivo naturale esclusivo Giuliani). La formula è completata da vitamine e minerali e da un complesso brevettato di attivi (*Olea europea*, *Vitis vinifera* e *selenio*) selezionati per la l'azione di protezione dallo stress ossidativo generato dai radicali liberi.

La **linea Physiogenina**, completata dalle Fiale Anticaduta e dai complementi (tra cui gli shampoo), è adatta a uomini e donne con capelli deboli e fragili, tendenti a una fisiologica caduta, a causa di fattori quali periodi di stress e cambi di stagione.

FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

CAMBIO STAGIONALE, STRESS, CARENZE
NUTRIZIONALI, SQUILIBRI ORMONALI

IN BIOMINERAL ONE

- Lactocapil plus.
- Biotina.
- Vitamina D₃.
- Acido Linoleico.
- Taurina.

OUT BIOTHYMUS AC ACTIVE

- **Condralact complex**: favorisce l'attività delle cellule del bulbo, prolungando la fase di crescita del capello.
- **SH-Polipeptide 9**: favorisce i processi metabolici per la crescita del capello.

AZIONE COMBINATA **IN&OUT** PER CAPELLI FRAGILI

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



■ Una compressa al giorno

BIOMINERAL
ONE CON Lactocapil Plus



■ Una fiala ogni tre giorni

BIOTHYMUS **AC**
ACTIVE

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

Saletta conferenze della farmacia comunale 45

in via Scalenghe 4

quasi angolo via Monginevro

Martedì 16 ottobre

dalle ore 18.00 alle 19.30

“MENOPAUSA SERENA!”

Una giusta alimentazione associata ai rimedi naturali per combattere i disturbi più frequenti di questa età della vita femminile.

Relatrici:

- **Gigliola Braga** – biologa nutrizionista specializzata nella risposta ormonale al cibo, collabora con vari istituti di ricerca tra cui la Inflammation Research Foundation di Boston
- **Manuela Chiantore** – farmacista esperta in omeopatia e direttrice FC 45
- **Annamaria Vizzini** – psicologa e floriterapeuta



SUGLI SCAFFALI

L'ACNE, UN PROBLEMA COMUNE A TUTTE LE ETÀ



Non solo gli adolescenti soffrono di acne, ma spesso anche gli adulti e questo peggiora dopo l'estate con l'inizio della stagione fredda. Cerchiamo di capire perché: il sole ispessisce lo strato epidermico superficiale, mentre aumenta l'attività sebacea sottocutanea. Il sebo, trovando la pelle più resistente, si accumula negli strati profondi determinando la proliferazione di un batterio che si nutre del sebo secreto in eccesso, il P.acnes, e che è causa dell'infiammazione. **Cleanance** di Eau Thermale Avène, grazie ad un principio attivo brevettato, Diolényl®, limita la proliferazione del P.acnes, riduce i rossori e favorisce l'eliminazione delle imperfezioni. In più i prodotti **Cleanance** sono delicati per non aggredire la pelle e non comedogeni per non aumentare le imperfezioni.

LA RIVELAZIONE ANTI-AGE DELLA MELATONINA



Per aiutare a riparare la pelle matura, secca e fragile, **Cantabria Labs Difa Cooper** ha creato **Nutriage**, l'innovativa linea di Cosmetici Magistrali specifica per nutrire, rimpolpare e proteggere la cute. A base di Melatosphere®, **Melatonina** incapsulata in "Oleosphere" – microparticelle di oli vegetali dermoaffini (olio di avocado, *Opuntia* e Rosa mosqueta) – Nutriage è in grado di agire in profondità, aiutando a difendere la pelle dai danni ossidativi e a ripristinare la barriera cutanea. La linea è composta da **Nutriage Cream**, trattamento nutriente antiage con burro di karité che restituisce morbidezza ed elasticità, **Nutriage Day**, crema da giorno con SPF 30 dall'azione intensiva antiossidante, e **Nutriage Oleoserum**, olio secco e setoso che nutre e ridona alla pelle luminosità. www.cosmeticimagistrali.it/

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

PARLIAMO DI CELIACHIA

Nessuna paura, ma attenzione!

Ilaria Vitulano – farmacista FC42

La storia della celiachia parte da molto lontano, un primo caso nel 250 d.C. viene descritto da Aretto di Cappadocia, per poi arrivare al 1856, anno in cui venne conosciuta per la prima volta l'espressione "celiaci". Anni dopo vennero descritti i sintomi e indicata una dieta, che però erroneamente venne identificata in patate, banane e frumento. Solo nel 1945 venne individuato l'agente responsabile nella farina di frumento. Infatti i bambini celiaci iniziarono a presentare un miglioramento dei sintomi quando durante la II Guerra Mondiale vi fu, per la carestia, l'eliminazione forzata del glutine dalla dieta. Alla fine della guerra arrivarono gli aiuti alimentari: prevalentemente pane e pasta, e i sintomi ripresero.

COSA È LA CELIACHIA

La celiachia è una patologia autoimmune che si sviluppa in soggetti geneticamente predisposti, in seguito all'assunzione del glutine, la frazione proteica alcool-solubile di alcuni cereali tra i quali grano, orzo, farro e segale.

L'ingestione di questa sostanza porta a un'inflammatione cronica dell'intestino tenue che innesca una reazione a livello del sistema immunitario. Tale risposta porta a un danneggiamento progressivo dei villi intestinali, quelle protuberanze presenti sulla mucosa dell'intestino tenue che sono fondamentali per assicurare un corretto assorbimento delle sostanze nutritive. Tutto ciò può condurre a carenze importanti di nutrienti, e - anche se le persone si alimentano apparentemente in maniera corretta - si possono manifestare segni di malassorbimento.

Questa malattia colpisce prevalentemente le donne, come è comune per le patologie autoimmuni, ed è in percentuale più presente nella fascia di età adulta, sebbene oggi stia continuando a crescere anche in età pediatrica.

Vi sono sicuramente dei fattori scatenanti che, nel momento in cui intervengono in persone con una predisposizione genetica, possono favorire l'insorgere la malattia: tra questi fattori la gravidanza, il parto, un intervento chirurgico, un'infezione virale oppure uno stress emotivo molto forte.

I SINTOMI

I sintomi sono molto eterogenei e variano da persona a persona.

Quelli tipici riguardano solitamente l'apparato digerente, con gonfiore e dolore addominale,



diarrea, vomito, costipazione, feci pallide, maleodoranti o oleose, dimagrimento, scarso accrescimento, malassorbimento.

La malattia però può manifestarsi attraverso una sintomatologia atipica e alcuni segni indiretti possono essere la spia per sospettare una celiachia: tra questi l'anemia, la perdita di massa ossea (per malassorbimento di nutrienti), artrite, dermatite, alopecia, ulcere e lesioni ricorrenti nella bocca, perdita dello smalto dentario, infertilità, poli-abortività, disturbi del ciclo mestruale. È fondamentale diagnosticare questa malattia precocemente, perché se non inquadrata può portare allo sviluppo di altre patologie e complicanze, tra cui neoplasie intestinali.

Ad oggi ci sono circa 200 mila pazienti con diagnosi certificata di celiachia, ma secondo il Ministero della Salute sembra che questo dato sia ampiamente sottostimato e che la malattia non sia stata ancora diagnosticata in almeno 500.000 persone. Infatti, se inizialmente la celiachia era stata classificata come malattia rara, i nuovi LEA (Livelli Essenziali di Assistenza) definiti dal DM 12/01/2017 l'hanno riclassificata tra le malattie croniche invalidanti.





LA DIAGNOSI

Il primo passo per arrivare a una corretta diagnosi di celiachia è il colloquio con il medico di famiglia o il pediatra che dopo anamnesi ed esame obiettivo, se necessario, propone approfondimenti diagnostici, come la ricerca nel sangue di alcuni anticorpi specifici (tra cui quelli anti-transglutaminasi). Se risultano positivi, può essere ritenuto opportuno, dopo una valutazione gastroenterologica, condurre un approfondimento sulla positività agli alleli DQ2/DQ8, responsabili della predisposizione genetica, e la gastroscopia con biopsia, ovvero il prelievo di una porzione della mucosa del duodeno (la prima porzione dell'intestino tenue), per verificare la presenza di alcune lesioni della mucosa tipiche di questa patologia. In particolare si osserva se è presente un'atrofia dei villi intestinali e se c'è un'infiltrazione di cellule del sistema immunitario; al termine le lesio-

ni saranno valutate secondo "la classificazione di Marsh".

Per la diagnosi in pediatria spesso si riesce a evitare la biopsia, grazie all'elevata precisione del dosaggio degli anticorpi anti-transglutaminasi. Bisogna ricordare che tutti gli esami vanno effettuati quando il paziente è a dieta libera, altrimenti sia i valori degli anticorpi sia la biopsia potrebbero risultare falsati dalla dieta aglutinata.

Inoltre è molto importante sapere che i celiaci, rispetto alla popolazione non celiaca, hanno una predisposizione più elevata a sviluppare altre malattie autoimmuni, quali tiroidite autoimmune, lupus, diabete di tipo 1, epatiti, artrite reumatoide, sindrome di Sjögren e alcune vasculiti.

LA CURA

Eliminare i sintomi e ricostituire i tessuti intestinali entro 6-18 mesi si può!

Ad oggi l'unica cura per il paziente celiaco è la dieta rigorosa e permanente senza glutine, facendo anche molta attenzione ad evitare qualsiasi tipo di contaminazione sia in fase di preparazione dei piatti sia in fase di cottura. Attenzione anche quando si fa la spesa: i prodotti che riportano la dicitura "può contenere tracce di glutine" sono da evitare, così come i preparati dove viene aggiunto il glutine come ingrediente. Un occhio di riguardo bisogna averlo quando si va a mangiare fuori, meglio scegliere locali che garantiscano massima attenzione e conoscenza della patologia, perché il rischio di contaminazioni è sempre dietro l'angolo. Ma tutto ciò non deve assolutamente spaventare. In natura esistono già tantissimi alimenti privi di glutine, tra questi il riso, il mais, il miglio, la quinoa, il grano saraceno, il teef, il sorgo, la manioca, e qualsiasi varietà di frutta e verdura, nonché la carne, il pesce e le uova. Questo fa sì che si possa vivere tranquillamente la vita da celiaco non focalizzandosi soltanto sulle privazioni. Inoltre ad oggi in commercio sono sempre di più i prodotti "glu-

La celiachia non è un'allergia

È importante fare attenzione: la celiachia non è un'allergia. L'allergia al grano infatti ha le stesse caratteristiche di tutte le altre allergie alimentari, con sintomi quali orticaria, angioedema, asma, dolore addominale associato o no al vomito, diarrea esplosiva, shock anafilattico, già dopo pochi minuti dall'assunzione del grano. Queste tipo di reazioni sono mediate da anticorpi facilmente identificabili con i test cutanei (prick test) o con i test sierologici. Inoltre si è dimostrato che i soggetti con allergia al grano non presentano un aumentato rischio di celiachia.

La sensibilità non celiaca al glutine "Gluten Sensitivity"

Molti pazienti in cui sono già state escluse, sia l'allergia alle proteine del frumento, sia la celiachia, lamentano i medesimi sintomi gastrointestinali della malattia celiaca ma senza dei veri danni alla mucosa intestinale. Questa è definita sensibilità al glutine non celiaca.

ten free” a disposizione, dal pane ai biscotti, dalle pizze ai gelati ecc. Questi alimenti che riportano la scritta “senza glutine” sono certificati e garantiti nell’averne un contenuto di glutine inferiore a 20 ppm, quindi praticamente zero! Lo stesso limite vale anche per tutti i prodotti commercializzati in Unione Europea e negli USA.

Per questi alimenti, come per tutti gli alimenti in generale, è sempre bene guardare le etichette, facendo attenzione al profilo nutrizionale, per cercare di acquistare prodotti che non eccedano troppo in sostanze quali grassi, conservanti e additivi vari, inseriti per dare compattezza e morbidezza. È molto importante questo, perché l’impossibilità di usare certi cereali nella preparazione di questi alimenti fa sì che siano più poveri in fibre, acido folico, calcio e altri minerali e allo stesso tempo siano più ricchi in grassi saturi, sodio e calorie.

IL SUPPORTO DELLA FARMACIA E DEI FREE FOOD

La farmacia continua ad avere un ruolo fondamentale nella gestione di questa patologia. La presenza del farmacista come interlocutore qualificato, la scelta tra i prodotti certificati, la capillarità sul territorio, garantiscono a tutti i celiaci l’accesso e la continuità della dieta senza glutine. Le farmacie comunali di Torino, da sempre attente al benessere delle persone e ad offrire risposte immediate alle diverse esigenze, propongono oggi una vasta e adeguata gamma di prodotti senza glutine, grazie ai 4 Free Food presenti sul territorio, di cui l’ultimo nato è proprio quello della farmacia comunale 42, in via XX Settembre 5, dove lavoro.

Nella mia esperienza di farmacista ho conosciuto molte persone celiache e di moltissime mi hanno colpito le storie: alcune donne, già in là con gli anni, diagnosticate celiache molti anni fa, con i loro racconti mi hanno fatto molto rivalutare la mia condizione attuale di paziente celiaca; loro

Cereali che contengono glutine:

- grano;
- frumento;
- segale;
- orzo;
- farro;
- kamut.

Alimenti senza glutine:

- riso;
- mais;
- miglio;
- quinoa;
- grano saraceno;
- avena (attenzione alle contaminazioni da altri cereali);
- frumento deglutinato;
- teef;
- sorgo;
- amaranto;
- manioca;
- frutta e verdura;
- carne;
- pesce;
- uova.

non potevano scegliere cosa mangiare mentre io oggi ho molta varietà di prodotti, e ogni volta che le incontro, m’innamoro della luce che vedo nei loro occhi quando ho la possibilità di proporre loro nuovi assaggi, nuovi prodotti e far riscoprire così i gusti di un tempo, quelli che per molti anni non avevano più pensato di poter provare. La celiachia è una malattia, è vero, ma ormai abbiamo tutti gli strumenti per viverla come un’esperienza di assoluta normalità.

Fonti:
<http://www.epicentro.iss.it/problemi/celiachia/>
 Relazione annuale al Parlamento sulla celiachia Anno 2016 pubblicata il 19 gennaio 2018

EVENTI GLUTEN FREE

Free Food in via Monginevro 27B

Sabato 15 settembre
 dalle ore 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 19.00

Gustose promozioni

Giornata dedicata alla promozione del Dr Schär



Sabato 20 ottobre
 dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle 16.00 alle 18.30

Innovazione della tradizione

Insieme per scoprire l’eccellenza gastronomica marchigiana, tra olive ascolane, lasagne al ragù, tortellini al ragù e tanti altri piatti pronti senza glutine. **Con la collaborazione di Mazzarini il cui motto è “non fermarsi mai”** nell’innovazione dei prodotti con l’obiettivo di soddisfare le richieste di gusto e di benessere di un consumatore sempre più attento nel seguire un’alimentazione sana e controllata.



Venerdì 26 ottobre
 dalle ore 16.00 alle 18.30

La Sicilia si avvicina

Con la collaborazione di SiciliaTavola, azienda dalla vocazione artigianale, assaporiamo i cannoli con la ricotta e tante altre novità tra cui la pasta con i sughi tipici regionali di questa azienda famosa nel mondo del gluten free.



DIRADAMENTO Uomo

Nell'uomo, diversi fattori possono generare una mancanza di energia nei capelli, determinandone l'indebolimento e l'accorciamento della fase di crescita. **Bioscalin® Energy** è la linea studiata per l'uomo con attivi specifici in grado di restituire energia e vitalità ai capelli. **Bioscalin® Energy** comprende Fiale Anticaduta e Shampoo Rinforzante. Fa parte della linea anche l'Integratore Alimentare.



DIRADAMENTO Donna 45+

Nella donna, dopo i 40 anni, i cambiamenti ormonali possono indebolire il bulbo e causare diradamento, fragilità ed opacità del capello. **Bioscalin® TricoAGE 45+** è la linea specifica per la donna 45+ per ridare forza, lucentezza e volume ai capelli. Si compone di Fiale Anticaduta e Complementi Cosmetici. Fa parte della linea anche l'Integratore Alimentare.



CADUTA INTENSA Uomo e Donna

Squilibri alimentari e trattamenti con farmaci possono influire sul benessere dei capelli portando ad una caduta intensa. **Bioscalin® Signal Revolution** è la linea specifica per uomo e donna che agisce quotidianamente per riequilibrare il ciclo di vita del capello. Compongono la linea il Trattamento Intensivo Rinforzante Ridensificante, lo Shampoo Specifico e i nuovi Trattamenti Fibra Capillare.



CADUTA TEMPORANEA Uomo e Donna

Cambi di stagione e periodi di stress rendono i capelli fragili e ne causano la caduta temporanea. **Bioscalin® PhysioGENINA** è la nuova linea studiata per donare forza e vitalità ai capelli dell'uomo e della donna; si compone di Fiale Anticaduta e Complementi Cosmetici. Fa parte della linea anche l'Integratore Alimentare.



Bioscalin® SOLUZIONI MIRATE ED EFFICACI PER DARE FORZA E VITALITÀ AI TUOI CAPELLI

Da dove nasce l'efficacia di Bioscalin®? Da un'approfondita conoscenza del capello e del suo ciclo biologico e da oltre 25 anni di Ricerca scientifica per trovare soluzioni sempre più innovative che ne garantiscano il benessere. Da questa esperienza, unita alla cultura farmaceutica Giuliani, nascono le linee Bioscalin®, in cui ogni prodotto è unico, grazie alla presenza di attivi e tecnologie brevettate, ed è in grado di agire in modo preciso sulle diverse esigenze dei capelli, nell'uomo e nella donna. È questa specificità che rende i tuoi capelli più forti e belli.

IN FARMACIA

Per conoscere meglio il mondo Bioscalin® visita www.bioscalin.it



RICERCA ANTICADUTA

*Dati IMS mercato anticaduta vendite a volume dicembre 2017

IL CAMOUFLAGE NON TEME CALDO, SOLE, ACQUA

Piedi e braccia visibili senza problemi

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



Cari lettori, siamo quasi giunti alla fine del nostro viaggio esplorativo nel mondo del trucco terapeutico. In queste uscite abbiamo avuto modo di conoscere e sperimentare le sue infinite proprietà estetiche ma anche i molteplici benefici a livello psico-sociale.

In alcuni lettori ho alimentato la speranza che esistono rimedi - non invasivi ma dagli effetti stupefacenti - rispetto al trattamento degli inestetismi cutanei, soprattutto discromie e cicatrici, aspetti che maggiormente condizionano il nostro modo di vestirvi e di apparire.

Chi ha avuto modo di sperimentare il camouflage avrà sicuramente notato quanto sia utile ed efficace: più si utilizza la tecnica, più si diventa esperti e veloci nel mitigare le imperfezioni su tutte le parti del corpo. Inoltre, coloro che hanno sperimentato in estate quanto letto negli articoli (numerosi sono i riscontri ricevuti), hanno constatato che il trucco non vi abbandona nemmeno in situazioni particolari come la spiaggia, l'esposizione solare e il contatto con l'acqua sia del mare, sia del lago. Ebbene sì, il vostro trucco regge a qualsiasi clima!

La bella stagione, però, non è finita grazie al clima che da alcuni anni ci regala a inizio autunno temperature miti che invogliano ancora a indossare abiti leggeri e a fare gli ultimi bagni. In questo numero tratteremo quindi parti del corpo che in questa stagione sono ancora protagoniste della nostra immagine poiché esposte alla vista. Parliamo di piedi e braccia.

PRENDERSI CURA DEI PIEDI

I piedi rivestono un ruolo fondamentale per il benessere psico-fisico delle persone; da essi dipende infatti l'equilibrio oltre che la salute dell'intero organismo.

Ricordarsi di chi ogni giorno ci sorregge e ci consente di camminare è fondamentale. Se pensiamo che durante la maggior parte dell'anno i nostri piedi sono chiusi per circa 12 ore in scarpe spesso scomode o non adatte, oppure realizzate con tessuti sintetici non traspiranti, ci rendiamo conto dello stress a cui sono sottoposti e a quali patologie possono andare incontro se vengono trascurati:

- eccessiva sudorazione o iperidrosi;
- pelle secca, squamosa, iper-cheratosi;

- ragadi del tallone;
- onicomicosi delle unghie (funghi).

Questi rischi possono amplificarsi e accrescere in presenza di situazioni patologiche del piede, parte del corpo che per caratteristiche anatomiche e fisiologiche è maggiormente soggetta a stress ambientali e alterazione del microcircolo. In presenza di lesioni cutanee come tagli, ustioni, dermatiti ecc., la perdita del corretto equilibrio idrolipidico e la riduzione della "funzione barriera" espone la pelle a un maggiore rischio disidratazione, infiammazione e infezioni.

La parte interessata dalla lesione può presentarsi secca, assottigliata, arrossata, ruvida e poco elastica; a volte può subentrare del prurito e si ha una maggiore incidenza alle screpolature.

INIZIAMO CON IL PIEDE GIUSTO...

Come nel caso che andremo a considerare, dobbiamo tenere presente alcuni accorgimenti di carattere igienico ma anche estetico che ci consentano di avere risultati di copertura molto più efficaci e duraturi.

La sera è sempre consigliato fare un pediluvio di almeno 15 minuti, con acqua tiepida e qualche goccia di olii essenziali, che svolge un'azione calmante e stimolante, lasciando la pelle profumata e morbida e una piacevole sensazione di fresco.

Consiglio

Con la spugna leggermente abrasiva - esclusivamente sulla cute sana - togliere la pelle squamosa.

Lavorare bene sul tallone e sul resto della pianta del piede, sciacquare e asciugare bene tra le dita del piede. Applicare un balsamo idratante, emolliente o lenitivo a seconda dello stato di idratazione della pelle del piede. L'applicazione va effettuata con costanza alla sera e alla mattina prima di procedere alla copertura della discromia o della lesione.

Questo trattamento esercita una idratazione e una protezione profonda e duratura, coadiuvando il ripristino delle fisiologiche condizioni della cute. In farmacia esistono molti prodotti in grado di rispondere alle varie esigenze personali.

Affidatevi al farmacista di fiducia che saprà indicarvi la linea più idonea al vostro problema cutaneo.

PRODOTTI E STRUMENTI DA UTILIZZARE

- Pennelli
- Spugnette in lattice
- Cipria in polvere trasparente
- Piumino
- Correttori
- Fondotinta per camoufflage
- Spray fissante.



Foto 1



Foto 2



Foto 3

Mettiamoci all'opera

Come si nota dalla foto 1 la lesione occupa buona parte del dorso del piede e si presenta di un colore rosso acceso. Procediamo in questo modo: dopo aver idratato molto bene la parte che verrà interessata dalla copertura, scegliamo un correttore dai pigmenti verdi che stendiamo su tutta la parte della discromia rossa, avendo cura di sfumare molto bene il prodotto anche all'esterno della cicatrice. Tamponiamo la correzione con un buono strato di cipria in polvere trasparente, lasciamo agire per qualche minuto e poi con un pennello spolveriamo l'eccesso.

Scegliamo una tonalità di fondotinta per camoufflage (Foto 2) che si avvicini all'incarnato della pelle e - sempre con il pennello o la spugnetta - raccogliamo un po' di prodotto e picchiettiamo bene su tutta la parte della correzione, sempre sfumando con cura il fondotinta su tutta la cute circostante. Ripetiamo lo step con la cipria: spolveriamo e infine - per fissare e rendere impermeabile la correzione - spruzziamo a circa 10 centimetri dalla cute lo spray fissante.

(Foto 3) Attendiamo che il prodotto si asciughi perfettamente sulla cute. Adesso il nostro piede è pronto per essere sfoggiato in un bel paio di sandali o, per chi è ancora in vacanza, per immergersi e sfidare le onde del mare.



Foto 4

A BRACCIA SCOPERTE

Ci sono diversi fattori che possono causare le macchie scure della pelle, tra queste ci sono anche le cicatrici. Quando una ferita e un trauma della pelle guariscono, lasciano come conseguenza un'area piatta e più pigmentata - come in questo caso (foto 4) - che rende evidente una discromia tendente al marroncino, in netto contrasto con il colore originario della cute chiara.

Per la copertura della discromia procediamo con la scelta di un correttore aranciato che contrasti lo scuro della lesione con un pennello. Si distribuisce il correttore su tutte le parti della lesione tendenti al marrone, tamponiamo con la cipria, attendiamo qualche minuto e spolveriamo.

Passiamo ora alla scelta del colore di copertura (foto 5) che deve rispettare la nuance originale della cute.

Sempre con l'aiuto di un pennello o di una spugnetta, raccogliamo un po' di fondotinta e tamponiamo bene il colore su tutta la correzione fino a

COME SI RIMUOVE IL CAMOUFFLAGE

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



Foto 5

coprire e uniformare completamente con il colore dell'incarnato.

Ripetiamo lo step della cipria, spolveriamo e spruzziamo il fissante che permetterà al trucco di rimanere intatto, resistente all'acqua e al calore, garantendo una tenuta perfetta per tutta la giornata.

CONSIGLI

Per chi si sta ancora godendo le vacanze o è in partenza:

- quando uscite dall'acqua abbiate cura di non strofinare mai l'asciugamano sulla copertura fatta. Lasciatela asciugare all'aria così rimarrà perfetta;
- non dimenticate mai di mettere sotto la copertura e su tutto il corpo la protezione solare che va rinnovata dopo ogni bagno. Manterrete così la pelle morbida ed elastica e la vostra abbronzatura durerà più a lungo.

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

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



Francesca
La Curta
vi aspetta

Settembre 2018

Ottobre 2018

1	S	
2	D	
3	L	
4	M	FC 5 Via Rieti 55
5	M	
6	G	FC 10 Via A. di Bernezzo 134
7	V	FC 15 C.so Traiano 86
8	S	FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova
9	D	
10	L	
11	M	FC 37 C.so Agnelli 56
12	M	
13	G	FC 9 C.so Sebastopoli 272
14	V	FC 36 Via Filadelfia 142
15	S	FC 22 Via Capelli 47
16	D	
17	L	
18	M	FC 7 C.so Trapani 150
19	M	
20	G	FC 42 Via XX Settembre 5
21	V	FC 17 C.so V. Emanuele II 182
22	S	FC SM Via Torino 36B - S. Maurizio
23	D	
24	L	
25	M	
26	M	
27	G	
28	V	
29	S	
30	D	

1	L	
2	M	
3	M	
4	G	FC 28 C.so Corsica 9
5	V	FC 1 C.so Orbassano 249
6	S	FC 21 C.so Belgio 151B
7	D	
8	L	
9	M	Chieri 2 Piazza Duomo 2 - Chieri
10	M	
11	G	FC 13 Via Negarville 8/10
12	V	FC 40 Via Farinelli 36/9
13	S	FC 8 C.so Traiano 22E
14	D	
15	L	
16	M	FC 12 C.so Vercelli 236
17	M	
18	G	Chieri 1 Via Amendola 6 - Chieri
19	V	FC 4 Via Oropa 69
20	S	FC 20 C.so Romania 460
21	D	
22	L	
23	M	FC 33 Via Isernia 13B
24	M	
25	G	FC 43 P.zza Statuto 4
26	V	FC 44 Via Cibrario 72
27	S	FC 45 Via Monginevro 27B
28	D	
29	L	
30	M	FC 46 P.zza Bozzolo 11
31	M	

REFLUSSO

ACIDITÀ

DIFFICOLTÀ
DI DIGESTIONE

Bianacid^{neo}

Conosce il tuo stomaco.

Con
poliprotect®

Dalla ricerca Aboca, Poliprotect®,
un complesso molecolare vegetale e minerale
che spegne rapidamente il bruciore
e calma il reflusso.



SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Aut. Min. del 30/03/2018

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

Aboca
Innovazione per la salute

CONTRASTARE L'ALOPECIA

Con il consiglio del farmacista è più efficace

Miriam Giambrone – farmacista FC 46



Ogni epoca storica ha attribuito al capello un valore significativo. Oggi, indipendentemente dal sesso e dall'età, la cura del capello è un fattore importante per il nostro benessere poiché accresce la gradevolezza della nostra immagine.

Questo articolo nasce con l'intento di descrivere l'anatomia e la fisiologia del capello per arrivare ad approfondirne le principali patologie.

Dal punto di vista anatomico, il capello è una formazione filiforme di derivazione epidermica costituita da due porzioni: una parzialmente visibile definita fusto e una presente nel cuoio capelluto, all'interno del follicolo, definita radice o bulbo.

Il fusto è costituito da tre strutture concentriche:

- la cuticola, strato più esterno, composta da 5-7 strati di cellule appiattite con funzione di protezione. Sulla superficie della cuticola è presente il film idrolipidico composto per il 10% da acqua e 90% da lipidi del sebo;
- la corteccia, strato intermedio, costituito da fibre ricche di cheratina con funzione di sostegno. Negli spazi intercellulari si trova la melana, responsabile del colore del capello;
- il midollo, strato interno, caratterizzato da un aspetto spugnoso.

Dal punto di vista chimico, il capello è composto da proteine (la principale è la cheratina), lipidi, acqua, melana e metalli.

Il capello ha un'attività ciclica in cui si alternano tre fasi:

- *anagen*. È la fase di crescita caratterizzata da un'intensa attività di mitosi delle cellule del fusto che raggiunge la sua massima lunghezza. Circa l'85% di tutti i capelli sono in questa fase che ha durata variabile da 2 a 7 anni. La velocità di crescita è di circa 1-1,5 cm al mese per 4-7 anni;
- *catagen*. È la fase di arresto dell'attività mitotica delle cellule del fusto che vanno incontro ad apoptosi; i melanociti cessano la produzione di melana. Mediamente l'1% dei follicoli del cuoio capelluto si trova in questa fase che ha breve durata di 7-21 giorni;
- *telogen*. È la fase di riposo funzionale nella quale il capello non cresce ma permane nel follicolo. Al termine del *telogen* il follicolo rientra nella fase *anagen*, un nuovo capello emerge di lato alla vecchia radice con conseguente caduta di quello in fase *telogen*. Circa il 10-15% dei capelli sono in questa fase che dura circa 3 mesi.



In condizioni fisiologiche, si perdono ogni giorno 50-70 capelli e il numero rimane pressoché costante. Tuttavia esistono alcune condizioni patologiche in cui il ciclo è alterato. Tra queste, le più frequenti sono l'*alopecia androgenetica* e l'*alopecia areata*.

ALOPECIA ANDROGENETICA (AGA)

È la forma di alopecia più frequente caratterizzata da una maggiore prevalenza nel sesso maschile dove esordisce prima dei 40 anni e colpisce circa il 50 % degli uomini dopo i 50 anni. Nel sesso femminile, la prevalenza aumenta col passare degli anni e colpisce il 40 % delle donne dopo i 40 anni.

L'alopecia è definita "andro-genetica" poiché indotta dall'azione degli ormoni androgeni su soggetti geneticamente predisposti. L'androgeno responsabile della malattia è il diidrotestosterone, prodotto a livello follicolare a partire dal testosterone dall'enzima 5 α -reduttasi.

L'AGA si manifesta con una graduale riduzione del calibro dei capelli in aree specifiche del capo: nel sesso maschile predilige la regione fronto-tem-



Alopecia androgenetica maschile (scala di Norwood-Hamilton)



Alopecia androgenetica femminile (scala di Savin)

Il farmacista svolge un ruolo fondamentale nel fornire al paziente alcune raccomandazioni per ridurre gli effetti collaterali e migliorare l'efficacia della terapia:

- il minoxidil va applicato direttamente sul cuoio capelluto asciutto evitando di frizionare per evitare l'insorgenza di dermatite. Non lavare i capelli per almeno 3-4 ore successive all'applicazione;
- il trattamento è tanto più efficace quanto più precocemente è iniziato ed è sconsigliabile interrompere la terapia durante il periodo estivo o fare dei cicli di alcuni mesi poiché la sospensione del trattamento provoca una rapida ripresa della sintomatologia;
- il beneficio è osservabile dopo 4-6 mesi di terapia e il massimo effetto si ottiene dopo un anno di trattamento. Nel 50% dei pazienti si verifica l'arresto della caduta dei capelli e solo in una piccola percentuale avviene la ricrescita.

La figura del farmacista è necessaria per l'allestimento di preparazioni galeniche a base di minoxidil. I farmacisti allestiscono queste preparazioni ponendo particolare attenzione alla scelta dell'eccepiante al fine di migliorare la veicolazione del principio attivo e ridurre gli effetti collaterali. Inoltre, l'allestimento di una preparazione galenica permette di associare due o più principi attivi che, presenti nella stessa preparazione, possono avere maggior efficacia. Nelle preparazioni galeniche magistrali, prescritte da un medico, può essere associato a estrogeni, progesterone, antiandrogeni, corticosteroidi e antimicotici. È importante che il farmacista consigli dermocosmetici e integratori orali, validi coadiuvanti della terapia farmacologica. In caso di alopecia, occorre prediligere shampoo contenenti tensioattivi poco aggressivi con concentrazione minima o nulla di tensioattivi anionici e lozioni e shampoo contenenti sostanze che aumentano l'apporto di vitamine e oligoelementi a livello del follicolo pilifero e in grado di ridurre localmente la produzione dei metaboliti del testosterone.

porale e quella del vertice, mentre nella donna la sede anteriore.

L'AGA può provocare problemi psicologici, soprattutto nei giovani. Attualmente, la terapia approvata prevede l'utilizzo di minoxidil per via topica al 2 e 5% e della finasteride 1 mg/die.

Il **minoxidil** è una molecola dotata di attività antiipertensiva con effetto vasodilatatorio. Il suo utilizzo è legato alla capacità di prolungare la sopravvivenza delle cellule della matrice del follicolo pilifero, con conseguente aumento del numero e diametro dei capelli. È prevista l'applicazione di 1

Sono disponibili shampoo contenenti estratti vegetali di **ginseng** ad attività fortificante, **ortica** ad azione antiossidante e **tè verde** ad attività antiossidante, antinfiammatoria, antimicrobica. Negli estratti di tè verde sono presenti delle catechine in grado di inibire l'attività dell'enzima 5 α -reduttasi I.

Esistono in commercio un numero elevatissimo di integratori per l'alopecia contenenti:

- **Serenoa repens**, palma nana che possiede principi attivi in grado di produrre effetti antiandrogeni per inibizione della 5 α -reduttasi. È molto utilizzata per le forme di AGA iniziale e moderata con risultati positivi soprattutto a livello del vertice. È opportuno consigliare l'assunzione dopo il pasto per migliorarne la digestione;
- **zinco, acido azelaico, vitamina B6** con azione inibitoria sull'enzima 5 α -reduttasi;
- **L-cisteina**, aminoacido in grado di prolungare la fase *anagen*. È fondamentale per la formazione e sviluppo del capello e ne migliora la resistenza;
- **biotina**, vitamina B7, la cui carenza è spesso correlata a forme di dermatiti e alopecia;
- **vite ed estratto del seme di uva**, ricchi di vitamine B1, B2, A, C, sali minerali, acidi grassi polinsaturi, flavonoidi e resveratrolo con attività antiossidante.

Ogni dieta sbilanciata sotto il profilo nutrizionale può danneggiare il capello. Nello specifico, una dieta povera di proteine comporta una riduzione del diametro dei bulbi piliferi. Esiste, infatti, una correlazione tra stato nutrizionale e sintesi delle cheratine (di natura proteica) di peli e unghie. Pertanto, è importante che il farmacista raccomandi una dieta equilibrata e completa.

I raggi UVA sono responsabili di processi di fotosidazione del capello con formazione di radicali liberi. Questo comporta un aumento della caduta dei capelli in fase *telogen*. I capelli biondi sono più sensibili a questo fenomeno per la minore presenza di melanina.

ml di soluzione 2 volte al giorno. Nel maschio si usa il 5%, nella femmina sono possibili entrambe le concentrazioni, anche se non sono presenti sufficienti evidenze scientifiche che dimostrino che la percentuale maggiore sia più efficace. Gli effetti collaterali sono prurito, desquamazione, dermatite da contatto, eritema e xerosi.

La **finasteride** è un inibitore dell'enzima 5 α -reduttasi di tipo II. Il dosaggio nell'AGA maschile è di 1 mg/die. Nelle donne, la terapia non ha effetto benefico rispetto al placebo e causa un aumento del livello degli estrogeni per parziale conversio-

ne del testosterone in estradiolo. La terapia ha dimostrato un rallentamento della caduta dei capelli in un'elevata percentuale di soggetti; i primi effetti si manifestano dopo 3 mesi, la ricrescita al vertice dopo sei mesi. L'efficacia è legata alla somministrazione del farmaco e per il mantenimento dei risultati il trattamento deve essere protratto nel tempo.

È un farmaco ben tollerato e gli effetti collaterali, dovuti alla riduzione del diidrotestosterone, quali disfunzione erettile, diminuzione della libido e del volume dell'eiaculato, sono rari e transitori.

ALOPECIA AREATA (Aa)

È caratterizzata dalla perdita reversibile di capelli con conseguente formazione di piccole chiazze, singole o multiple, a forma circolare o ovalare.

Ha un'incidenza dello 0,1%-0,2% della popolazione senza predilezione di sesso e insorge con maggior frequenza in età infantile e tra i 20 e i 50 anni. La remissione della patologia, in caso di piccole lesioni, avviene spontaneamente nell'80% dei casi. Esiste una base costituzionale genetica e familiare che predispone allo sviluppo di questa malattia in circa il 20% dei soggetti colpiti. La Aa è una malattia autoimmune sostenuta da una risposta immunologica di tipo cellulo-mediata contro il follicolo pilifero. Ne risulta, un'immediata interruzione della fase anagen con frattura del capello in crescita ed entrata in fase *telogen* del follicolo.

Due sono i segni clinici caratteristici: i capelli "a punto esclamativo", capelli spezzati di 1-2 mm con l'estremità libera più grande rispetto alla base osservabili alla periferia della chiazza e i "capelli cadaverizzati", punti neri dovuti all'accumulo di cheratina a livello della cute della chiazza.

La terapia farmacologica prevede l'utilizzo di immunosoppressori quali corticosteroidi, antralina o dell'immunoterapia topica. La terapia con corticosteroidi prevede l'impiego di **corticosteroidi topici ad alta potenza** (clobetasolo propionato allo 0,05%) in schiuma, lozione o crema in occlusione;



Esempio di Alopecia Areata (Aa)

occorre informare il paziente che i risultati sono visibili dopo 3-5 mesi di trattamento e di ridurre gradualmente la frequenza di applicazione a risoluzione clinica avvenuta, per evitare l'effetto *rebound*. Gli effetti collaterali sono transitori e comprendono forme di ipertricosi del volto, edema del viso, eritema del cuoio capelluto e follicoliti.

I **corticosteroidi intralesionali** (triamcinolone acetone 2,5-10mg/ml massimo 2-3 ml) sono somministrati tramite iniezioni intradermiche con frequenza mensile nei casi più gravi.

La terapia a breve contatto con **antralina** prevede l'utilizzo di un unguento allo 0,5-2% per un periodo di tempo limitato (1-2 ore al giorno) e successivamente rimosso con abbondante quantità di acqua tiepida e shampoo. Gli effetti secondari sono: iperpigmentazione, irritazione locale, adenopatia satellite.

Nelle forme cliniche più gravi, trova il suo impiego l'**immunoterapia topica con sostanze sensibilizzanti**, fortemente immunogene, applicate sul cuoio capelluto per stimolare il sistema immunitario. Le carenze alimentari non influiscono sulla patologia ma intensi eventi emotivi possono apparentemente scatenare la malattia. Molte ricerche scientifiche, infatti, hanno dimostrato la sensibilità del sistema immunitario nei confronti dello stress e la rimozione dei fattori stressogeni può essere un elemento facilitante l'efficacia delle cure.

In conclusione, oltre all'elevato numero di prodotti per l'alopecia, nelle nostre farmacie è possibile effettuare gratuitamente l'esame del capello tramite l'utilizzo di una microcamera ad alta definizione. La microcamera proietta immagini a elevata qualità su uno schermo e riesce ad individuare problematiche del capello e del cuoio capelluto difficilmente visibili ad occhio nudo.



IL SOSTEGNO DELLE FONDAZIONI AL REGINA MARGHERITA

Ecografo dedicato per la Reumatologia pediatrica

Il Centro di Reumatologia pediatrica dell'ospedale infantile Regina Margherita della Città della Salute di Torino (diretto dal professor Ugo Ramenghi) dispone da luglio 2018 di un ecografo dedicato, collocandosi tra i pochi centri italiani di reumatologia pediatrica che posseggono una tale apparecchiatura in un contesto ambulatoriale. Il nuovo ecografo, una macchina all'avanguardia che unisce performance di alto livello, facilità ed immediatezza nell'utilizzo, migliora la qualità dell'assistenza al bambino con artrite idiopatica giovanile, ottimizzando la valutazione clinica e rendendo più sicuro ed efficace il trattamento infiltrativo endoarticolare.

L'ecografo è stato donato dalla Fondazione Forma onlus con il contributo della Fondazione Mario e Anna Magnetto.

Avere a disposizione un ecografo nell'ambulatorio di reumatologia permette di sottoporre i pazienti nel corso della visita a un esame che non è invasi-

vo e che riesce ad identificare possibili ricadute o segni di malattia talora prima che si manifestino a livello clinico; sono noti, infatti, casi di sinovite subclinica identificabili solo con le indagini strumentali e non con l'esame obiettivo, seppur accurato, ed eseguito da personale competente. È evidente che ciò comporta sia un miglioramento dell'assistenza ai pazienti sia un importante aiuto alle famiglie, che non sono costrette a perdere ulteriori giornate di lavoro per accompagnare i bambini ad effettuare l'indagine ecografica.

Un approccio terapeutico molto usato in reumatologia pediatrica è l'infiltrazione endoarticolare di cortisone. Avere a disposizione un ecografo permette di effettuare l'infiltrazione visualizzando l'avanzamento dell'ago finché non si raggiunge la sede da infiltrare, anche per articolazioni di più difficile accesso o per le guaine tendinee. Ciò permette di iniettare il farmaco con la massima precisione ottenendo, quindi, la massima efficacia.

La reumatologia pediatrica è una disciplina che comprende lo studio delle malattie infiammatorie e non infiammatorie del tessuto connettivo, dei muscoli, delle articolazioni e dei vasi nei bambini.

L'ecografia articolare e la risonanza magnetica sono le tecniche diagnostiche maggiormente impiegate sia alla diagnosi, sia al follow-up. L'ecografia articolare è di facile esecuzione, dà immagini istantanee ed è in grado di indagare con precisione i tessuti molli e le strutture articolari (cartilagini, menischi e membrane sinoviali) e periarticolari (tendini e legamenti). È molto utile, quindi, sia per l'identificazione della patologia alla diagnosi, sia per il controllo nel follow-up e sia per eseguire infiltrazioni endoarticolari ecoguidate.

Nuovo reparto di Neuropsichiatria infantile

È stato inaugurato a luglio il nuovo reparto di degenza di Neuropsichiatria infantile universitario (2° piano). La ristrutturazione del reparto è stata possibile grazie al contributo di 1.410.000 euro fornito dalla Fondazione La Stampa - Specchio dei Tempi. Fondazione Forma ha fattivamente partecipato a questo progetto. Con un investimento di circa 90.000 euro è stato possibile acquistare tutti gli arredi del nuovo reparto: sono state così completate le camere di degenza, la sala medica, la sala giochi, l'aula dedicata alla scuola e tutti i locali del reparto.

Il reparto di degenza della Neuropsichiatria infantile (diretto dal professor Benedetto Vitiello) accoglie bambini e adolescenti, fino al compimento del 18° anno di età, che soffrono di disturbi neuropsichiatrici la cui severità richiede ospedalizzazione, in quanto non possono essere curati ambulatorialmente o in day-hospital.

Tra le più frequenti patologie trattate nel reparto vi sono i disturbi dell'umore e del comportamento associati ad alto rischio suicidario, in particolare in adolescenti che hanno fatto tentativi di suicidio e hanno persistente ideazione suicidaria, spesso accompagnata ad autolesionismo, come il tagliarsi o bruciarsi in varie parti del corpo. Un'altra frequente patologia è quella dei disturbi del comportamento alimentare, in particolare gravi forme di anoressia nervosa con grave deperimento fisico e rischio per la vita. Un alto tasso di ricovero riguarda anche i disturbi da comportamento dirompente, con aggressività. Con una capacità operativa di 18 posti letto, questo reparto costituisce il punto di riferimento per tutta la psicopatologia grave del bambino e dell'adolescente in Piemonte e Valle d'Aosta. L'apertura del nuovo reparto all'insegna della sicurezza e della protezione è pertanto estremamente tempestiva, in quanto offre una risorsa essenziale per affrontare gli ingravescenti problemi neuropsichiatrici in età evolutiva.

In Italia, come in tutto il mondo, i disturbi psichiatrici dell'adolescenza sono in drammatico aumento. Il suicidio è ora la seconda causa di morte, dopo gli incidenti, per gli adolescenti nella fascia di età tra i 15 ed i 19 anni.

PROMOSSA CON LODE L'EMODINAMICA DEL SANTA CROCE

L'attività del laboratorio di Emodinamica del presidio ospedaliero Santa Croce di Moncalieri dell'Asl T05 soddisfa adeguatamente le richieste del territorio ed è **in linea con gli standard di qualità nazionali**, con 1050 procedure totali e circa 650 angioplastiche, di cui 120 eseguite in emergenza durante infarto acuto.

È quanto è emerso nell'ambito di due giornate di aggiornamento scientifico promosse dalla struttura di Cardiologia dell'ospedale di Moncalieri, il II Forum della Società Italiana di Cardiologia Interventistica (GISE) Piemonte del 2018, in cui sono stati analizzati i dati di attività dei Laboratori Piemontesi del 2017.

Sono stati presentati i dati di attività del laboratorio di Moncalieri-ASL T05 e i dati regionali sia delle procedure coronariche che delle procedure di interventistica strutturale (trattamento percutaneo della valvola aortica e mitralica).

Da tale analisi è emerso che, per quanto riguarda le procedure di interventistica coronarica (cardiopatia ischemica - infarto miocardico), il Piemonte si colloca nelle primissime posizioni, con un numero di PTCA (angioplastica coronarica) per milione di abitanti che risulterebbe anche superiore alla media nazionale.

toro Piemontesi del 2017. Sono stati presentati i dati di attività del laboratorio di Moncalieri-ASL T05 e i dati regionali sia delle procedure coronariche che delle procedure di interventistica strutturale (trattamento percutaneo della valvola aortica e mitralica).

Da tale analisi è emerso che, per quanto riguarda le procedure di interventistica coronarica (cardiopatia ischemica - infarto miocardico), il Piemonte si colloca nelle primissime posizioni, con un numero di PTCA (angioplastica coronarica) per milione di abitanti che risulterebbe anche superiore alla media nazionale.

NUOVI DIRETTORI A MEDICINA, EMERGENZA E ACCETTAZIONE E AL SERD

Roberto Recupero è il nuovo direttore della struttura di medicina e chirurgia d'accettazione ed emergenza

"Il compito che mi attende non è facile - ha dichiarato il dottor Recupero -, ma è molto stimolante. Si tratta di attivare e organizzare una struttura complessa, la Medicina e Chirurgia d'Accettazione e d'Urgenza, sinora non esistente in Azienda.

Nessun cambiamento può essere portato avanti con successo da una persona sola: è possibile ottenere dei buoni risultati esclusivamente tramite il contributo di tutte le parti in causa: medici, infermieri, OSS, colleghi delle altre unità operative, Direzione Sanitaria e Strategica.

Conto sull'aiuto di tutti.

L'obiettivo comune - conclude il neo direttore - dovrà essere garantire la miglior accoglienza possibile agli utenti del Pronto Soccorso, un'assistenza qualificata, il rispetto della persona e della sua privacy, la contrazione dei tempi di attesa".

Augusto Consoli ha assunto la direzione del Dipartimento delle Dipendenze Patologiche

*"Il fenomeno delle dipendenze è fortemente mutato negli ultimi anni, ed emergono, oltre ai classici fenomeni di dipendenza, sia una diffusione dei consumi in ambiti e contesti sociali molto più ampi che nel passato, sia una sorta di "normalizzazione" dell'uso di sostanze legali e illegali con una relativa sottovalutazione dei possibili rischi e problemi individuali e collettivi - afferma Consoli -. Anche le 'nuove dipendenze' e le dipendenze comportamentali, come ad esempio le problematiche legate al gioco d'azzardo, saranno un punto di lavoro qualificante del progetto di lavoro della nuova direzione. **È necessario sostenere un'identità di un servizio per le dipendenze orientato a 'costruire salute'**, integrato nelle reti sociali presenti nei diversi ambiti territoriali e sociali della nostra Asl - continua il nuovo direttore - e per questo lavoreremo tutti insieme con gli ottimi professionisti presenti nelle quattro sedi del servizio dipendenze".*

SUGLI SCAFFALI

PROBLEMI ARTICOLARI? NO DOL COLLAGENE



NO DOL COLLAGENE è l'integratore studiato da ESI per il benessere delle articolazioni, perché contiene:

- **collagene di tipo II**, una proteina strutturale delle cartilagini e dei dischi intervertebrali. Il dosaggio giornaliero è molto elevato: ben 770 mg di collagene di tipo II.
- **estratto secco di curcuma**, una pianta che, in base ad alcuni studi, presenta un'attività antinfiammatoria, aiuta a mantenere la flessibilità articolare ed il benessere di articolazioni ed ossa.
- **acido ialuronico e condroitina**, che appartengono ai glicosaminoglicani, spiccatamente idrofili, utili per la lubrificazione della cartilagine.
- **vitamina C**, che, oltre a essere nota per le proprietà antiossidanti, contribuisce alla formazione del collagene.

Confezione da 60 compresse. Si consiglia l'assunzione di 2 compresse al giorno. www.esi.it

EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Cleanance

Combatti le imperfezioni.
Non la pelle.

UNA GAMMA DI DETERSIONE
E TRATTAMENTO VISO E CORPO
PER RISPONDERE AI PROBLEMI
DELLE PELLI GRASSE
CON IMPERFEZIONI

CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA.

 AZIONE
MIRATA
EFFICACIA
COMPROVATA



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS

PEDICULOSI? NESSUNA VERGOGNA

Accortezze per trattamenti e prevenzione

a cura di *Elisabetta Farina*

La pediculosi dei capelli è piuttosto comune e interessa soprattutto i bambini. I pidocchi del capo (*Pediculus capitis*) rappresentano un problema di sanità pubblica per la rapidità con cui si propaga l'infestazione, coinvolgendo spesso intere classi di alunni. Quando con la ripresa della vita scolastica il problema si presenta, spesso è causata d'ansia e vergogna, sia per i bambini, sia per le loro famiglie. A tal proposito è bene evidenziare l'infondatezza di una leggenda metropolitana che persiste ancora oggi: il pidocchio non è indice di scarsa igiene.

COME ACCORGERSI DEGLI SCOMODI OSPITI?

Il prurito al capo può essere un segnale d'attenzione: un'accurata ispezione del cuoio capelluto è sufficiente per scoprire l'infestazione. Le uova, dette lendini, sono di colore chiaro, hanno una forma a pinolo e sono lunghe circa 1 mm. Solitamente si ritrovano attaccate alla radice dei capelli della nuca e a quelli intorno alle orecchie. Si differenziano dalla forfora in quanto le lendini non si staccano dal capello quando lo si fa scorrere tra le dita, essendo tenacemente attaccate ad esso da una particolare sostanza adesiva. La forfora, al contrario, è facilmente asportabile.

ACCORTEZZE PER UN CORRETTO TRATTAMENTO

Quando l'infezione viene accertata, si impone il ricorso a prodotti insetticidi. In commercio esistono molti prodotti formulati come polveri aspergibili, shampoo, lozioni o spray. Il pettine a denti fitti è un altro mezzo essenziale per eliminare le uova e i pidocchi uccisi dall'insetticida. Il trattamento dell'infestazione però può fallire per diversi motivi: in primo luogo a causa di un uso scorretto del prodotto, ma, più spesso a causa di una reinfestazione, contratta con la vicinanza di persone, che presentano ancora il problema. Ricordiamo quindi che:

- il prodotto va applicato seguendo rigorosamente le istruzioni scritte nella confezione; fare particolare attenzione al tempo di posa e alle modalità di risciacquo;
- prodotti naturali come l'aceto, la maionese e altri rimedi popolari non sono efficaci nel debellare la pediculosi; l'aceto può essere utile solo per "scollare" più facilmente le uova;
- non è necessario rasare i capelli;
- anche lenzuola, abiti, spazzole, pettini e fermagli devono essere disinfestati.

È POSSIBILE PREVENIRE?

È possibile mettere in atto alcune precauzioni, che sono le sole in grado di poter evitare la trasmissione dei pidocchi e ridurre il rischio di contagio.

Una corretta e mirata informazione e la partecipazione attiva dei soggetti coinvolti (bambini, genitori, pediatra, operatori scolastici, farmacisti) è già efficace per una prevenzione di primo livello.

- Educare i bambini a evitare che i capi di vestiario vengano ammassati. Soprattutto nelle scuole e nelle palestre sarebbe opportuno che ogni bambino disponesse di un armadietto personale.
- Educare i bambini a evitare lo scambio di oggetti personali, quali pettini, cappelli, sciarpe, nastri, fermagli per capelli, asciugamani.
- Mettere in atto una sorveglianza accurata, con ispezioni settimanali del capo, in particolare sulla nuca e dietro le orecchie (anche quando il bambino non ha sintomi), sia da parte dei genitori, che del personale sanitario delle scuole, per individuare precocemente il problema.
- In caso di infestazione scolastica, nelle famiglie con bambini in età scolare, sottoporre a un controllo sistematico tutti i familiari, in particolare i figli più piccoli e, alla scoperta di eventuali lendini, applicare in modo scrupoloso le regole per il trattamento.

Fonti:

Centro Epidemiologia dell'ISS - www.epicentro.iss.it
Ministero della Salute - www.salute.gov.it



Divertitevi con *Storia di Pidocchio*, un testo teatrale che gioca sull'assonanza del nome Pidocchio-Pinocchio e ripercorre liberamente le avventure del famoso burattino. Un'occasione per giocare a casa con i figli o per fare animazione teatrale a scuola con i propri allievi e divulgare corrette informazioni.

LA FACCIA GOLOSA DELLE VITAMINE



Benegum gusto Junior è una linea di caramelle morbide e gustose, **ideale per tutta la famiglia**, che abbina alla bontà la funzionalità delle vitamine. Completano la linea:

- l'**integratore di vitamine**, in morbide gelée con 9 vitamine, ideale nei casi di aumentato fabbisogno fisiologico,
- l'**integratore di Vitamina C e Ferro**, in deliziose gommose al gusto frutta. La vitamina C e il ferro aiutano il regolare funzionamento del sistema immunitario.

Benegum gusto Junior sostiene



nel progetto di Clownterapia.

Scopri tutti i dettagli su www.dottorsorriso.it

Bene, Buoni,

IN FARMACIA

GUSTO **JUNIOR**
Benegum

HEALTH DIVISION

Perfetti Van Melle Italia S.r.l.

È ORA DELLO SVEZZAMENTO!

Dal latte all'alimentazione varia e bilanciata

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta



Per un neonato il latte, meglio se materno, rappresenta l'unica fonte completa di nutrimento necessaria per la crescita, ma con il passare dei mesi le esigenze nutrizionali del bambino cambiano.

A luglio 2016 il Ministero della Salute ha pubblicato le nuove linee guida per lo svezzamento, elaborate nel corso di quasi due anni di lavoro da un gruppo di esperti, che ha studiato le fasi di questo delicato passaggio da un'alimentazione esclusivamente latte a una semi-solida prima e solida successivamente, caratterizzata dalla progressiva introduzione di alimenti diversi dal latte.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia l'allattamento al seno esclusivo nei primi 6 mesi di vita, ma specifica che "Laddove non sia possibile attendere i 6 mesi il divezzamento non dovrebbe avvenire prima della 17esima settimana e comunque non oltre la 26esima". Quindi non esiste un momento preciso e uguale per tutti i lattanti per iniziare lo svezzamento, ma esso comunque è consigliato a partire dal 4° mese di vita. A questa età il bambino è ormai pronto da ogni punto di vista (psicologico, motorio, digestivo) ad un tipo di nutrimento diverso dal latte materno e potrà accettare il cucchiaino e gestire la deglutizione di cibi densi.

Questo non vuol dire però smettere con il latte materno: l'allattamento è il modo migliore per dare al bambino, allo stesso tempo, nutrimento e sicurezza e rappresenta un riferimento affettivo rilevante per l'acquisizione dell'autonomia. Per questi motivi l'Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce, alle mamme che lo desiderano, di continuare ad allattare il proprio figlio fino al secondo anno e anche oltre.

IL MOMENTO GIUSTO PER INIZIARE LO SVEZZAMENTO

Secondo le linee guida internazionali può essere corretto iniziare lo svezzamento a quattro mesi compiuti, ma lo può essere altrettanto rimandare il momento al termine del sesto mese di vita: l'ampiezza del range è in linea con l'idea che l'elasticità dovrebbe essere il criterio base a cui attenersi per rispettare i tempi del bambino.

Ma questa libertà d'azione non sempre è apprezzata dalle mamme, che vorrebbero indicazioni maggiormente precise su come comportarsi. Di fatto, molto dipende da come si comporta il bambino nutrito esclusivamente con il latte. Le domande da farsi, per capire se è opportuno cominciare lo svezzamento precocemente oppure attendere sono:

- cresce in modo soddisfacente con il solo latte, l'aumento di peso è costante e regolare?
- il suo sonno è sereno e ininterrotto oppure si sveglia spesso perché è affamato?
- di giorno è allegro, tranquillo o, al contrario, nervoso, irritabile, lamentoso?

Se la situazione è globalmente positiva si può rimandare l'inizio della svezzamento, in caso contrario è consigliabile cominciarlo.

Un'altra variabile da considerare è data dal modo con cui accoglie un cucchiaino di frutta omogeneizzata o frullata: se quando gli viene offerto inghiotte il contenuto agevolmente, senza più accennare al movimento della suzione, probabilmente sarà arrivato il momento dei primi assaggi di pappa.

ALLATTAMENTO AL SENO DURANTE LO SVEZZAMENTO

Oggi si ritiene che continuare ad allattare al seno il proprio bambino anche dopo l'inizio dello svezzamento rechi sicuri benefici.

In particolare, per il bambino: protezione contro le infezioni gastrointestinali e respiratorie, riduzione dell'incidenza di alcuni tumori pediatrici, in particolare linfomi e leucemie, riduzione del rischio futuro di obesità, di diabete tipo 2, di malattie cardiovascolari.

I benefici per la madre sono: la riduzione del rischio di cancro al seno e all'ovaio, di diabete mellito di tipo 2; una maggiore capacità in età senile di far fronte all'osteoporosi e alle sue complicanze in quanto l'apparato scheletrico si è "abituato" al rilascio di calcio durante il periodo dell'allattamento.



www.pixabay.com - image free

I PRIMI CIBI DIVERSI DAL LATTE

A prescindere dai bisogni nutrizionali, lo svezzamento rappresenta un momento delicato e importante per l'acquisizione di comportamenti e attitudini del piccolo di fronte alle esperienze gustative e all'accettazione del cucchiaino. L'ordine con cui gli alimenti semisolidi e solidi vengono introdotti non riveste più l'importanza che un tempo gli veniva attribuita e può variare in base alla preferenza del bambino e della famiglia, su indicazione del pediatra. Non è necessario posticipare il consumo da parte del bambino del pane e della pasta (contenenti glutine). È invece assolutamente valida la raccomandazione di non esagerare con l'offerta di cibi salati e ad alto contenuto proteico. Gli errori più comuni nella prima alimentazione sono dovuti infatti all'eccesso di formaggio, formaggini e carne, che appesantiscono il metabolismo del bambino e possono anche orientare le sue preferenze future verso un'alimentazione meno sana, perché con troppe proteine e con troppo sale. Nel caso di allattamento artificiale bisogna evitare la tentazione di aggiungere nel latte biscotti e creme anche nei primi mesi. Si aspetterà almeno il 4° mese e possibilmente il 6°, procedendo con uno svezzamento secondo linee guida generali analoghe a quelle valide per il bambino allattato al seno.

L'alimentazione del bambino deve essere varia, ben bilanciata, povera di grassi animali e deve

prevedere cotture a vapore, in acqua bollente o al forno. Per condire va usato solo l'olio extravergine di oliva a crudo.

Si può cominciare ad offrire al bambino frutta e pappe, ma senza forzare il bambino, consentendogli di toccare il cibo nel piatto e mangiare con le mani, alternando cibi diversi per colore, sapore e consistenza. Il cibo inizialmente non accettato va riproposto con pazienza in giornate successive, eventualmente preparato in modo diverso.

I primi alimenti da offrire, in base anche all'accettazione del bambino, sono:

- vegetali cotti e tritati come patate, carote;
 - frutta: banana, pera, mela grattugiata;
 - crema di riso nel latte;
- e successivamente
- carboidrati: riso, mais, tapioca;
 - proteine (senza eccedere): agnello, pollo, vitello, manzo, coniglio, pesce.

COSA EVITARE

A tutti gli alimenti preparati per i bambini non devono essere aggiunti né zucchero (può favorire la carie), né sale, né miele (mai sotto l'anno di vita perché potrebbe contenere un batterio molto pericoloso, il botulino). Meglio evitare alimenti a contenuto ridotto di grassi come alcuni tipi di latte e yogurt, perché il grasso è importante per un organismo in crescita, specialmente per il cervello. Le regole generali da osservare sono molto semplici:

- non fare uso di sale da cucina. L'organismo del piccolo non ne ha bisogno e in più non riveste alcuna utilità abituare il bambino al gusto salato;
- non dolcificare alcunché. Sia lo zucchero bianco che il miele non dovrebbero trovare posto abitualmente nell'alimentazione del bambino in quanto da un lato non sono indispensabili per una crescita regolare, dall'altro lo abitua a prediligere i sapori dolci, aprendo la strada al rischio di sovrappeso fin dai primi anni dell'infanzia;
- non utilizzare olio, burro, margarina o strutto per cucinare, ma impiegare in alternativa a questi grassi il brodo vegetale oppure la semplice acqua;
- ricordarsi che il bambino non può masticare, quindi offrire sempre cibi sminuzzati con la massima cura.

PREPARARE LA PRIMA PAPPÀ

Per la mamma è fondamentale imparare a preparare la prima pappa, perché questa sarà la base di tutte le altre pappe salate che proporrà al bambino man mano che cresce, aggiungendo o carne o pesce o formaggio o uovo.

La preparazione è semplice e gli ingredienti sono pochi: acqua e verdure biologiche (generalmente si comincia con una carota, una zucchina e una



www.pixabay.com - image free

patata e poi, con il procedere delle settimane, si possono aggiungere le altre verdure di stagione con le quali è possibile preparare un brodo vegetale), farine vegetali (di riso, di mais, di tapioca), parmigiano.

Di seguito alcuni suggerimenti per preparare un brodo "perfetto":

- le verdure possono essere immerse direttamente nell'acqua oppure cotte al vapore. L'importante è che la cottura sia lenta, in modo che il brodo assorba piano piano tutti i principi nutritivi, i sali minerali e le vitamine delle verdure presenti;
- almeno fino all'anno di età il sale va evitato completamente. In questo modo il bambino si abitua al gusto vero degli alimenti che mantengono il loro sapore originale e si evita di sottoporre i reni del bambino ad un eccessivo lavoro;
- se le verdure sono biologiche la cosa ideale sarebbe cuocerle con la buccia, perché è proprio nella buccia che si concentrano i maggiori principi nutritivi.

DOPO IL PRIMO ANNO

Compiuto l'anno di vita il bambino può mangiare quasi tutto, ma non può essere considerato un piccolo adulto, in quanto ha esigenze nutrizionali specifiche. Innanzitutto continuare a preparare i cibi evitando l'aggiunta di zuccheri e sale, evitando o limitando il consumo di alimenti e bevande con zuccheri aggiunti. Il latte vaccino non dovrebbe superare i 200-400 ml al giorno, per evitare un'eccessiva assunzione di proteine.

Gli esperti del Ministero della Salute sottolineano che per i più piccoli l'alimentazione dovrebbe essere formata per il 50% da carboidrati, per il 40% da grassi (preferibilmente derivanti da pesce azzurro, trota o salmone, di cui se ne consigliano 2-3 porzioni a settimana) e solo per circa il 10% da proteine.

Fonti:
documento completo del Ministero della salute
www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2520_allegato.pdf

Bambine e bambini del mondo
www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_29_allegato.pdf



www.pixabay.com - image free

ABITUDINI ALIMENTARI E OBESITÀ INFANTILE

Le prime esperienze con il cibo tendono a creare le abitudini alimentari che i bambini avranno

per il resto della vita. In particolare oggi si pone molta attenzione alla prevenzione dell'obesità infantile, raccomandando ai genitori di aiutare i propri figli sia a mangiare correttamente sia a seguire uno stile di vita sano.

Nel 2014 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha istituito una Commissione per porre fine all'obesità infantile, per rivedere, sviluppare e colmare le lacune delle strategie già in essere. La Commissione ha quindi elaborato alcune raccomandazioni per affrontare efficacemente l'obesità infantile e adolescenziale nei diversi contesti del mondo, raccomandando una sana alimentazione e promuovendo l'attività sportiva fin dall'infanzia.

“NON SCUOTERLO MAI!”

Una campagna contro la Sindrome del bambino scosso

a cura di Elisabetta Farina



www.nonscuoterlo.it - home page

Un fenomeno poco noto ai genitori - e spesso sottovalutato anche dai pediatri - è la **“Shaken Baby Syndrome” (SBS)**, ovvero “Sindrome del bambino scosso”, anche conosciuta come “Trauma cranico abusivo” (АHT). Si tratta delle conseguenze di una forma di maltrattamento che può avere ripercussioni drammatiche e la cui reale incidenza sia in Europa, sia nel nostro Paese è difficile da stimare, non solo per la complessità della diagnosi, ma anche perché molte vittime non giungono all’attenzione dei medici. Si ritiene che l’incidenza possa essere di 3 casi ogni 10.000 bambini di età inferiore ad 1 anno^(*), sebbene questa cifra potrebbe rappresentare spaventosamente solo la punta di un iceberg: basti pensare che **nell’Ospedale Regina Margherita di Torino, lo scorso anno, ne sono stati registrati 6 casi.**

Per questo motivo, la fondazione **Terre des Hommes** (www.terredeshommes.it) ha lanciato, nei mesi scorsi, in collaborazione **con sei eccellenze ospedaliere pediatriche italiane** - tra le quali la Città della Salute e della Scienza di Torino - **la prima campagna nazionale di prevenzione e sensibilizzazione contro la Sbs Non scuoterlo!** (www.nonscuoterlo.it). Proseguendo in questo percorso di sensibilizzazione, oggi Terre des Hommes insieme ai suoi partner lancia **un decalogo di informazioni e consigli utili**, redatto con il supporto di esperti dei diversi ospedali membri della rete, per far conoscere i rischi e le conseguenze di una delle “manovre consolatorie” più frequenti del pianto dei bambini.

Quali sono i fattori scatenanti di questo fenomeno?

Il pianto del bambino, nei primi mesi di vita, raggiunge la massima intensità e pare inconsolabile. Gli adulti spesso non riescono a coglierne il significato e, sentendosi impotenti, possono attivare - anche inconsapevolmente - dei comportamenti inappropriati (come lo scuotimento) nel tentativo di calmare il neonato.

Di fatto, piangere, è l’unico strumento che il neonato ha per comunicare: può avere fame, sonno, caldo, freddo, il bisogno di essere cambiato o semplicemente di coccole o del contatto fisico per essere rassicurato. Spesso, lo scuotimento avviene proprio per mano degli stessi genitori, o delle figure educative con cui si condivide l’accudimento dei bambini: nonni, babysitter, educatrici del nido ecc.

Secondo i dati resi noti dalla Società Italiana Neonatologia, i principali fattori “di rischio” che potrebbero aumentare la probabilità di SBS sono:

- famiglia mono-genitoriale;
- età materna inferiore ai 18 anni;
- basso livello di istruzione;
- uso di alcool o sostanze stupefacenti;
- disoccupazione;
- episodi di violenza in ambito familiare e disagio sociale.

Tuttavia, nei casi più frequenti, è solo l’esasperazione di genitori inconsapevoli e poco informati a spingere nella direzione di una “manovra consolatoria” errata.

COS’È LA SHAKEN BABY SYNDROME

È la conseguenza di una grave forma di maltrattamento fisico prevalentemente intra-familiare ai danni di bambini generalmente al di

sotto dei 2 anni di vita: **il bambino viene scosso violentemente per reazione al suo pianto inconsolabile, con conseguente trauma sull’encefalo e successive sequele neurologiche.**

Quando e perché scuotere un bambino diventa pericoloso?

Lo scuotimento violento, anche se solo per pochi secondi, è potenzialmente causa di lesioni molto gravi, soprattutto **per i bambini al di sotto dell'anno di età**. Nei primi mesi di vita, infatti, i muscoli cervicali del collo dei neonati sono ancora deboli e non riescono a sostenere la testa; se un bambino viene scosso con forza, dunque, il cervello si muove liberamente all'interno del cranio, provocando ecchimosi, gonfiore e sanguinamento dei tessuti; in una parola, lesioni gravissime. È difficile stabilire con esattezza quanto violento o protratto dovrebbe essere lo scuotimento per causare un danno; tuttavia dalle "confessioni" dei responsabili si evince che in genere **il bambino vittima di Sbs viene scosso energicamente circa 3-4 volte al secondo per 4-20 secondi**.

Giochi abituali o comportanti maldestri dei genitori non provocano invece lesioni da scuotimento, così come non le generano il far saltellare il bambino sulle ginocchia (gioco del cavalluccio); fare jogging o andare in bici con il bambino; fare frenate brusche in auto; o cadute dal divano o da un altro mobile.

Quali sono i principali sintomi/segnali che dovrebbero accendere un "campanello d'allarme"?

Vomito, inappetenza, difficoltà di suzione o deglutizione, estrema irritabilità, letargia, assenza di sorrisi o di vocalizzi, rigidità o cattiva postura, difficoltà respiratorie, aumento della circonferenza cranica disarmonico rispetto a peso e altezza, difficile controllo del capo, frequenti e lamentosi pianti inconsolabili e, nei casi più gravi, convulsioni e alterazioni della coscienza, fino all'arresto cardiorespiratorio.

Quali danni può provocare lo scuotimento violento?

Le conseguenze della SBS possono essere di diversa intensità e gravità. I **danni di tipo neuro - psicologico** provocati dallo scuotimento possono manifestarsi, nei primi mesi di vita del bambino, **sia da un punto vista motorio che del linguaggio**. Le conseguenze più gravi riguardano: disturbi dell'apprendimento, dell'attenzione, della memoria e del linguaggio, disabilità fisiche, danni alla vista o cecità, disabilità uditive, paralisi cerebrale, epilessia, ritardo psicomotorio e ritardo mentale, ma anche **disturbi comportamentali**. In genere, le conseguenze dipendono molto dalla gravità dell'abuso. Si stima che solo nel 15% dei casi non ci sono ripercussioni sulla salute del bimbo.

La Sbs può portare anche al **coma** o alla **morte** del bambino fino in **1/4 dei casi diagnosticati**.

Quali strategie possono attuare i genitori di fronte al pianto di un neonato?

Qualunque sia il motivo, non bisogna mai scuoterlo per calmarlo. Sono, invece, tante altre le soluzioni che si possono mettere in atto per cercare di calmare il pianto di un neonato: cullarlo nella carrozzina, fargli fare un giro in macchina, un bagnetto rilassante, oppure fargli fare un lenzuolo piegandogli gli arti in modo che ritorni nella posizione fetale, o ancora fargli sentire un fruscio o un rumore continuo (come un phon o una lavatrice o un aspirapolvere).

Ma se il pianto non si ferma e diventa davvero esasperante?

La cosa migliore da fare, se non lo si riesce più a gestire e a sopportare, è lasciare il bambino in un posto sicuro e allontanarsi fino a quando non si è riacquistato un certo equilibrio. O in alternativa, **chiedere aiuto** ad altri membri della famiglia, ad amici e, nei casi più importanti, lasciare che un medico visiti il bambino, se ci sono dei dubbi sul suo stato di salute.

Inoltre, è valutabile anche il ricorso a corsi di formazione per i genitori sul pianto dei neonati, per imparare a riconoscerlo e a gestirlo.

(*) fonte: Società Italiana Neonatologia (SIN)



Affaticamento mentale e nervosismo?

Novità

1 AL GIORNO



Con estratto di Rhodiola Rosea, Vitamina B6 e B9 e Magnesio

INTEGRATORE ALIMENTARE

In periodi intensi e situazioni caratterizzate da stress mentale, può essere utile **Mag Stress Resist**.

La sua formulazione contiene ingredienti selezionati, tra cui estratto di Rhodiola Rosea, che favorisce le capacità adattive dell'organismo alle diverse situazioni di stress emotivo, contribuisce a ridurre la stanchezza mentale e sostiene il normale tono dell'umore, e Vitamina B9, utile per le normali funzioni psicologiche, come la resistenza allo stress.

CAMMINARE CON IL TAPIS ROULANT

Per non fermare i passi anche in inverno

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

Spostare all'interno della palestra qualcosa che tutti sanno fare: camminare. Un gesto che troppo spesso diamo per scontato e che in palestra ha acquistato un modo nuovo ed entusiasmante di essere praticato, soprattutto quando fuori il meteo è inclemente.

Con questa idea sono nati i corsi di walking nei primi anni del 2000, che a seconda di chi li ha inventati hanno nomi diversi: *Walking program*, *Striding*, *Walking exercise*. Il connubio tra esercizio e musica trasforma il semplice gesto della camminata in un programma di allenamento/fitness divertente.

CON IL TAPIS ROULANT MECCANICO

Le lezioni si svolgono in gruppo, tramite esercizi aerobici, che si effettuano a tempo di musica su un tapis roulant meccanico con diversi tipi di pendenza. Si simula una passeggiata in montagna, con andature e passi scenografici diversi. Ad un primo sguardo la lezione sembrerebbe facile e divertente, con brani di musica scelti per esaltare, come nel caso dello spinning, ogni passo e dare il ritmo giusto per arrivare in "vetta". Ma è tutta apparenza, si tratta di un allenamento cardio e intenso: si lavora tanto a livello delle gambe dal bacino in giù, si sollecitano anche schiena e addome.

Il segreto è capire come funziona il tapis roulant inerziale e identificare la pendenza corretta e la giusta resistenza, che si regola tramite un apposito volante. Il tappeto non funziona con l'energia elettrica, ma con la forza impressa dalle gambe durante la camminata. Più si incrementa la resistenza, maggiore sarà la fatica per muovere il nastro.

Analogamente se la pendenza è maggiore, anche l'intensità aumenterà. È importante mantenere una postura corretta. Il bacino deve essere indietro rispetto alle spalle, con la parte superiore del corpo leggermente protesa in avanti. Poi passi ampi e addominali sempre tesi.

Al tappeto sono abbinati due pesi di circa un chilogrammo per intensificare gli esercizi e tonificare anche braccia e spalle.

Le lezioni hanno di solito una durata di 50 minuti e le classi di pratica, non sempre, sono divise in base al livello di preparazione fisica. Come ogni attività fisica cardio è importante eseguire un controllo medico preventivo.

CON IL TAPIS ROULANT ELETTRICO

Di tutt'altro genere è il tapis roulant elettrico, uno degli attrezzi sportivi più popolari per chi si allena in palestra ed è decisamente diverso dall'omologo meccanico. L'approccio con questo attrezzo è focalizzato alla quantità e all'intensità delle sessioni, che possono essere monitorate sull'apposito pannello di controllo. Per acquisire dimestichezza con il pannello, è fondamentale farsi aiutare dall'istruttore con qualche piccola accortezza. Ormai i tapis roulant hanno tutti le stesse caratteristiche: l'utilizzo di un programma preimpostato o manuale per la sessione di allenamento, il pulsante di accensione/spengimento, i tasti per regolare la velocità e l'inclinazione. Una volta stabiliti i parametri di allenamento, si inizia a camminare con un passo lento. Sarà il macchinario stesso a condurre attraverso le fasi di riscaldamento, esercizio fisico vero e proprio ed infine, il defaticamento.

Anche se potrebbe sembrare noioso, il tapis roulant si rivelerà un vero alleato durante le buie e piovose giornate invernali!



www.ph.aba.com - image free

ALZHEIMER: UN TRAUMA CHE SI RIPETE OGNI GIORNO

Il carico fisico e psicologico nei familiari dei malati

Marialuisa Passarelli, laureata in Psicologia, e Gisella Riva, psicologa Associazione Alzheimer Piemonte

La diagnosi di malattia di Alzheimer rappresenta un evento traumatico per il malato e per l'intera famiglia. Un trauma che si ripete ogni giorno. La progressiva perdita dell'identità della persona malata, il bisogno costante di assistenza e aiuto nello svolgere le azioni abituali e l'isolamento sono solo alcuni dei problemi che i familiari si trovano ad affrontare quasi sempre da soli.



“È incredibile lo sconvolgimento che provi quando una persona che conosci da sempre all'improvviso è sconosciuta ai tuoi occhi, sei tu ma non sei più tu. Io faccio sempre più fatica a chiamarla mamma.”

La malattia di Alzheimer è una malattia cronico-degenerativa caratterizzata da una lenta e progressiva degenerazione neuronale che compromette le capacità cognitive e le abilità funzionali della persona. Questa patologia, altamente invalidante, rappresenta il 60% di tutte le demenze, e la sua prevalenza è in continuo aumento. In Italia, secondo il recente *European Carers' Report* (2018), si stima che i malati siano 1.241.000, nella maggior parte dei casi donne (73,9%), tra i 75 e gli 84 anni (49,1%). Si tratta di una delle più significative “emergenze” che i sistemi socio-sanitari si trovano ad affrontare da alcuni anni per l'impatto che ha sui servizi assistenziali e sulle famiglie. La principale fonte di supporto assistenziale proviene dalla famiglia, che si fa carico dell'assistenza mettendo a rischio anche la propria salute psico-fisica. Quasi la metà dei malati infatti vive in casa con i familiari (46,4%) o con assistenti domiciliari (28,7%), mentre sono pochi coloro che alloggiano presso residenze assistenziali (12,1%). Emerge inoltre un preciso profilo dei caregiver: in Italia nella maggior parte dei casi (64,8%) è il figlio o la figlia a prendersi cura della persona malata. La maggior parte sono donne (80,3%).

LA RICERCA

L'Associazione Alzheimer Piemonte di Torino sta portando avanti da qualche anno una ricerca – condotta con la collaborazione di alcuni tirocinanti della Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino – sul carico emotivo dei familiari, per individuare i fattori che influenzano la qualità della vita, conoscere meglio i bisogni e le difficoltà di accesso ai servizi e capire se il supporto psicologico, in particolare il gruppo di mutuo-aiuto, possa rappresentare un fattore protettivo per i familiari.

Ci siamo inoltre proposti di valutare la presenza di effetti di moderazione operati da variabili di ordine socio-ambientale, ovvero il supporto sociale percepito, il luogo di abitazione del malato e la partecipazione al gruppo di mutuo-aiuto.

IL CAMPIONE

L'indagine è stata svolta su un campione di 80 caregiver familiari (28% maschi e il 72% femmine) di pazienti con diagnosi di malattia di Alzheimer, che si sono rivolti all'Associazione dal 2014 ad oggi. Il 76% sono figli, il 21% coniugi e il 3% fratelli. I caregiver hanno un'età compresa tra i 26 anni e gli 82 (età media: 55,61), mentre quella dei malati oscilla tra 50 e 94 (media: 79,38).

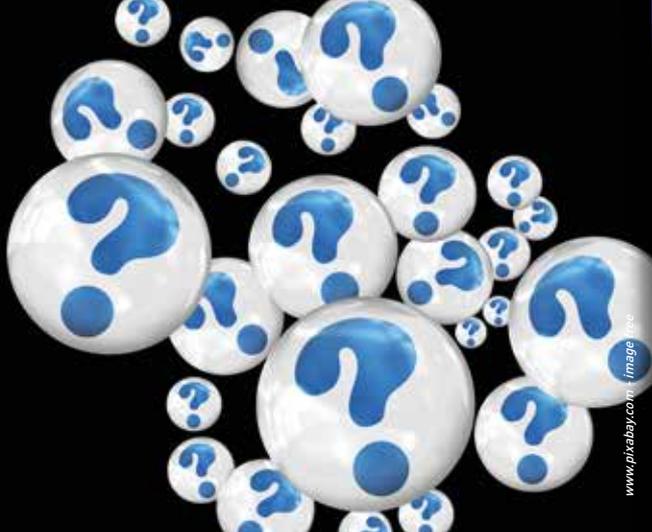
Solo la metà dei familiari intervistati condivide la gestione del malato con qualcuno o si avvale di assistenti domiciliari.

Nel 34% dei casi il malato vive nella stessa casa del familiare, il 50% invece vive in una dimora diversa (la stessa abitazione in cui viveva prima di ammalarsi) e solo nel 16% dei casi alloggiano presso residenze assistenziali.

La quasi totalità dei familiari (91%) non ha mai usufruito del Centro Diurno, così come l'80% non ha mai beneficiato del ricovero di sollievo.

Rispetto ai malati, gli anni di malattia oscillano tra 1 e 14 anni con una media di 5.

Nella maggior parte del campione le abilità strumentali ovvero la capacità di usare il telefono, di fare acquisti e gestire il denaro, di preparare il cibo, di governare la casa, di usare i mezzi di trasporto, di essere responsabili nell'uso dei farmaci, di essere capaci di maneggiare il denaro, sono abbastanza compromesse e questo richiede un livello abbastanza elevato di assistenza da parte del familiare.

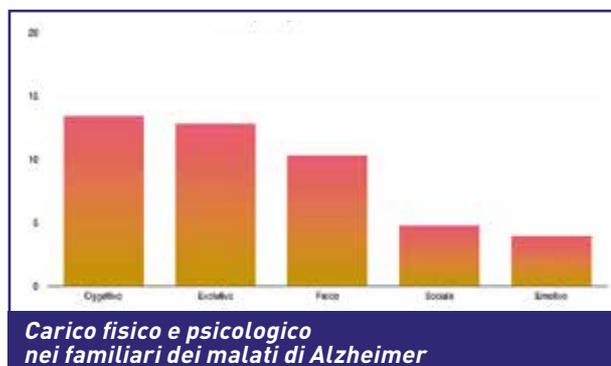


STRUMENTI

Per la valutazione delle variabili di ordine socio-ambientale e i bisogni dei familiari è stata utilizzata un'intervista semi-strutturata. Le abilità strumentali dei malati sono state indagate tramite il questionario IADL (Lawton M.P. e Brody E.M., 1969) che fornisce una misura sul livello di assistenza richiesto dal malato nelle attività quotidiane. Per la valutazione del carico psico-emotivo è stato impiegato il "Caregiver Burden Inventory" (Novak M. e Guest C., 1989) un questionario a risposte multiple che consente di valutare diverse dimensioni dello stesso costrutto: oltre a fornire un punteggio totale, lo strumento quantifica anche diverse sottoscale, tra cui il **carico oggettivo** (restrizione in termini di tempo per il caregiver), il **carico evolutivo** (relativo al sentirsi escluso rispetto alle aspettative e alle opportunità di vita dei propri coetanei), il **carico fisico** (associato all'affaticamento e ai problemi fisici derivanti dal compito di assistenza), il **carico sociale** (percezione di un conflitto interiore di ruolo in ambito familiare o lavorativo) e infine il **carico emotivo** (associato ai sentimenti di vergogna e imbarazzo provati nei confronti dei comportamenti imprevedibili e bizzarri del paziente).

RISULTATI

Dai primi risultati emerge che i familiari presentano un carico (burden) fisico e psicologico molto elevato (media: 43,50). I punteggi più alti si sono



riscontrati nel carico oggettivo, evolutivo e fisico. Le sottoscale che misurano il carico oggettivo, evolutivo e fisico sono influenzate negativamente dal grado di dipendenza del malato e dagli anni di malattia, mentre l'aspetto sociale ed emotivo non è in relazione alla gravità o al grado di dipendenza del malato.

Rispetto alla composizione del campione si evidenzia che non ci sono differenze significative tra maschi e femmine nella percezione del carico oggettivo ed evolutivo, mentre nelle sottoscale fisico, sociale ed emotivo i caregiver donna hanno un punteggio più elevato.

Rispetto al grado di parentela con i malati, i coniugi riportano un punteggio più alto dei figli nella percezione del carico evolutivo, sociale ed emotivo.

Per quanto riguarda l'effetto di moderazione del luogo di abitazione del malato, sembra che i caregiver che curano il proprio caro a casa mostrino livelli di burden più elevati, sia per quanto riguarda il punteggio totale, sia in particolare per le sottoscale: evolutivo, sociale ed emotivo.

Analogamente sembra che il supporto sociale percepito e l'aiuto di un'assistente domiciliare attenuino gli effetti del burden, soprattutto nella dimensione evolutiva, fisica e sociale.

Percepire che la propria famiglia è disponibile ad aiutare o sapere che si può condividere la responsabilità di cura con un'assistente domiciliare permette di investire nella propria vita e sentirsi meno affaticati.

Anche la partecipazione ad un gruppo di mutuo-aiuto può svolgere un importante ruolo di moderazione sul carico emotivo. Confrontando i punteggi del Caregiver Burden Inventory prima e dopo 6 mesi dalla conclusione del gruppo è emersa una diminuzione del carico soprattutto nelle sottoscale evolutiva, fisica, sociale ed emotiva.

Inoltre i familiari hanno anche espresso alcuni bisogni che possiamo riassumere così:

- **bisogno di supporto economico** (la delega del compito assistenziale presuppone un grosso investimento economico a carico delle famiglie, fattore che spesso ritarda l'attivazione di supporti idonei e preclude l'accesso alle strutture residenziali);
- **bisogno informativo e di comunicazione** (maggiori informazioni sulla malattia e sulla gestione della stessa nella vita quotidiana; accesso più semplice ai servizi e supporto per gestire gli aspetti burocratici; maggiore comunicazione tra i servizi preposti alla diagnosi)
- **bisogno di supporto emotivo e sociale** (uno spazio di ascolto per il malato e in generale spazi che prevedano attività per i malati, come incontri o uscite mediate da volontari, consentendo ai familiari di avere spazi per sé e ai malati di continuare a fare esperienze piacevoli in un contesto sociale "normale"; spazi di confronto per i familiari; una linea dedicata per avere informazioni in caso di emergenza, per avere aiuto e consigli in caso di situazioni problematiche o di crisi);
- **bisogno di servizi a domicilio** (per far fronte a necessità di ordine pratico (es: parrucchiere) ma anche visite specialistiche qualora la situazione di malattia influisca sulla deambulazione autonoma).

CONCLUSIONI

I risultati di questa ricerca confermano che l'impatto della demenza sulla famiglia del malato è pesante sia sul piano economico sia su quello emotivo. Ogni giorno le richieste che arrivano allo sportello dell'Associazione Alzheimer Piemonte confermano che i familiari vivono ancora troppo nell'isolamento e nella poca informazione. La maggior parte dei familiari richiede informazioni su come affrontare e convivere con la malattia nella vita quotidiana e sui servizi disponibili sul territorio. L'accompagnamento nell'iter diagnostico e assistenziale e un adeguato supporto informativo sugli aspetti legali ed economici, oltre che sui diritti esigibili, è analogamente un obiettivo prioritario.

Un'altra conferma ricevuta dalla presente ricerca è l'importanza dei servizi a domicilio; l'Associazione consente infatti ai propri soci di poter far richiesta per una delle seguenti attività domiciliari: l'OSS a domicilio, dove i familiari possono beneficiare di un'assistenza qualificata alla persona malata e anche di preziosi consigli su come gestire eventuali comportamenti problematici e l'igiene personale oppure la presenza attiva, in cui la persona malata viene stimolata con attività mirate (es. arte terapia, letture ecc...), volte al mantenimento delle capacità residue.



"Io sono sempre stata molto timida, qui mi sono trovata a mio agio, mi sento parte del gruppo e mi sono sentita aiutata. Insieme ci siamo dati una spinta! Credo che nelle difficoltà occorra trovare le parti sane che ancora ci sono e danno la forza di combattere".

Risulta altresì importante continuare ad offrire ai familiari e ai malati (nelle prime fasi) il supporto psicologico adeguato che aiuti a gestire l'enorme carico emotivo-affettivo che questa malattia comporta, perché la qualità della vita del paziente dipende in gran parte da quella di coloro che si prendono cura di lui.

Il gruppo di mutuo-aiuto è un servizio attivo presso l'Associazione da molti anni con l'obiettivo di aiutare i familiari a mettere in parole la propria sofferenza e le difficoltà relazionali conseguenti alla confusione generata dalla malattia di Alzheimer e individuare possibili strategie di contenimento e mantenimento della propria autonomia personale.

ALZHEIMER PIEMONTE

È un'associazione di volontariato Onlus, presente sul territorio Piemontese dal 1998, a sostegno degli ammalati di demenza e delle loro famiglie.

Stimola e promuove la ricerca, sostiene e aiuta le famiglie degli ammalati con corretta informazione, consulenza sociale, previdenziale, legale, psicologica, ne tutela i diritti e si pone come punto di riferimento per tutte le figure professionali che si occupano della malattia.

Sede legale e operativa:

Via Bellezia, 12/G - 10122 Torino

tel. 011.51.84.444 oppure 011/50.92.102

fax 011.51.89.121

e-mail: alzheimerpiemonte@aruba.it

web: www.alzheimerpiemonte.it

MADRE PER SCELTA

Convegno organizzato da
"Se Non Ora Quando?" Comitato di Torino

Venerdì 28 settembre 2018
dalle 9 alle 13.30

Sala Viglione
Palazzo Lascaris,
Via Alfieri, 15 - Torino



- **"La salute sessuale e riproduttiva: la situazione europea"**
Enrica GUGLIELMOTTI "Se Non Ora Quando?" Torino
- **"Contracezione e aborto oggi in Italia: confronto tra le Regioni"**
Anna POMPILI A.M.I.C.A. (Associazione Medici Italiani Contracezione e Aborto) Servizio IVG Ospedale San Giovanni, Roma
- **"40 anni del Servizio Sanitario Nazionale: i Consultori in Piemonte"**
Maria Rosa GIOLITO Responsabile Coordinamento Regionale Rete dei Consultori del Piemonte
- **"L'esempio della Regione Emilia Romagna sulla preservazione della fertilità e la promozione della salute sessuale, relazionale e riproduttiva degli adolescenti e dei giovani adulti. Una buona prassi"**
Roberta MORI Consigliera regionale Emilia Romagna
- **"La nuova delibera regionale sui servizi di consultorio"**
Nadia CONTICELLI Consigliera regionale Piemonte

EVENTI PER LA GIORNATA MONDIALE DELLA MALATTIA DI ALZHEIMER

Venerdì 21 settembre (orario da definire) i medici geriatri dell'Unità Operativa Alzheimer dell'Ospedale Fatebenefratelli di San Maurizio Canavese saranno presso la sede dell'Associazione per rispondere a quesiti inerenti la terapia farmacologica e la gestione della persona malata.

Incontri tematici con gli esperti dedicati ai familiari che assistono un malato di Alzheimer:

- Gisella RIVA, psicologa: martedì 18 settembre ore 18.00;
- Maurizio BELLUCCI SESSA, fisiatra: mercoledì 19 settembre dalle ore 17.30;
- Maria Teresa MAINERO, dietista: giovedì 20 settembre dalle ore 16.30.

Per tutti gli incontri la partecipazione è gratuita ma è obbligatoria la prenotazione.

Nel mese di settembre, negli orari di apertura della sede, sarà possibile visitare la mostra fotografica "LOVE, LOSS, AND LAUGHTER - seeing Alzheimer's differently".

TENIAMOCI CARA LA PELLE!



Il progetto formativo promosso dall'associazione GAU (Gruppo Assistenza Ustionati) – in collaborazione con il Centro Grandi Ustioni e con il Settore Formazione Permanente e Aggiornamento dell'AOU Città della Salute e della Scienza di Torino – è orientato a promuovere un ambiente domestico sicuro e a prevenire gli incidenti da ustione correlati a comportamenti a rischio. Si analizzano le abitudini e i comportamenti a rischio nelle abitazioni e in comunità in particolare riferimento ai dati forniti dall'epidemiologia, passando poi alla rilevazione del rischio come primo passo per la prevenzione degli incidenti domestici e delle ustioni. Le relazioni dell'equipe di Chirurgia plastica – Grandi ustionati e di Chirurgia pediatrica affrontano il tema del trattamento immediato non sanitario delle ustioni, evidenziando tutte le azioni da fare e da non fare durante il primo soccorso.

Il progetto è destinato a un vasto pubblico: dagli operatori socio-sanitari alle badanti, dagli infermieri alla cittadinanza.

Il corso – giunto alla quarta edizione – è gratuito e si svolge lunedì 29 ottobre 2018 dalle ore 8.30 alle 13.00.

Sono previsti i crediti formativi, da richiedere secondo procedura.

Per iscrizioni e informazioni:

Angelica B. Garcia

Cell: 349.1057081

Email: beatrice.angelica.garcia@gmail.com

PROBLEMI ARTICOLARI?

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



LINEA COMPLETA DI PRODOTTI NATURALI UTILI PER I DOLORI

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

BYE BYE AI DOLORI ARTICOLARI ... ESISTE UN RIMEDIO NATURALE

Il nostro apparato muscolo-scheletrico e le sue articolazioni sono quotidianamente soggetti a continue sollecitazioni (traumi meccanici, postura e movimenti errati, processi infiammatori) che, col passare del tempo, si trasformano in dolori localizzati che limitano la libertà dei nostri movimenti. In questi casi la natura ci viene in aiuto offrendoci alcune sostanze in grado di alleviare i problemi articolari.

® **NO-DOL COLLAGENE** è il nuovo prodotto studiato da ESI® per aiutare le articolazioni in caso di dolori e rigidità. Grazie ai suoi componenti è un integratore completo: il Collagene di tipo II, proteina presente in elevata quantità nel nostro organismo, è un elemento strutturale delle cartilagini e dei dischi intervertebrali; l'estratto di Curcuma aiuta a mantenere la flessibilità articolare ed il benessere delle articolazioni e delle ossa; l'Acido ialuronico e la Condroitina sono tra i componenti principali della cartilagine; la Vitamina C stimola la produzione di Collagene.



IN FARMACIA - PARAFARMACIA
ERBORISTERIA

CAPELLI

**OCCHIO
AL PIDOCCHIO**



**LINEA MEDIKER
CONTRO I PARASSITI DEL CAPELLO**

Preventivo Spray 100 ml
Schiuma 150 ml
Shampoo anti-pediculosi 100 ml

SCONTO -20%
 € 13,90

€ 11,10

CURA BOCCA

TAU-MARIN

Spazzolino morbido, medio, duro



SCONTO -20%
 € 3,50

Professional 27

Scalare 33

€ 2,80

NEO EMOFORM

Pasta dentifricia
tubo da 100 ml



SCONTO -21%
 € 5,05

€ 3,99

PARODONTAX

Cool mint
Dentifricio quotidiano con fluoro tubo da 75 ml



SCONTO -38%
 € 4,70

€ 2,90

LINEA DENTOSAN

Collutori da 200 ml



Trattamento
intensivo

Trattamento
mese



Trattamento
quotidiano

SCONTO -20%
 € 8,00

€ 6,40



Gel parodontale
tubo da 30 ml



SCONTO -20%
 € 6,70

€ 5,30

ANALGESIA E TRAUMI

FASTUMDOL
Antinfiammatorio
10 compresse da 25 mg



SCONTO
-20%
€ 6,50

€ 5,20

FASTUM
Antidolorifico Gel
tubo da 100 g



SCONTO
-20%
€ 11,80

€ 9,40

BUSCOFEN
12 capsule molli
da 200 mg



SCONTO
-20%
€ 6,50

€ 5,20

DICLOREUM
Antinfiammatorio locale
10 cerotti medicati



SCONTO
-20%
€ 22,20

€ 17,70

OKITASK

10 bustine da 40 mg



10 compresse da 40 mg

SCONTO
-20%
€ 6,00

€ 4,80

VOLTADOL

5 cerotti medicati



SCONTO
-30%
€ 9,30

€ 14,30

VOLTAREN

Emulgel 1% gel
tubo da 150 g



SCONTO
-13%
€ 14,90

€ 12,90

STOMACO E INTESTINO

NEO BIANACID

Acidità e reflusso

45 compresse masticabili



€ 14,40

20 bustine



€ 11,00

DIGESTIVO ANTONETTO

Acidità e reflusso

40+40 compresse masticabili



NOVITÀ

€ 8,90

ENTEROGERMINA

4 miliardi/5 ml
10 flaconi



SCONTO
-20%
€ 15,90

€ 12,70

MAALOX PLUS

30 compresse masticabili



SCONTO
-20%
€ 8,90

€ 7,10

INFLORAN BIO

Fermenti lattici
7 flaconcini da 7 ml



BIMBI

SCONTO
-15%
€ 6,90

€ 5,85

INFLUENZA E APPARATO RESPIRATORIO

VICKS BABY RUB

Cosmetico - Unguento
50 g



NOVITÀ

€ 9,29

TIOCALMINA

Sciroppo per il trattamento
sintomatico della tosse
200 g



SCONTO
-20%
€ 8,60

€ 6,80

BENACTIVDOL GOLA

Spray da 15 ml



SCONTO
-20%
€ 11,79

€ 9,40

ZERINOL

20 compresse rivestite



SCONTO
-20%
€ 9,10

€ 7,20

BENEGOL

Vari gusti
16 pastiglie



SCONTO
-20%
€ 6,90

€ 5,50

CUORE

MICROLIFE
AFIB ADVANCED EASY
Misuratore di pressione

SCONTO
-35%
€ 139,90



€ 89,90



OMEGA 3 RX

Integratore
alimentare
60 mini capsule
da 0,5 g

€ 19,90

ENERGIA E UMORE

MAG STRESS RESIST

Integratore alimentare
utile in periodi intensi e situazioni caratterizzate da stress



NOVITÀ

30 compresse

30 bustine

€ 15,90

MAG

Mente attiva
20 bustine



SCONTO
-20%
€ 13,90

€ 11,10

MAG

Notte
24 bustine



MAG VITALITY

Stress psico-fisico
30 bustine



SCONTO
-20%
€ 14,50

€ 11,60

MAG 2

Magnesio pidolato
20 bustine



CURA PIEDE

ONILAQ

Smalto medicato per unghie
flacone da 2,5 ml



SCONTO
-15%
€ 35,90

€ 29,90

TERZA ETÀ

ARKOFLEX FORTE

Per la mobilità e la funzione articolare
30 compresse



SCONTO
-20%
€ 15,20

€ 12,10

EMOFORM DENT

Crema adesiva per dentiera
tubo da 45 g



SCONTO
-28%
€ 6,90

€ 4,90

EMOFORM DENT

Pulizia profonda della dentiera
54 compresse



SCONTO
-30%
€ 7,80

€ 4,90

POLIDENT

Crema adesiva per dentiera
lunga tenuta
tubo da 70 g



SCONTO
-50%
€ 13,90

€ 6,90

KUKIDENT PLUS

Crema adesiva per dentiera
tubo da 40 g



Doppia
azione



Sigillo

SCONTO
-20%
€ 9,32



Doppia
protezione



0%

€ 7,45

BENESSERE INTIMO

ILLA CARE



SCONTO
-20%
€ 4,70

Assorbenti giorno con ali - 14 pezzi

€ 3,70



SCONTO
-20%
€ 5,10

Assorbenti notte extra con ali - 12 pezzi

€ 4,08



SCONTO
-20%
€ 4,90

Assorbenti notte con ali - 12 pezzi

€ 3,90



SCONTO
-20%
€ 4,90

Proteggi slip - 20 pezzi

€ 3,90

CURA VISO

MULTIREPAIR H.A.

Siero detox viso idratante e riempitivo
30 ml



NOVITÀ

€ 79,90

BENZAC 5% GEL

Per la disinfezione della cute acneica
40 g



SCONTO
-20%
€ 21,95

€ 17,60



AVÈNE
CLEANANCE
Gel detergente purificante
400 ml

FORMATO
CONVENIENZA

€ 19,20

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

COSMETICI
MAGISTRALI

LA RIVELAZIONE ANTIAGE
DELLA MELATONINA

NUTRIAGE

Melatosphere®

RIPARA ILLUMINA RIDENSIFICA



cantabria labs
DIFA COOPER



INNOVATION
& RESEARCH
AWARD
BY COSMOFARMA
2019

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 12,40
- 20% =
€ 9,90

CREMA CALENDULA
30%
100 ml



€ 8,20
- 3% =
€ 7,90

RINAZINA AQUAMARINA
Spray nasale ipertonico



€ 9,50
- 21% =
€ 7,50

VOLTAREN
Emulgel 1% gel
60 g



€ 9,50
- 6% =
€ 8,90

VOLTADVANCE
25 mg polvere per soluzione orale
20 bustine



€ 21,90
- 20% =
€ 17,50

VOLTADOL
Cerotto medicato
10 cerotti

Linea aftir

per il trattamento della pediculosi



€ 14,00
- 20% =
€ 11,20

Olio-shampoo



€ 18,50
- 20% =
€ 14,80

Lozione



Shampoo



€ 13,50
- 20% =
€ 10,80

Shampoo



€ 14,90
- 20% =
€ 11,90

Lozione spray