



FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XIV
Numero 2 - 2020

FARMACOM

IN QUESTO NUMERO

VOGLIA DI PRIMAVERA

Come affrontarla
nel modo giusto

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore



Mylan
Better Health
for a Better World

SANOFI 
Consumer Health Care



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

ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO

 C.so Orbassano, 249
 011 39 00 45
* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 2 - TORINO

 Via Slataper 25/bis/B
 011 73 58 14
* 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 4 - TORINO

 Via Oropa 69
 011 899 56 08
* 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 5 - TORINO

 Via Rieti 55
 011 411 48 55
* 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 7 - TORINO

 C.so Trapani 150
 011 335 27 00
* 8.30-19.30

FC 8 - TORINO

 C.so Traiano 22E
 011 61 42 84
* 9.00-19.30

FC 9 - TORINO

 C.so Sebastopoli 272
 011 35 14 83
* 9.00-12.30 - 15.00-19.30

FC 10 - TORINO

 Via A. di Bernezzo 134
 011 72 57 67
* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 11 - TORINO

 P.zza Stampalia 7B
 011 226 29 53
* 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 12 - TORINO

 C.so Vercelli 236
 011 246 52 15
* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 13 - TORINO

 Via Negarville 8/10
 011 347 03 09
* 8.30-19.00
☀ 8.30-19.30

FC 15 - TORINO

 C.so Traiano 86
 011 61 60 44
* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 17 - TORINO

 C.so V. Emanuele II 182
 011 433 33 11
* 8.30-19.30
☀ Chiusa sabato pomeriggio

FC 19 - TORINO

 Via Vibò 17B
 011 21 82 16
* 8.30-12.30 - 15.00-19.00

FC 20 - TORINO

 C.so Romania 460
 011 262 13 25
* 9.00-21.00
☀ La farmacia si trova nella Galleria Auchan

FC 21 - TORINO

 C.so Belgio 151B
 011 898 01 77
* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 22 - TORINO

 Via Capelli 47
 011 72 57 42
* 8.30-12.45 15.15/19.30

FC 23 - TORINO

 Via G. Reni 155/157
 011 30 75 73
* 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 24 - TORINO

 Via Bellardi 3
 011 72 06 05
* 8.30-12.30 15.00-19.00
☀ 8.30-12.30 15.00-19.30

FC 25 - TORINO

 Atrio Stazione Porta Nuova
 011 54 28 25
* 7.00-20.00
☀ È aperta tutti i giorni dell'anno

FC 28 - TORINO

 C.so Corsica 9
 011 317 01 52
* 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 29 - TORINO

 Via Orvieto 10A
 011 221 53 28
* 9.00-19.30
☀ Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

FC 33 - TORINO

 Via Isernia 13B
 011 739 98 87
* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

 Via Cimabue 8
 011 311 40 27
* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 36 - TORINO

 Via Filadelfia 142
 011 32 16 19
* 9.00-12.30 15.00-19.30
☀ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 37 - TORINO

 C.so Agnelli 56
 011 324 74 58
* 8.30-12.30 15.00-19.00
☀ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 38 - TORINO

 Via Vandalino 9/11
 011 72 58 46
* 9.00-13.00 15.30-19.30

FC 40 - TORINO

 Via Farinelli 36/9
 011 348 82 96
* 8.30-19.00
☀ 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

 Via degli Abeti 10
 011 262 40 80
* 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 42 - TORINO

 Via XX Settembre 5
 011 54 32 87
* 9.00-19.30
☀ Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC 43 - TORINO

 P.zza Statuto 4
 011 521 45 81
* 9.00-19.30

FC 44 - TORINO

 Via Cibrario 72
 011 437 13 80
* 8.30-19.30

FC 45 - TORINO

 Via Monginevro 27B
 011 385 25 15
* 9.00-19.30

FC 46 - TORINO

 P.zza Bozzolo 11
 011 663 38 59
* 8.30-19.30
☀ Chiusa sabato pomeriggio

FC San Maurizio C.se

 Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
 011 536 95 40
* 8.30-12.30 15.30-19.30
☀ Orario continuato e notturno dalle 8.30 del sabato alle 8.30 della domenica

Farmacia n. 1 - Chieri

 Via Amendola 6
 011 942 24 44
* 8.30-12.30 15.30-19.30
☀ Chiusa il sabato

Farmacia n. 2 - Chieri

 P.zza Duomo 2
 011 947 24 06
* 8.00-19.30

Farmacia n. 3 - Chieri

 Str. Cambiano 123
 011 942 11 43
* 8.30-12.30 15.00-19.00
☀ 8.30-12.30 15.30-19.30
☀ Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

Farmacia n. 4 - Villastellone

 P.zza Martiri 8
 011 961 97 70
* 8.30-12.30 15.30-19.30
☀ Chiusa sabato pomeriggio

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

 Via Monginevro 27B
 011 385 25 15
* 9.00-19.30

FreeFood

 Via Orvieto 10A
 011 197 820 44
* 9.00-19.30
☀ Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

FreeFood

 Via XX Settembre 5
 011 54 32 87
* 9.00-19.30

FreeFood San Maurizio C.se

 Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
 011 536 95 40
* 8.30-12.30 15.30-19.30



FreeFood Villastellone

 P.zza Martiri 8
 011 961 97 70
* 8.30-12.30 15.30-19.30
☀ Chiusa sabato pomeriggio

* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05

* ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



Davide Cocirio
Amministratore Delegato
Farmacie Comunali Torino S.p.A.

EDITORIALE

La farmacia "SOCIALE" è la farmacia di domani

In una società così eterogenea come la nostra, nasce sempre più l'esigenza di sviluppare un nuovo modello di farmacia, che abbia nell'approccio multidisciplinare il suo punto di forza.

La farmacia di oggi deve, quindi, confrontarsi con un ambiente nuovo ed estremamente dinamico: un modello che ha come obiettivo primario la soddisfazione dei bisogni del cittadino.

L'unica possibilità per lavorare nel contesto di una società plurale e iperspecializzata è che la farmacia reinterpreti il proprio ruolo all'interno di un ambiente nel quale sono interconnessi una serie di altri sistemi che interagiscono tra loro e sono indispensabili al funzionamento organico della società stessa. Per fare questo e, quindi, soddisfare le necessità dei cittadini nella sfera della salute e del benessere, la farmacia deve saper essere **professionale**, attraverso i consigli del farmacista e la sua competenza sul farmaco; deve poter offrire un'ampia gamma di **servizi sociosanitari**: vari tipi di analisi (della pelle, dei capelli, del sangue, ecc.), la misurazione della pressione arteriosa, il controllo del peso, le prenotazioni di visite ed esami presso le strutture sanitarie accreditate (CUP), la consegna a domicilio dei farmaci per chi è impossibilitato a recarsi in farmacia, il noleggio di apparecchiature o di attrezzature, la distribuzione di materiale informativo su malattie, stili di vita e nuovi prodotti, insieme a una attività (in)formativa su temi sanitari; infine, è necessario che abbia una buona **organizzazione commerciale** attraverso un'ampia e varia offerta di prodotti allineati alle esigenze dei pazienti.

Non bisogna però dimenticare che, oltre ad una certa qualità e quantità di servizi offerti, sono importanti anche altri aspetti più "sociali" quali le iniziative svolte in collaborazione con il Banco Farmaceutico e l'Associazione P.U.O.I. che vanno proprio in questa direzione e sono volte alla prevenzione e alla corretta comunicazione. Progetti e realtà che troverete nelle nostre Farmacie Comunali.





**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

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali Torino S.p.A.
 C.so Peschiera 193 - 10141 Torino
 telefono: 011.1978.20

redazione:
redazione@fctorinospa.it
 informazioni:
fctorino@fctorinospa.it
www.farmaciecomunaltorino.it

Direttore Responsabile
 Simona Arpellino

Comitato di redazione
 Ramona Giovannina,
 Francesca Varano,
 Erminia Venturino,
 Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero
 Alessandra Battaglia,
 Antonio Bertolotto, Gigliola Braga,
 Alma Brunetto, Gianni Cadario,
 Monica Campanella,
 Giuseppe Cavallero,
 Franca Ciccopiedi, Paola Difino,
 Silvia Fersini, Serena Martire,
 Marco Mirto, Vittorio Motta,
 Simona Perga

Progetto grafico e impaginazione
 Futurgrafica S.r.l.

Stampa
 Tipografia Sosso S.r.l.
 Tiratura 11.500 copie
 Registrazione al Trib. di Torino
 N° 114 dell'8 gennaio 2008



DALLE NOSTRE FARMACIE

Freefood virtuale a Villastellone	5
La settimana del Banco Farmaceutico	7
Coronavirus COVID-19	9

VICINO AL CITTADINO

Scopri la salute del tuo cervello!	10
In marcia!	12
Truccamiamoci	14

CONOSCI LA TUA SALUTE

Sclerosi Multipla	17
Il digiuno intermittente fa bene?	20

L'ALFABETO DEL BENESSERE

B come Barattolo	23
------------------------	----

SPAZIO SENZA GLUTINE

Gluten Free	26
-------------------	----

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Dall'inverno alla primavera	29
Divertirsi, sì... ma in modo sano!	30
Alla riscoperta delle erbe selvatiche: il tarassaco	33

PARLIAMO DI

Vivicità	34
Allergie	36

PIANETA ADOLESCENZA

D.S.A. Disturbi Specifici dell'Apprendimento	40
Da cuccioli a adulti	42

La farmacia EXPERTA



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)
- Elettrocardiogramma (ECG)
- Teledermatologia
- Holter cardiaco e pressorio

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunaliTorino

La tecnologia
a servizio della salute

FREEFOOD VIRTUALE A VILLASTELLONE

Nel 2011 a Torino nella farmacia comunale 29, Via Orvieto 10/A, nasceva il primo Free Food: un settore interno alla farmacia dedicato a chi ha esigenze nutrizionali speciali, come celiachia e diabete, con un vasto assortimento di prodotti alimentari e personale specializzato. Altri Free Food sono nati negli anni a venire: in via Monginevro 27/b e via XX Settembre 5 a Torino, a San Maurizio Canavese in Via Torino 36/b.

Nell'era *digital* nasce nella farmacia comunale di Villastellone il primo Free Food virtuale: un monitor touch screen che permette all'utente di selezionare gli alimenti senza glutine all'interno di scaffali virtuali pensati per rispondere in modo concreto alle esigenze di quanti hanno bisogno o hanno scelto l'alimentazione gluten free.

I prodotti selezionati saranno disponibili per il ritiro in farmacia entro le 24 ore lavorative dall'ordine e per l'acquisto si potranno utilizzare i buoni digitali rilasciati dal SSN attraverso le ASL.

INTEGRAZIONE FRA DIGITAL E TRADIZIONE

Durante la sua *spesa virtuale*, il cliente sarà costantemente seguito dai dottori della farmacia di Villastellone che sapranno proporre prodotti delle principali marche nazionali ma anche e soprattutto prodotti di etichette locali, per fare riassaporare il gusto della tavola nel rispetto delle prescrizioni per la tutela della salute.

"L'idea di portare il Free Food, benché virtuale, a Villastellone è nata per offrire un nuovo servizio agli abitanti della città considerando che le intolleranze alimentari e i disturbi correlati all'alimentazione interessano sempre più persone", ha spiegato il Dr. Giuseppe Cavallero, farmacista della farmacia di Villastellone, che con la rubrica "Spazio senza glutine" accompagnerà i lettori nel mondo *gluten free*.



SPAZI FREEFOOD

- **Via Orvieto 10/A**
Torino
- **Via Monginevro 27/B**
Torino
- **Via XX Settembre 5**
Torino
- **Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta**
San Maurizio Canavese
- **P.zza Martiri 8**
Villastellone



Cerca lo Spazio FreeFood
più vicino a te sul sito
www.farmaciecomunaltorino.it

CLINICAMENTE
TESTATO

BIO COLLAGENIX®

BEAUTY FORMULA LIFT



Innovative formule
per contrastare i segni del tempo

COLLAGENE MARINO tipo I e III
• ACIDO IALURONICO • RESVERATROLO



biocollagenix.com

Cresce la solidarietà
dei torinesi verso
chi ha bisogno

LA SETTIMANA DEL BANCO FARMACEUTICO



Sono stati 3.687 i farmaci raccolti nelle 39 farmacie comunali di Torino che hanno partecipato alla Raccolta del Farmaco promossa da Banco Farmaceutico. Quest'anno l'appuntamento, giunto alla sua ventesima edizione, ha previsto, oltre alla tradizionale giornata con i volontari, un periodo più lungo dedicato alla colletta.

Lo scopo è stato quello di sensibilizzare i cittadini su un problema che si fa sempre più pressante: la disponibilità di medicine da parte di comunità e persone in situazioni di disagio.

La spesa per i farmaci rappresenta spesso una grossa difficoltà per le famiglie con disagi economici e si colloca subito al secondo posto rispetto alle visite specialistiche.

Rapporto CENSIS-Rbm Assicurazione Salute sulla spesa sanitaria

In Torino e provincia i numeri delle donazioni sono cresciuti rispetto allo scorso anno, mostrando un segno positivo di miglioramento (+32%) in una condizione di povertà sanitaria sempre più urgente.



Sono molte, dunque, le persone che non riescono a curarsi, e, questa difficoltà coinvolge più generazioni: dai bambini agli anziani.

La rinnovata adesione all'iniziativa del Banco Farmaceutico conferma il valore sociale della farmacia comunale e il suo importante contributo al miglioramento della vita collettiva, tutelando la salute delle persone fragili. Siamo di fronte a una farmacia che sta cambiando velocemente e che diventa parte integrante della rete sanitaria.

Un presidio in linea con i bisogni della società, sempre più specializzata ed eterogenea, con un approccio utile a costruire un dialogo con i pazienti e l'intero ambito sanitario.

Sugli scaffali

È un prodotto utilizzato nel trattamento sintomatico della stitichezza occasionale.

Grazie alla sua elevata capacità di **reidratare e ammorbidire** le feci dure, **DulcoSoft®** facilita l'evacuazione donando una sensazione di sollievo.

Svolge la sua azione in maniera delicata:

- non viene assorbito dall'organismo
- non dà origine alla produzione di gas
- non irrita le mucose intestinali

SENZA AROMA - SENZA ZUCCHERO - SENZA GLUTINE

Il componente principale di **DulcoSoft®** è il Macrogol 4000: lassativo ad azione osmotica che aiuta a **favorire la motilità del tratto intestinale**.

IL MACROGOL 4000 HA UN'ELEVATA CAPACITÀ DI TRATTENERE L'ACQUA NEL LUME DEL COLON.

AMMORBIDISCE LE FECI DURE E NE AUMENTA IL VOLUME.

Questo processo favorisce il transito intestinale e rende l'evacuazione più facile, donando una sensazione di sollievo.



DulcoSoft® agisce come trasportatore d'acqua nel colon attraverso un'azione puramente fisica. Il suo **delicato meccanismo di azione** permette al Macrogol di non essere assorbito dall'organismo e di essere eliminato in forma non modificata.

DulcoSoft® migliora la consistenza delle feci: da dure a morbide e facili da evacuare, **senza alterare la composizione della flora intestinale**.

L'azione di **DulcoSoft®** si manifesta generalmente tra le 24 e le 72 ore dall'assunzione.

Quando **DulcoSoft®** viene somministrato regolarmente, la frequenza delle evacuazioni tende ad essere una volta al giorno.

DulcoSoft®, un unico prodotto adatto a tutta la famiglia:

- è adatto ai bambini dai 2 agli 8 anni in su a seconda della formulazione, **anziani**, donne in gravidanza (sotto controllo medico), **celiaci** e **diabetici** poiché la formulazione non contiene né zucchero, né glutine;
- può essere assunto durante la **gravidanza** o l'**allattamento**, poiché l'assorbimento del macrogol 4000 è trascurabile. In ogni caso, una donna incinta o che allatta deve rivolgersi al medico prima di usare DulcoSoft®;
- è disponibile in soluzione orale, per adulti e **bambini dai 2 anni** in su. Essendo una soluzione **senza aroma** è possibile diluirlo con una bevanda a piacere, fredda o calda a seconda delle preferenze;
- è disponibile anche in pratiche bustine predosate, da sciogliere nella bevanda preferita. Adatto per adulti e **bambini dagli 8 anni** in su;
- **DulcoSoft®** bustine predosate è adatto anche per i pazienti con sodio controllato, poiché non comprende elettroliti nella formulazione.



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

LAVATI SPESSO LE MANI CON
ACQUA E SAPONE O USA UN
GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI
MANTENENDO LA DISTANZA
DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI
OCCHI, NASO E
BOCCA CON LE MANI



EVITA LUOGHI
AFFOLLATI

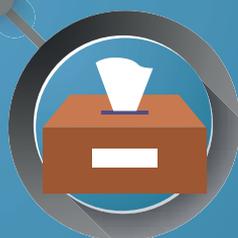


ALCUNE SEMPLICI
RACCOMANDAZIONI
PER CONTENERE
IL CONTAGIO DA
CORONAVIRUS

EVITA LE STRETTE DI
MANO E GLI ABRACCI
FINO A QUANDO QUESTA
EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON
FAZZOLETTI MONOUSO
QUANDO STARNUTISCI O
TOSSISCI. ALTRIMENTI USA
LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA,
NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI
STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA
GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA,
LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



[SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS](https://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus)



Ministero della Salute



SCOPRI LA
SALUTE
DEL TUO CERVELLO!

La Settimana del Cervello, una iniziativa giunta quest'anno alla sua quinta edizione, è una celebrazione fuori dal comune e dagli schemi, che dà l'opportunità di **concentrare l'attenzione sulle scienze del cervello e sull'importanza della ricerca in questo ambito**. Si tratta della campagna mondiale che diffonde le ultime scoperte neuro-scientifiche e rende pubblici i progressi e i benefici delle ricerche sul cervello condotte fino ad oggi. In Italia, questo evento è promosso da Hafricah.NET, portale di divulgazione neuroscientifica che, da oltre dieci anni, si occupa di far diramare i più recenti studi del settore.

A questo evento prenderanno parte **10 farmacie comunali torinesi con l'iniziativa "Metti alla prova il tuo cervello (over 60)"**.

Lo scopo è di promuovere la salute cognitiva rivolta agli adulti oltre i sessant'anni: insieme a un professionista esperto in neuropsicologia, infatti, i cittadini che lo vorranno potranno affrontare delle prove cognitive che andranno a misurare tutte le funzioni necessarie per vivere al meglio la vita quotidiana. Queste prove sono utilizzate per indagare se vi sono problemi nella sfera cognitiva e possono aiutare l'operatore sanitario a decidere se sono

necessari ulteriori test o misure per rispondere a un eventuale difficoltà.

Le prove cognitive sono utili in caso di:

- **dimenticanza di date ed eventi importanti;**
- **perdita frequente di oggetti;**
- **difficoltà a trovare parole che di solito si padroneggiano;**
- **perdita del filo in conversazioni, film o libri;**
- **irritabilità o ansia;**
- **sollecitazione della famiglia o degli amici a sottoporsi a una visita.**

È possibile sottoporsi alle prove anche se non si presentano particolari disturbi. **La prevenzione e la diagnosi precoce sono un ottimo strumento per mantenere un buono stato di salute cognitiva.**

Durante la Settimana del Cervello, quindi, gli over 60 potranno misurare il funzionamento delle proprie abilità cognitive partecipando agli screening gratuiti promossi dal network di professionisti su tutto il territorio nazionale.

IN COSA CONSISTE UNO SCREENING COGNITIVO?

Consiste nel rispondere a una serie di domande o svolgere semplici compiti progettati per misurare funzioni mentali come memoria, linguaggio e capacità di riconoscere oggetti. Non è prevista nessuna preparazione né comporta alcun rischio.

Oltre agli eventi presso le Farmacie Comunali aderenti, nel corso della settimana si potrà:

- partecipare a convegni, seminari e workshop che promuoveranno la consapevolezza delle proprie funzioni cognitive e spiegheranno le potenzialità e il modo in cui opera il cervello;
- sottoporsi a sedute di training per comprendere come contrastare l'invecchiamento mentale e ricevere suggerimenti per avere sempre un cervello attivo e in forma;
- effettuare screening cognitivi e checkup della memoria, fondamentali per la prevenzione e l'individuazione precoce del deterioramento cognitivo.

Obiettivo: promuovere la salute cognitiva.

La Settimana del Cervello a livello nazionale ha un solo obiettivo: consentire a grandi e piccoli di scoprire e comprendere in modo creativo e innovativo l'organo più affascinante del corpo umano. Il cervello, infatti, ha avuto un ruolo chiave nella nostra evoluzione, così come lo ha nel definire la vita di tutti i giorni. Capire i meccanismi che sottostanno al suo funzionamento è di estrema importanza sia per imparare a comprendere le nostre facoltà mentali sia per curare patologie come l'Alzheimer, il Parkinson, la schizofrenia e l'autismo.

Il calendario completo degli appuntamenti è consultabile sul sito: www.settimanadelcervello.it.

METTI ALLA PROVA IL TUO CERVELLO OVER 60

DAL 18 AL 24 MAGGIO 2020

saranno 10 le Farmacie Comunali torinesi che parteciperanno alla Settimana del Cervello con l'evento **Metti alla prova il tuo cervello (over 60)**.

- Farmacia Comunale 5, via Rieti 55
- Farmacia Comunale 21, corso Belgio 151/b
- Farmacia Comunale 24, via Ludovico Bellardi 3
- Farmacia Comunale 28, corso Corsica 9
- Farmacia Comunale 37, corso Giovanni Agnelli 56
- Farmacia Comunale 42, via XX Settembre 5
- Farmacia Comunale 43, piazza Statuto 4
- Farmacia Comunale 44, via Luigi Cibrario 72
- Farmacia Comunale 45, via Monginevro 27/b
- Farmacia Comunale 46, piazza Camillo Bozzolo 11



Consulta la sezione eventi del sito www.farmaciecomunalitorino.it per conoscere date e orari.



Ripartono, in collaborazione con UISP,
le camminate di gruppo

IN MARCIA!

Farmacie Comunali Torino dal 2016 ha stretto un accordo di collaborazione con l'Associazione di Promozione Sportiva e Sociale UISP Torino per la realizzazione del Progetto **PILLOLE DI MOVIMENTO**, con l'obiettivo di promuovere e divulgare consigli sugli stili di vita sani e per favorire e facilitare la fruizione e la diffusione delle pratiche motorie mettendo a disposizione una di quelle più emblematiche e accessibili: i "gruppi di cammino", che offrono ai cittadini che vi aderiscono la possibilità di praticare sport in condivisione con altri e di costruire rapporti sociali.

L'UISP a livello nazionale e locale ricopre da anni un ruolo di primo piano nella promozione degli stili di vita attivi, intendendo con questo termine un più consapevole approccio al mantenimento della salute attraverso la riscoperta del movimento quotidiano.

Le attività del 2020 prenderanno il via domenica 19 aprile in Piazza San Carlo a Torino con la manifestazione Vivicittà giunta alla 37° Edizione (gara podistica competitiva di 10 Km e passeggiata NON competitiva di 4 Km) a cui seguirà per tutto il giorno "Più Sport per Tutti" (una giornata di festa dello sport con stand e lezioni aperte a tutti i cittadini, saggi, dimostrazioni, prove sportive), di cui si parla più ampiamente nelle pagine successive.

Con Vivicittà verrà inaugurata a partire dal 20 aprile la partenza dei nuovi Gruppi di Cammino, a cui ci si potrà iscrivere gratuitamente presso le Farmacie Comunali.

Le attività prevedono due sessioni: una sessione si svolgerà nel periodo aprile-giugno, l'altra nel periodo settembre-ottobre. Ciascuna sessione sarà organizzata in 12 incontri della durata di un'ora e mezza ed avrà cadenza settimanale, salvo eventuali recuperi.

Ogni incontro prevede la partecipazione di un gruppo di numero non superiore a 25 iscritti, condotto da un istruttore UISP.

**Per cui... correte in farmacia e iscrivetevi!
Camminare in compagnia fa bene alla salute!**

COME CI SI ISCRIVE?

L'iscrizione ai Gruppi di Cammino potrà avvenire recandosi direttamente in una delle Farmacie Comunali, dove si dovrà compilare un apposito modulo. Riceverete informazioni dettagliate su giorni e orari di ciascun gruppo direttamente dal vostro farmacista.
L'avvio delle attività potrebbe subire variazioni a causa dell'emergenza COVID-19



Nel 2020 anche i Gruppi di Cammino verranno contagiati dall'impronta Green del **Plogging** - una pratica eco-friendly lanciata in Svezia che si sta diffondendo in tutta Europa: si tratta di combinare l'attività della corsa e della camminata con la raccolta di piccoli rifiuti (con precisi movimenti e dotati di sacchi e guanti) trovati a terra lungo il percorso per poi differenziarli per dare il buon esempio. Camminare e stare insieme fa bene alla nostra salute e a quella della nostra città.



La solidarietà ha la forma
di un cuore... il tuo

TRUCCAMIAMOCI

Prendendo spunto dalla giornata dall'8 marzo, in cui ricorre la Giornata internazionale dei diritti della donna per ricordare sia le conquiste sociali, economiche e politiche, sia le discriminazioni e le violenze di cui le donne sono state e sono ancora oggetto in quasi tutte le parti del mondo, le Farmacie Comunali di Torino sosterranno anche quest'anno il progetto **TRUCCAMIAMOCI - MAKE UP TO STAY UP**.

Un'iniziativa che è nata da un'esperienza di volontariato di un gruppo di ragazze esperte nel **"make-up terapeutico"** della **Associazione P.U.O.I.**, con l'obiettivo di sostenere la persona che vive un disagio.

Il progetto è rivolto a uomini e donne con disabilità fisico-motoria o intellettiva lieve o medio-lieve, a persone ricoverate in fase di riabilitazione a seguito di traumi cranici e midollari o che presentano ustioni oppure a

persone affette da patologie oncologiche; è altresì rivolto a coloro che presentano disagi della sfera sociale e a forte rischio di emarginazione.

Per sostenere questa iniziativa nelle Farmacie Comunali di Torino sarà possibile donare prodotti per il trucco e cosmetici per le persone a cui il Progetto è rivolto. Chi donerà, riceverà dei graziosi gadget a forma di cuore, realizzati nel laboratorio del **"Centro arte singolare e plurale"** della Città di Torino.

L'adesione a questa iniziativa di solidarietà conferma il costante impegno delle Farmacie Comunali sia sul piano sanitario che su quello sociale.

Seguitemi sul sito e sulla pagina Facebook delle Farmacie Comunali per conoscere la data in cui l'iniziativa si svolgerà.



Nel 2018, la Città di Torino ha inaugurato il **CENTROARTE SINGOLARE E PLURALE**, di C.so Unione Sovietica 220/d, servizio con funzione di coordinamento delle attività svolte in diverse sedi, ma anche sede dei laboratori di attività di arti figurative, ceramica e del laboratorio di gioielli Forma e Materia.

È anche sede degli archivi di Arte Irregolare e Arte Plurale della Città di Torino, nonché della Pinacoteca della collezione.

In collaborazione con associazioni si svolgono attività che comprendono la realizzazione di opere, la loro custodia, l'organizzazione di mostre, workshop ed eventi culturali finalizzati all'inclusione sociale. Le programmazioni e le attività realizzate permetto-

no di costruire collaborazioni e alimentare il dialogo tra una fitta rete di Enti e Servizi, pubblici e privati, locali, nazionali e internazionali per progetti di ricerca scientifica e artistica, costruire eventi artistici di valorizzazione degli autori, migliorare l'accessibilità universale, contribuire attraverso le arti all'informazione, alla comunicazione per creare consapevolezza, senso civico, inclusione e coesione sociale, *empowerment* delle persone con disabilità e disagi sociali e contrasto ai fenomeni di emarginazione e bullismo.



Cosmesi in Farmacia



IL SERVIZIO È GRATUITO

UNA CONSULENTE COSMESI È A DISPOSIZIONE PER DARTI CONSIGLI PERSONALIZZATI DI BELLEZZA

la pelle

- idratazione
- fototipo
- grado di elasticità
- andamento e profondità delle rughe
- discromie e couperose
- quantità di sebo

i capelli

- densità dei follicoli
- presenza di sebo o forfora
- diametro del capello
- stato del bulbo pilifero



Consulta il calendario
sfogliando la rivista
FarmaCom o sul sito
farmaciecomunalitorino.it



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



CONOSCI
LA TUA SALUTE

SCLEROSI MULTIPLA

A Orbassano
il punto di riferimento
per ricerca, diagnosi
e terapia

Dr.sse Serena Martire e Simona Perga, Biotecnologhe
Dr. Antonio Bertolotto, Direttore Neurologia & CRESM, AOU San Luigi di Orbassano

IL CENTRO DI RIFERIMENTO REGIONALE PER LA SCLEROSI MULTIPLA (CRESM)

La Sclerosi Multipla (SM) è una malattia infiammatoria neurodegenerativa che attacca il sistema nervoso centrale. L'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM) stima che in Italia vi siano circa 122.000 persone con Sclerosi Multipla, di cui oltre 9.000 solo in Piemonte.

La Sclerosi Multipla colpisce maggiormente le donne, con frequenza doppia rispetto agli uomini, esordisce perlopiù tra i 20 e i 40 anni e rappresenta la principale causa di disabilità non traumatica nei giovani adulti. La Sclerosi Multipla si presenta in modo molto eterogeneo da paziente a paziente e ha un decorso imprevedibile. Al momento non esiste una cura definitiva, ma sono disponibili diverse terapie che - se assunte precocemente nella storia di malattia - sono in grado di rallentarne efficacemente il decorso e di migliorare la qualità della vita delle persone con Sclerosi Multipla.

CHI SIAMO

Il Centro di Riferimento Regionale per la Sclerosi Multipla (CRESM) dell'AOU San Luigi Gonzaga di Orbassano, istituito dalla Regione Piemonte nel 2002, rappresenta il

punto di riferimento per oltre 2.000 pazienti con Sclerosi Multipla in Piemonte e coordina la rete piemontese di centri neurologici Sclerosi Multipla.

AOU San Luigi di Orbassano: centro di riferimento regionale per la Sclerosi Multipla.

L'attività del CRESM, in linea con le indicazioni del Servizio Sanitario Regionale di cui costituisce un punto di rilievo, è dedicata a migliorare l'appropriatezza della gestione della Sclerosi Multipla dalla diagnosi alla terapia, ovvero: monitorare l'andamento e la terapia, valutare l'efficacia e la tollerabilità delle terapie disponibili, definire le linee-guida per il trattamento della Sclerosi Multipla e, non meno importante, svolgere attività di ricerca scientifica sulle terapie attualmente disponibili.

Il CRESM, fondato e diretto dal dottor Antonio Bertolotto, include neurologi, infermieri specializzati e psicologi,

che gestiscono la diagnosi e la terapia della Sclerosi Multipla in ambulatorio, day hospital e reparto e lavorano a stretto contatto con biologi, biotecnologi, tecnici e biostatistici del **Laboratorio di Neurobiologia clinica e della Banca Biologica del CRESM (BB-CRESM), situati al NICO, l'Istituto di Neuroscienze della Fondazione Cavalieri Ottolenghi, centro di ricerca dell'Università di Torino (anche lui con sede presso il comprensorio dell'Ospedale San Luigi).**

LE ATTIVITÀ DEL LABORATORIO DI NEUROBIOLOGIA CLINICA

Le attività del Laboratorio di Neurobiologia clinica comprendono la diagnostica della Sclerosi Multipla, l'identificazione di nuove strategie biologiche per una terapia sempre più personalizzata e, non ultimo, lo studio dei meccanismi biologici che causano la malattia per identificare nuovi bersagli terapeutici.

ATTIVITÀ DIAGNOSTICA

Il Laboratorio di Neurobiologia Clinica effettua analisi diagnostiche in grado di distinguere la Sclerosi Multipla da altre malattie autoimmuni per molte neurologie italiane. Il suo staff esegue analisi su liquido cefalorachidiano o liquor, un liquido prodotto da alcune cellule cerebrali che circonda e protegge il cervello all'interno del cranio e il midollo spinale all'interno del canale vertebrale. Il campione si ottiene tramite una procedura chiamata puntura lombare o rachicentesi, che consiste nell'inserimento di un ago nella parte lombare della colonna vertebrale. Una procedura considerata invasiva, ma fondamentale per la diagnosi di molte malattie del sistema nervoso centrale come la Sclerosi Multipla, le meningiti, le encefaliti e le emorragie subaracnoidee.

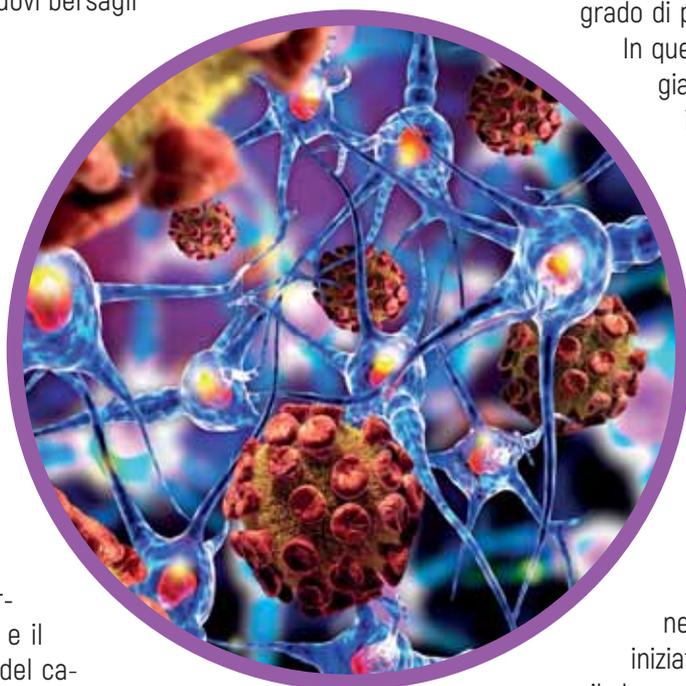
Il CRESM ha messo a punto una procedura di rachicentesi (pubblicata sulla rivista 'Cephalalgia') che richiede una maggiore manualità ed esperienza da parte dei neurologi, ma abbatte il rischio di complicanze comuni tra cui "la cefalea post puntura lombare", che costringeva il paziente a rimanere a letto sdraiato, con allungamento dei tempi di ripresa delle normali attività di vita quotidiana. Questa procedura, utilizzata nella pratica clinica quotidiana del CRESM dal 2011, si sta sempre più diffondendo nelle neurologie italiane.

MARCATORI BIOLOGICI DI PROGRESSIONE DI MALATTIA E RISPOSTA ALLE TERAPIE

Grazie a una donazione, il Laboratorio di Neurobiologia clinica si è dotato nel 2019 di uno strumento all'avanguardia, il SR-X Ultra-Sensitive Biomarker Detection System, basato sull'innovativa tecnologia SIMOA che permette di quantificare molecole a bassissime concentrazioni, nel sangue e nel liquor. L'ultra-sensibilità della tecnologia SIMOA apre nuove prospettive per il monitoraggio dei pazienti con Sclerosi Multipla in trattamento con uno dei farmaci disponibili. Ne è un esempio il dosaggio dei Neurofilamenti a catena leggera (NFL), proteine strutturali dei neuroni che in seguito a un danno sono rilasciate nel liquido cefalorachidiano e, a bassissime concentrazioni, anche nel sangue. È stato dimostrato che il livello di tali proteine correla con l'entità del danno neuronale causato dalla malattia ed è in grado di predirne la progressione.

In questo contesto la tecnologia SIMOA rende possibile il dosaggio dei NFL su un semplice prelievo ematico. Inoltre, essa trova applicazione in molti ambiti sanitari, neurologico, cardiovascolare, infettivologico, oncologico e immunitario, aumentando la qualità e la quantità dei marcatori biologici che possono essere individuati. I neurologi del CRESM hanno iniziato nel 2020 a utilizzare il dosaggio dei NFL per valutare l'efficacia delle terapie nei pazienti che visitano quotidianamente.

L'offerta di terapie farmacologiche per la Sclerosi Multipla è varia e la risposta dei pazienti molto eterogenea. Per questo motivo **il laboratorio è attivo nella ricerca di marcatori biologici di risposta alle terapie specifiche per la Sclerosi Multipla, che consentono di identificare precocemente i pazienti che non rispondono al trattamento o che rischiano di sviluppare gravi reazioni avverse.** In questo modo è possibile ridurre effetti collaterali, optare precocemente per una terapia alternativa più efficace, ed evitare i costi associati a una terapia inappropriata. A oggi, il Laboratorio di Neurobiologia è uno dei pochi centri italiani abilitato alla misurazione dell'attività biologica e degli anticorpi neutralizzanti diversi farmaci comuni nel trattamento della Sclerosi Multipla.



ATTIVITÀ DI RICERCA

Il Laboratorio di Neurobiologia del NICO è impegnato attivamente in progetti di ricerca applicata al fine di individuare i meccanismi biologici e molecolari coinvolti nella patogenesi della Sclerosi Multipla che possano rappresentare l'obiettivo di futuri approcci terapeutici.

Nelle donne con Sclerosi Multipla si è osservato che la gravidanza ha un effetto benefico al pari dei più efficaci trattamenti farmacologici per via dello stato di immunotolleranza che essa è in grado di indurre nel sistema immunitario materno. Parte dell'attività di ricerca è quindi rivolta a chiarire i meccanismi ancora ignoti alla base di questo fenomeno.

Una banca per i depositi biologici: materiali preziosi per la ricerca.

In particolare, i ricercatori del NICO hanno identificato un set di geni anti-infiammatori la cui espressione, alterata nelle cellule immunitarie delle pazienti rispetto a donne sane prima della gravidanza, viene normalizzata durante la gestazione. L'indagine sul ruolo di questi geni nella patogenesi della malattia e sulle cause della loro de-regolazione è tuttora in corso, e si avvale sia di modelli murini di Sclerosi Multipla, sia di tessuti ematici, placentari e tessuti cerebrali post-mortem donati da pazienti con Sclerosi Multipla e da controlli sani.

LA BANCA BIOLOGICA DEL CRESM (BB-CRESM)

La BB-CRESM è una emanazione del CRESM, una struttura di servizio, senza scopo di lucro, che raccoglie, processa, conserva e distribuisce ai ricercatori di tutto il mondo campioni biologici e i dati di soggetti affetti da Sclerosi Multipla o altre patologie neurologiche e

autoimmuni e di soggetti sani. Situata insieme al Laboratorio di Neurobiologia Clinica del CRESM presso il NICO, all'interno dell'Ospedale San Luigi Gonzaga di Orbassano, la BB-CRESM è finanziata dalla Fondazione Italiana Sclerosi Multipla (FISM) e fa parte di BBMRI, il Nodo nazionale della Infrastruttura di Ricerca Europea delle Biobanche e delle Risorse BioMolecolari (BBMRI-ERIC).

Di solito in banca si depositano oggetti importanti e di valore. Chi partecipa alla BB-CRESM deposita materiale biologico, cioè un prelievo di sangue, e dati clinici: si tratta anche in questo caso di materiali preziosissimi, il cui valore forse non si riesce a percepire nel momento del prelievo, ma potrà risultare enorme in futuro nel contesto di una ricerca scientifica, sia per chi lo ha depositato sia per l'intera comunità delle persone con Sclerosi Multipla. Chi deposita i propri campioni biologici e dati nella BB-CRESM avrà sempre diritto di richiedere una parte di questi materiali in futuro, per poter effettuare test diagnostici o prognostici che non erano disponibili al momento del prelievo di sangue. Inoltre, depositandoli nella Biobanca, mette questi materiali a disposizione dei ricercatori del CRESM e dell'intera comunità scientifica che potranno farne richiesta per l'impiego in studi di ricerca.

GLI INCONTRI TRA MEDICI E PAZIENTI

I pazienti in cura presso il CRESM, ma anche i loro familiari, sono costantemente aggiornati sui progressi della ricerca e le iniziative del Centro grazie a incontri periodici organizzati dal direttore, il dottor Bertolotto. Di volta in volta vengono affrontati argomenti scientifici, come "I nuovi farmaci per la Sclerosi Multipla", o temi che trovino riscontro nella quotidianità degli assistiti del Centro, come il rinnovo della patente.

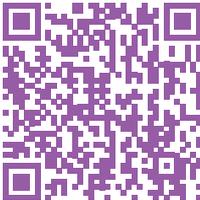
Ma l'obiettivo degli incontri è anche e soprattutto stabilire un contatto diretto con i pazienti, avere una percezione diretta degli umori e delle loro necessità, così da poter migliorare la qualità dei servizi offerti.



PER INFORMAZIONI:

NICO - Gruppo di ricerca di Neurobiologia clinica, guidato dal Dr. Antonio Bertolotto
nico.ottolenghi.unito.it/Ricerca/Gruppi-di-ricerca/Neurobiologia-clinica

CRESM: neurobiologia@sanluigi.piemonte.it



CONOSCI
LA TUA SALUTE



IL DIGIUNO INTERMITTENTE FA BENE?

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

Da qualche anno il digiuno è diventato un argomento di interesse sia per coloro che vogliono dimagrire, sia per le persone che hanno a cuore la loro salute e la loro longevità.

Se il familiare principio delle calorie rende immediata e praticamente ovvia la comprensione del primo obiettivo, il secondo vantaggio non è altrettanto facile e intuitivo da comprendere. Tuttavia il digiuno sembra produrre effetti così importanti, tra l'altro confermati da studi scientifici accreditati, da far superare persino la legittima e spontanea reticenza per una **pratica nota fin dall'antichità** che però in ogni caso prevede l'astensione dal cibo.

L'interesse per questo argomento ha fatto sorgere **"nuove diete"** che in un modo o nell'altro mettono in pratica un digiuno intermittente (altrimenti detto breve o alternato) e non assoluto perché in realtà si tratta di attuare una forte restrizione calorica (massimo 600 calorie al giorno). Le modalità variano ma prevedono comunque **l'alternanza tra periodi** (giorni o ore) **in cui si mangia normalmente** (cioè senza eccessi) **e periodi in cui si limita fortemente**

il cibo. C'è la 5/2: per 5 giorni alla settimana si mangia normalmente, nei restanti 2 si consumano solo acqua, tè e tisane né zuccherate né dolcificate, centrifugati vegetali, ecc. C'è la 8/16: si può mangiare nell'intervallo di 8 ore, mentre non si tocca niente nelle altre 16, consigliando di sfruttare il periodo notturno per il digiuno. Per questo viene anche chiamata dieta salta cena o salta colazione. C'è la mima-digiuno: 5 giorni di digiuno ogni 3-6 mesi. Oppure quella a giorni alterni. Insomma, le proposte sono svariate, ma tutte prevedono un digiuno discontinuo ed escludono in modo implicito e categorico quello prolungato che, al contrario, può comportare gravi rischi per la salute.

Nonostante le varianti applicative che le differenziano, tutte queste diete hanno una sostanziale base comune: la **restrizione calorica controllata** che, come risaputo da decenni, provoca cambiamenti ormonali che si rivelano estremamente vantaggiosi per l'organismo. Oltre alla riduzione significativa della massa grassa e della pressione sistolica e diastolica, il digiuno favorisce l'espressione di geni coinvolti nella riparazione cellulare, nella resistenza allo stress ossidativo, nell'infiammazione, nel metaboli-

smo del glucosio che sono aspetti estremamente importanti per la salute e la longevità.

In definitiva, la restrizione calorica abbassa i fattori di rischio associati all'invecchiamento come le patologie cardiovascolari, il diabete, il cancro, ecc. grazie all'attivazione di una particolare famiglia di proteine, le sirtuine, che svolgono un'attività enzimatica su importanti vie metaboliche legate all'invecchiamento.

5/2 oppure 8/16: alternanza di periodi in cui si mangia da altri in cui si digiuna.

I benefici sono quindi indubbi. Purtroppo però il digiuno, anche se breve o alternato, è difficile da seguire per sempre come si dovrebbe fare per continuare a usufruire dei suoi benefici effetti che ovviamente svaniscono non appena si smette di seguire il programma che lo prevede. Inoltre, la pratica del digiuno non è avulsa da rischi, perché l'astensione prolungata dal cibo potrebbe portare a un difficoltoso controllo delle quantità e della qualità degli alimenti nei periodi in cui si può mangiare normalmente. C'è poi un altro tipo di problema conseguente allo stress fisiologico provocato dal digiuno: l'innalzamento dei livelli di cortisolo nel sangue. Questo ormone che ci permette di sopravvivere durante uno stress cronico, quando il cervello rischia di non avere gli zuccheri necessari per funzionare, se in eccesso può creare problemi come ritenzione di liquidi, squilibri glicemici, calo delle difese immunitarie, oscillazioni d'umore, perdita di massa muscolare, ecc.

Viene allora da chiedersi se non c'è un altro modo meno severo e privo di spiacevoli effetti collaterali per attivare le sirtuine e per controllare la quantità di cibo.

La scienza ci aiuta ancora una volta a trovare le risposte: i polifenoli presenti nei cibi di origine vegetale come frutta, verdura, olio extra vergine d'oliva, cacao, spezie, erbe aromatiche, tè verde, ecc., sono in grado di mimare gli effetti del digiuno sulle sirtuine.

È un'ottima notizia da ottimizzare con un'alimentazione adatta a controllare i quantitativi di cibo e la fame per assicurarci gli ulteriori vantaggi del digiuno senza digiunare. Si può raggiungere questo scopo associando ad ogni colazione, pasto e spuntino (uno mattutino e uno pomeridiano) una quota di proteine, carboidrati e grassi che dipende dalle esigenze personali quantificabili approssimativamente con il volume della propria mano. Se i carboidrati sono costituiti principalmente dalla frutta e nei pasti è presente una porzione di verdura colorata, alla restrizione calorica si aggiunge il potente effetto dei polifenoli sulle sirtuine.

ESEMPIO DI GIORNATA TIPO

COLAZIONE

1 toast ben farcito

(50g di ripieno)

+ a piacere tè, meglio se verde, o caffè o cappuccino

SPUNTINO MATTUTINO

20g di parmigiano

+ un piccolo frutto tipo mandarino o kiwi

PRANZO

1 secondo proteico

(pesce o carne, ecc.)

del volume del proprio palmo
+ un'abbondante piatto di **verdura** colorata e condita con **olio extra vergine d'oliva**

+ frutta

del volume di 2 dei propri pugni oppure **pane/pasta/riso**, meglio se integrali, del volume di 1 proprio pugno

SPUNTINO POMERIDIANO

yogurt

CENA

1 piatto di minestrone

di sole verdure

+ 1 secondo proteico

(pesce o carne, ecc.)

del volume del proprio palmo
+ 1 porzione di **verdura** colorata e condita con **olio extra vergine d'oliva**

+ frutta

del volume di 2 dei propri pugni

LA FACCIA GOLOSA DELLE VITAMINE



Gli integratori alimentari **Benegum gusto Junior** abbinano alla bontà la funzionalità delle vitamine.

Due proposte morbide e gustose:

- 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.

Bene, Buoni,

IN FARMACIA

GUSTO **JUNIOR**
Benegum

HEALTH DIVISION

Perfetti Van Melle Italia S.r.l.

Calendario degli appuntamenti



I PROSSIMI APPUNTAMENTI IN FARMACIA



CONSULENZA COSMESI



CONSULENZA NUTRIZIONALE



CONSULENZA Uditiva



EVENTI SENZA GLUTINE

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunalìTorino



CONSULENZA COSMESI

Una consulente cosmesi è a disposizione per darti consigli personalizzati di bellezza. Il servizio è **gratuito**.

MARZO

19 **FC 21 - Torino**
gio C.so Belgio, 151B

20 **FC 8 - Torino**
ven C.so Traiano, 22E

21 **FC 42 - Torino**
sab Via XX Settembre, 5

24 **FC 37 - Torino**
mar C.so Agnelli, 56

26 **FC 43 - Torino**
gio P.zza Statuto, 4

27 **FC 46 - Torino**
ven P.zza Bozzolo, 11

28 **FC 20 - Torino**
sab C.so Romania, 460

31 **FC 9 - Torino**
mar C.so Sebastopoli, 272

APRILE

2 **FC 1 - Torino**
gio C.so Orbassano, 249

3 **FC 15 - Torino**
ven C.so Traiano, 86

4 **FC San Maurizio C.se**
sab Via Torino, 36B - Fr. Ceretta

7 **Farmacia n. 2 - Chieri**
mar P.zza Duomo, 2

9 **FC 36 - Torino**
gio Via Filadelfia, 142

10 **FC 10 - Torino**
ven Via A. di Bernezzo, 134

11 **FC 7 - Torino**
sab C.so Trapani, 150

14 **Farmacia n. 4 - Villastellone**
mar P.zza Martiri, 8

16 **FC 35 - Torino**
gio Via Cimabue, 8

17 **FC 28 - Torino**
ven C.so Corsica, 9

21 **FC 40 - Torino**
mar Via Farinelli, 36/9

23 **FC 46 - Torino**
gio P.zza Bozzolo, 11

24 **FC 45 - Torino**
ven Via Monginevro, 27B

28 **FC 37 - Torino**
mar C.so Agnelli, 56

30 **FC 43 - Torino**
gio P.zza Statuto, 4

MAGGIO

2 **FC 20 - Torino**
sab C.so Romania, 460

5 **FC 13 - Torino**
mar Via Negarville, 8/10

7 **FC 4 - Torino**
gio Via Oropa, 69

8 **FC 12 - Torino**
ven C.so Vercelli, 236

9 **FC San Maurizio C.se**
sab Via Torino, 36B - Fr. Ceretta

12 **FC 5 - Torino**
mar Via Rieti, 55

14 **FC 9 - Torino**
gio C.so Sebastopoli, 272

15 **FC 8 - Torino**
ven C.so Traiano, 22E



CONSULENZA NUTRIZIONALE

Una dietista è a tua disposizione per darti informazioni su una corretta alimentazione e uno stile di vita sano.

APRILE

7 **FC 8 - Torino**
mar C.so Traiano, 22E
MATTINA

9 **FC 9 - Torino**
gio C.so Sebastopoli, 272
MATTINA

16 **FC San Maurizio C.se**
gio Via Torino, 36B - Fr. Ceretta
POMERIGGIO

21 **FC 36 - Torino**
mar Via Filadelfia, 142
MATTINA

23 **FC 42 - Torino**
gio Via XX Settembre, 5
MATTINA

28 **Farmacia n. 2 - Chieri**
mar P.zza Duomo, 2
POMERIGGIO

MAGGIO

5 **FC 45 - Torino**
mar Via Monginevro, 27B
POMERIGGIO

7 **Farmacia n. 4 - Villastellone**
gio P.zza Martiri, 8
MATTINA

12 **FC 37 - Torino**
mar C.so Agnelli, 56
MATTINA



CONSULENZA UEDITIVA

Il personale specializzato del Centro per l'Udito sarà presente, nei giorni e nelle Farmacie sotto indicate, per fornire informazioni sulla prevenzione uditiva e per effettuare specifico test dell'udito. Il servizio è **gratuito**.

APRILE

1 **FC 11 - Torino**
mer P.zza Stampalia, 7B

2 **FC 13 - Torino**
gio Via Negarville, 8/10

3 **FC 46 - Torino**
ven P.zza Bozzolo, 11

6 **FC 35 - Torino**
lun Via Cimabue, 8

7 **FC 37 - Torino**
mar C.so Agnelli, 56

8 **FC 24 - Torino**
mer Via Bellardi, 3

15 **FC 41 - Torino**
mer Via degli Abeti, 10

16 **FC 1 - Torino**
gio C.so Orbassano, 249

17 **FC 8 - Torino**
ven C.so Traiano, 22E

20 **FC 22 - Torino**
lun Via Capelli, 47

21 **Farmacia n. 2 - Chieri**
mar P.zza Duomo, 2

22 **FC 29 - Torino**
mer Via Orvieto, 10A

23 **FC 17 - Torino**
gio C.so V. Emanuele II, 182

28 **FC 44 - Torino**
mar Via Cibrario, 72

29 **FC 20 - Torino**
mer C.so Romania, 460

MAGGIO

4 **FC 5 - Torino**
lun Via Rieti, 55

5 **FC 9 - Torino**
mar C.so Sebastopoli, 272

6 **FC 23 - Torino**
mer Via G. Reni, 155/157

7 **FC 15 - Torino**
gio C.so Traiano, 86

8 **FC 2 - Torino**
ven Via Slataper, 25/bis/B

11 **FC 19 - Torino**
lun Via Vibò, 17B

12 **FC 28 - Torino**
mar C.so Corsica, 9

13 **Farmacia n. 3 - Chieri**
mer Str. Cambiano, 123

14 **FC 10 - Torino**
gio Via A. di Bernezzo, 134

15 **FC 36 - Torino**
ven Via Filadelfia, 142



Free Food in via XX Settembre 5 a Torino

Marzo e Aprile

LE DEGUSTAZIONI DEL VENERDÌ

Come da tradizione ogni venerdì si terrà la degustazione dei prodotti per celiaci, buonissimi appuntamenti da non perdere.

Ogni settimana assaggi dolci e salati per provare i nuovi prodotti disponibili e sotto Pasqua prenotate le Colombe Pasquali! A venerdì!

Free Food in via Martiri 8 a Villastellone

SEI CELIACO? INTOLLERANTE AD ALCUNI ALIMENTI?

Vieni a trovarci e riceverai degli ottimi consigli per scoprire come comportarsi fuori casa!

Free Food in via Orvieto 10A a Torino

Sabato 28 Marzo dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 19.00

LA PASQUA ARRIVA IN FRETTA!

Vieni a provare la nostra Colomba Pasquale senza glutine. Il **24 Aprile** se non li conosci già vieni a scoprire i **DONUTS** senza glutine, una golosissima merenda **dalle 15.00 alle 18.00**.

Free Food in via Monginevro 27B a Torino

Sabato 28 Marzo

dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 16.00 alle 19.00

Vi aspettiamo per scoprire le golosità pasquali e poi ancora **Sabato 18 Aprile** giornata dedicata al gusto con **VIDAFREE**. Senza glutine non vuol dire senza gusto, vieni a scoprirli e assaggiarli tutti!

IL MONDO FREE FOOD È MOLTO DI PIÙ: TI ASPETTIAMO!

Oltre 2000 prodotti in un paniere composto non solo da grandi marche, ma soprattutto da etichette a produzione locale. Per essere vicini alle tue esigenze quotidiane dalla prima colazione allo snack, dalla pausa pranzo per l'ufficio alla tavola per i giorni di festa.

Scopri la nostra vasta selezione per riassaporare il gusto della tavola nel rispetto del senza glutine. Rivolgiti ai farmacisti e al personale specializzato per un consiglio. **Partecipa agli eventi dei Free Food ed entra nella Community gluten free.**



- Via Orvieto 10/A - Tel. 011.19782044 - Torino
- Via Monginevro 27/B - Tel. 011.3852515 - Torino
- Via XX Settembre 5 - Tel. 011.543287 - Torino
- Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta - Tel. 011.5369540
San Maurizio C.se
- P.zza Martiri 8 - Tel. 011.9619770
Villastellone

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



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino

Sugli
scaffali

PELLE GRASSA
PAROLA D'ORDINE: PURIFICARE



Stress e fattori ormonali possono contribuire a un'eccessiva produzione di sebo, che si traduce in punti neri, pelle lucida e brufoli. Per correre ai ripari, punta su ingredienti astringenti capaci di uniformare la grana cutanea e liberarla dalle impurità. Per esempio, salvia, amamelide, estratto di limone e argilla verde. **Cleanance comedomed** anti-imperfezioni di **Eau Thermale Avène**, con estratto dei semi di cardo mariano, previene e riduce le imperfezioni, regola la produzione di sebo, riduce pori e comedoni e protegge la pelle dalle irritazioni. Importante anche l'esfoliazione settimanale, così elimini cellule morte e tossine che occludono i pori. **Cleanance MASK** Maschera-Gommage, applicato dopo la deterzione, ha un'azione assorbente, esfoliante grazie ai AHA-BHA, e attraverso un gommage meccanico leviga la pelle e dona un colorito luminoso.



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

PIÙ
PUNTI

IN ESCLUSIVA PER
I POSSESSORI DELLA
FIDELITY CARD

+ PUNTI
+ SCONTI

LA NOSTRA CARTA FEDELTÀ

In tutte le Farmacie Comunali è disponibile la Carta Fedeltà che consente considerevoli risparmi sull'acquisto del parafarmaco.

Puoi verificare il tuo saldo punti in qualsiasi momento sul sito www.farmaciecomunalitorino.it/carta-fedelta



COME BARATTOLO



Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

Bastano talvolta piccoli accorgimenti per affrontare con serenità anche una situazione di emergenza: il malore improvviso quando si è in casa da soli, il malore di un familiare che perde conoscenza davanti ai nostri ai nostri occhi sono situazioni che procurano paura e angoscia e sovente ostacolano un pronto intervento dei soccorsi, ma verso le quali è possibile porsi con lucidità e attitudine attiva.

Il primo passo è chiedere immediato soccorso allertando il **112**, il numero unico per le emergenze: che si chiami da un telefono fisso o da un cellulare ricordarsi che da questo momento una catena di operatori e servizi si attiva per la nostra sicurezza e poi indicare chiaramente il proprio nome e indirizzo e il tipo di emergenza che si deve affrontare. Dall'altra parte del filo, una persona preparata a gestire ogni tipo di emergenza ci collegherà con il servizio più adatto, ci verrà chiesto cosa sta succedendo, ci saranno fornite le prime indicazioni, non saremo lasciati soli. Mantenere la calma sarà più facile e quando i soccorritori suoneranno al nostro campanello potremo essere di aiuto rispondendo alle loro domande, soprattutto riguardo la situazione medica nostra, o quella del familiare da soccorrere.

E se l'angoscia dovesse avere il sopravvento o fossimo noi stessi privi di coscienza, possiamo confidare in un ulteriore aiuto: si tratta di una pregevole iniziativa che giunge dal Lions Club Carignano-Villastellone, il Barattolo dell'Emergenza Lions, un'idea semplice ed economica, ma molto efficace, che può contribuire a diminuire i tempi di intervento e diagnosi di un'emergenza medica e conseguentemente facilitare il lavoro dei sanitari.

I Lions si sono ispirati ad un service già applicato in Inghilterra e in Germania, in particolare dal Lions Club di Butzbach, ed adot-

tato in Italia dal Lions Club Vado Ligure - Quiliano, che ha già sviluppato il progetto sul proprio territorio operando in stretta collaborazione con gli operatori del 118 e tutte le Pubbliche amministrazioni, che hanno aderito con entusiasmo all'iniziativa. Ora il Barattolo dell'Emergenza viene presentato anche nella nostra Provincia.

Il Barattolo dell'Emergenza Lions è destinato a contenere una piccola scheda informativa con le comunicazioni più importanti per i primi soccorritori ed il personale medico chiamato a soccorrere la persona che necessita di assistenza presso la propria abitazione.

Un contrassegno speciale, con il logo Lions blu su campo giallo, applicato sia sulla porta di casa che sul frigorifero segnalerà ai soccorritori le famiglie che aderiscono al progetto così che possano trovare il Barattolo rapidamente, anche se la persona da soccorrere è sola e priva di conoscenza, poiché il contenitore è stato sistemato nel frigorifero di casa, ossia un luogo rapidamente identificabile e sempre accessibile. I soccorritori troveranno nella scheda note sulle principali patologie, i farmaci assunti, le allergie, le persone di riferimento da chiamare, ecc., e in questo modo sarà loro possibile accedere a dati essenziali, specie in caso di persone ritrovate sole e non in grado di riferire su se stesse.



PER MAGGIORI INFORMAZIONI SI POSSONO CONTATTARE I LIONS
E-mail: lionscarignanovillastellone@gmail.com oppure chiamare il 3403007313

Il service Lions coinvolge i medici di base, le pubbliche assistenze, enti ed associazioni di soccorso e volontariato sul territorio. Per maggiori informazioni vi rimandiamo all'articolo su **Lions SERVICE NAZIONALE / UN BARATTOLO SALVAVITA**

Sugli
scaffali

FISIOCREM SOLUGEL



"**Fisiocrem Solugel** è una crema ad uso topico con estratti di origine naturale da piante officinali quali l'Arnica, la Calendula, l'Iperico e la Melaleuca. Applicata 2 o 3 volte al giorno sulla pelle attraverso un delicato massaggio, in preparazione all'attività fisica o dopo la stessa, Fisiocrem dona una sensazione di benessere grazie al suo effetto lenitivo, coadiuvando l'attività di massaggio utile ad alleviare i fastidi muscolari e articolari e a prevenire gli affaticamenti muscolari dovuti agli esercizi quotidiani o ad intensa attività fisica. Clinicamente testato, **Fisiocrem Solugel** vanta inoltre la certificazione PLAY SURE - DOPING FREE, che attesta che il prodotto è privo di sostanze vietate dall'agenzia mondiale antidoping WADA.

Da oggi in brand Fisiocrem si arricchisce di un nuovo alleato: **Fisiocrem Spray Active Ice**. Chiedilo al tuo farmacista!"

BIOCOLLAGENIX: INTEGRATORI ANTIAGE PER LA PELLE



Biocollagenix è la linea di prodotti studiata da ESI per aiutare la pelle a combattere i radicali liberi e contrastare i cedimenti del tessuto e la comparsa di rughe.

Il **Collagene marino idrolizzato di tipo I e III** garantisce tono, elasticità e resistenza alla pelle, contrastando la comparsa delle rughe; l'**Acido ialuronico** è uno dei principali costituenti del tessuto connettivo. Completano la formulazione **Resveratrolo, Vitamina C, Rame e Zinco**, per il benessere della pelle.

- **BIOCOLLAGENIX Drink**: Collagene marino (5000 mg per drink), Acido ialuronico, Resveratrolo, Vitamina C, Mirtillo, Rame, Zinco. Confezione da 10 drink.

- **BIOCOLLAGENIX Ovalette**: Acido ialuronico (150 mg), Collagene marino, Resveratrolo, Vitamina C, Rame e Zinco. Confezione da 60 ovalette.

Anche in Compresse, Polvere e Eye Patches.
www.biocollagenix.com



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

Consulenza nutrizionale in Farmacia



Consulta il calendario
sfogliando la rivista
FarmaCom o sul sito
farmaciecomunalitorino.it

UNA DIETISTA È A TUA DISPOSIZIONE PER DARTI INFORMAZIONI SU UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E UNO STILE DI VITA SANO

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 [FarmacieComunaliTorino](https://www.facebook.com/FarmacieComunaliTorino)

- misurazione parametri antropometrici
- stima della composizione corporea
- valutazione dello stato nutrizionale
- indagine sulle abitudini alimentari
- elaborazione piani dietetici personalizzati
- controllo mensile peso

SPAZIO
SENZA GLUTINE

Gluten
free

PERCHÉ È IMPORTANTE GARANTIRE LA SICUREZZA

Giuseppe Cavallero - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone



La celiachia è una sindrome da malassorbimento e compromissione dello stato di nutrizione e di salute. Negli ultimi anni sta diventando una condizione molto frequente, con insorgenza in ogni età e con svariate sintomatologie, dalle forme classiche con dolori addominali, diarrea, perdita di peso a sfoghi cutanei e cefalee a casi asintomatici.

Garantire un prodotto senza glutine sia esso un alimento, un farmaco o un integratore è un requisito fondamentale per permettere a chi è intollerante o celiaco di avere una vita normale evitando il pericolo di incorrere in reazioni avverse o altri effetti indesiderati. Per questo il legislatore ha fornito delle indicazioni precise a chi produce e commercializza questi prodotti, al fine di garantirne sicurezza e fruibilità con un sistema di controllo sulla produzione e con etichette chiare. La definizione degli standard di qualità nella produzione di alimenti destinati a soggetti

celiaci a livello comunitario europeo è stabilito dalla normativa 828 /2014, che unifica le normative di tutti gli stati membri.

Il regolamento indica che, per poter essere definito un alimento senza glutine, il quantitativo di glutine presente nel prodotto deve essere minore alle 20 ppm. Gli alimenti a basso contenuto di glutine sono tutti quelli con un quantitativo massimo minore alle 100 ppm. Questa classificazione delinea già a chi sono destinati i prodotti: i primi sono adatti ai soggetti celiaci che non devono venire a contatto col glutine, essendo la loro una reazione non dose dipendente, invece i secondi sono adatti a chi è intollerante al glutine, gruppo di soggetti che possono tollerare tracce di glutine negli alimenti, essendo la loro una reazione dose dipendente. Il regolamento fornisce poi le linee guida sull'etichettatura degli alimenti, che deve riportare la presenza di allergeni e l'indicazione di chi può utilizzare l'alimento, se è adatto ai celiaci o ai soggetti intolleranti.

Nel DM 17 maggio 2016 del Ministero della Salute troviamo l'elenco ex registro nazionale degli alimenti senza glutine destinati all'alimentazione del celiaco. Nella tabella 1 di tale elenco sono indicati tutti quelli rimborsabili, lista aggiornata dal decreto 10 maggio 2018.

Dopo questo excursus legislativo, torniamo a parlare dell'importanza di garantire la sicurezza degli alimenti e dei prodotti senza glutine.



Gli alimenti senza glutine sono contrassegnati con l'ideogramma della spiga sbarrata, per renderli facilmente identificabili.

Come farmacista mi trovo tutti i giorni di fronte persone che chiedono informazioni sulla presenza o meno di glutine nei farmaci o negli integratori prescritti.

Detto questo per avere alcune informazioni in più se un farmaco possa contenere o no tracce di glutine si può accedere alle banche dati sia sul sito dell'Agenzia Italiana del Farmaco A.I.F.A. sia su quello di Federfarma.

In questi siti l'utente può fare una rapida ricerca e reperire informazioni più dettagliate ed affidabili, in quanto i dati forniti da ogni azienda sono validati da enti certificatori, che vigilano sulla composizione di ogni singolo farmaco. Digitando il nome commerciale o il codice ministeriale del

medicinale in pochi minuti si apre una videata dettagliata con tutte le informazioni.

Spesso la gente mi chiede come mai sul **foglietto illustrativo** non vengano riportate tali informazioni sulla presenza di glutine. La risposta sta nel fatto che la normativa vigente fissa il limite massimo di amido di frumento che può essere contenuto nella preparazione farmaceutica, quindi viene meno la necessità di aggiungere eventuali indicazioni aggiuntive sul foglietto, come era obbligo nella precedente legge 123/2005 del 2005, dove, in tema di protezione dei soggetti affetti da celiachia, doveva essere indicato con chiarezza se il prodotto poteva essere utilizzato senza rischio dai soggetti affetti da celiachia.

Altro discorso riguarda gli **integratori alimentari** dove invece non vi sono normative specifiche come per il farmaco che disciplinano la modalità di preparazione e il contenuto in glutine. Per non incorrere in rischi in questo caso è importante attenersi al prontuario AIC assumendo solo gli integratori presenti nell'elenco che rispettano le normative dei prodotti alimentari gluten free con un quantitativo di glutine inferiore a 20 ppm, ossia 20 mg/kg. Importante è poi leggere attentamente l'etichetta prestando attenzione agli eccipienti, ma soprattutto alla dicitura senza glutine che garantisce prodotti sicuri anche da eventuali contaminazioni: la maggior parte di questi integratori presentano comunque anche il claim gluten free con la spiga sbarrata facilmente riconoscibile sulle confezioni.



Inquadra con QR-Code per accedere direttamente al sito



EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Efficacia dermatologica per essere bella ad ogni età

A-Oxitive

PROTEGGE ED ESALTA LA
LUMINOSITÀ DELLA TUA PELLE

DermAbsolu

RIGENERA LA TUA PELLE
PER RITROVARE LA SUA VITALITÀ

PhysioLift

LEVIGA VISIBILMENTE
E RASSODA A LUNGO



DALL'INVERNO ALLA PRIMAVERA

Come gestire con stile
la mezza stagione?

Vittorio Motta, farmacista collaboratore Farmacia Comunale 21



Vestirsi correttamente nel cambio di stagione è fondamentale per evitare i comuni raffreddori e mal di gola dovuti per gran parte agli sbalzi termici caratteristici di questi momenti. Saper scegliere cosa indossare non risulta quindi scontato in questi periodi dell'anno in cui la frase che si sente maggiormente è: "non so più come vestirmi, di mattina fa freddo, di pomeriggio fa caldo".

Sotto questo punto di vista il layering ovvero il classico look "a cipolla" non tradisce mai e risulta essere sicuramente l'arma vincente. Strato su strato è quindi possibile sfogare la propria creatività, ma ottenere un risultato soddisfacente non è sempre così semplice. È bene considerare una cosa: lo strato più esterno deve essere più lungo di quello più interno.

In particolar modo è preferibile scegliere le fibre naturali, come il cotone o la lana leggera per lo strato più interno direttamente a contatto con la pelle, così da favorire la traspirazione ed evitare che il sudore si accumuli sulla cute e dia origine a infezioni e cattivi odori.

Chi ha una pelle particolarmente sensibile, soggetta ad allergie, dermatiti, psoriasi, eczema, è fondamentale che presti attenzione a tutto ciò che viene a contatto con la pelle. Tema di particolare rilevanza, per chi indossa gli abiti e per chi li produce, se si considera che a livello globale una persona su cinque soffre di dermatiti ricorrenti e la psoriasi affligge ben 125 milioni di persone al mondo e ormai sono

molto diffusi tessuti sintetici. Di conseguenza negli ultimi anni, l'industria della moda, adeguandosi ai bisogni attuali delle persone, sta effettuando un ritorno generale alle fibre naturali.

Non sempre, però, quando ci troviamo di fronte all'acquisto di un nuovo capo risulta così immediato capire la sua effettiva composizione.

Ecco quindi alcuni consigli per una maggiore consapevolezza nell'acquisto:

- leggete con attenzione l'etichetta interna al capo d'abbigliamento che state acquistando (obbligatoria per legge) recante la sua composizione e se notate la presenza di fibre sintetiche, se possibile, evitatele;
- cercate di non comprare capi di dubbia provenienza ("made in" sull'etichetta interna) che potrebbero non avere le certificazioni adatte (ricordarsi comunque che anche acquistare un capo di marca non è sempre sinonimo di qualità);
- verificate la presenza di nichel nei bottoni, nelle cerniere di metallo, nelle fibbie delle cinture perché possono essere un'altra causa di reazioni allergiche della pelle.

Buona abitudine è quella di lavare sempre il capo appena acquistato dato che i vestiti nuovi sono molto più sporchi di quanto possano sembrare (potrebbero essere veicolo di parassiti e virus). Inoltre lavare l'indumento appena comprato permette anche di eliminare tutte quelle sostanze chimiche aggiunte all'abito durante il processo di produzione.

DIVERTIRSI, SÌ... MA IN MODO SANO!

Marco Mirto, farmacista collaboratore Farmacia Comunale 25

Cene, feste di laurea, aperitivi... il week-end è da sempre sinonimo di svago, relax ed eccessi, ed è proprio in tali occasioni che noi giovani cadiamo in tentazione, alzando, come si suol dire, "il gomito". Si stacca dalla routine settimanale, dal lavoro, dagli impegni di studio e università e ci si dedica esclusivamente agli amici e al divertimento, spesso non dando ascolto alle raccomandazioni dei genitori, e a volte anche al buon senso.

Ma che cos'è l'alcol e che cosa causa un uso eccessivo? L'alcol è una sostanza che deriva dalla fermentazione degli zuccheri contenuti nella frutta, oppure degli amidi di cui sono ricchi i cereali. Possiede un valore energetico di 7 kcal/g e per questo viene considerato un nutriente. Agisce sul sistema nervoso centrale e periferico, determinando cambiamenti neurali e comportamentali, per cui bevuto in quantità moderata può avere un effetto positivo sui comportamenti personali, sociali e favorire lo stato di benessere psicofisico. Se invece se ne fa un consumo eccessivo, può rivelarsi dannoso per la salute del singolo e per la sicurezza della comunità.

Entrato nel nostro organismo, se non trova ostacoli, l'alcol viene assorbito immediatamente dalla mucosa ga-

strica, mentre in presenza di cibo, che funge da tampone, l'assorbimento risulta essere più lento. Per questo è importante non bere a stomaco vuoto, in particolare per le donne, le quali metabolizzano la metà della quantità rispetto all'uomo, perché producono quantità inferiori di enzima alcol-deidrogenasi, il cui ruolo metabolico è quello di catabolizzare alcoli che altrimenti sarebbero tossici.

Ricordarsi di fare alcol test prima di mettersi alla guida.

Attraverso il sangue l'alcol raggiunge il cervello, influenzando il sistema nervoso centrale: i suoi effetti variano in





base alla dose assunta, alla concentrazione alcolica della bevanda e alla velocità con cui si beve.

L'alcol può causare sbalzi di umore, aggressività o euforia, sensazioni molto soggettive che cambiamo da individuo a individuo.

Spesso si sente dire che mescolare diverse tipologie di vini o drink fa male ed in effetti è proprio così, in quanto si può incorrere negli effetti dell'hangover, ossia forte mal di testa, nausea difficile da far andare via, causati da intossicazione da eccesso di alcol. Non esistono rimedi per farlo passare, non serve un caffè amaro né tanto meno un energy drink pensando che faccia bene prima di tornare a casa.

Un grande problema sociale è la guida in stato d'ebbrezza: poiché non esistono rimedi rapidi per abbassare il tasso alcolico nel sangue dopo una serata di divertimenti ed eccessi, è opportuno non guidare se si superano i limiti stabiliti per legge.

Per valutare la quantità di etanolo nel sangue prima di mettersi alla guida, è utile e raccomandabile effettuare un alcol test, acquistabile in farmacia, facile, veloce e sicuro da utilizzare. Diversi sono i test che si possono

trovare in commercio: test salivari, su urina, a fiala, digitale e a palloncino. Quest'ultimo è quello più comunemente usato, si avvale di un reagente chimico che al contatto con l'alcol determina un cambio di colore visibile nel tubetto.

In base alla colorazione, attraverso una scala colorimetrica di riferimento, si determina il tasso alcolemico nel sangue della persona in esame, la quale saprà così se mettersi o no alla guida.

Attualmente in Italia, il valore limite legale di alcolemia, stabilito per la guida, è di 0,5 g/L, oltre il quale scattano pesanti sanzioni e, soprattutto, si mette in pericolo la propria vita e quella degli altri.

I dati oggi forniti dall'OMS vanno ad indicare una crescita esponenziale di consumatori di alcol, non solo tra i giovanissimi. Una tendenza questa che potrebbe essere cambiata con una maggiore sensibilizzazione e migliore informazione al problema.

Insomma ragazzi divertirsi è bello... ma con moderazione e soprattutto consapevolezza perché il vero sballo è dire no all'eccesso.

Imidazyl. Pronto sollevò per i tuoi occhi.



Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano per l'allergia, puoi provare

**Collirio Imidazyl
Antistaminico**

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

**Collirio Imidazyl
a base di nafazolina nitrato**

 **RECORDATI OTC**

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare ai bambini al di sotto di 12 anni. Aut. del 23.04.2019

Cucina e salute:
un binomio
sempre vincente

ALLA RISCOPERTA DELLE ERBE SELVATICHE: IL TARASSACO

Franca Ciccopiedi, farmacista direttore Farmacia Comunale di Villastellone



Arriva la primavera e come ogni anno diventa fondamentale depurare l'organismo dalle tossine accumulate durante l'inverno a causa di alimentazione disordinata, stress, inquinamento o altro ancora.

La natura dal canto suo ci regala moltissime erbe selvatiche da utilizzare: una di queste è il **tarassaco**.

Conosciuto volgarmente come dente di leone per la forma delle sue foglie o anche come la cicoria dei prati, il tarassaco è apprezzato per le sue proprietà anche da insetti e animali che mangiano l'intera pianta.

Le api, per esempio, uscite dall'inverno utilizzano il fiore del tarassaco per le sue proprietà, dovute alla ricca presenza di principi attivi amari, di vitamine come la vitamina C, di sali minerali ed inulina.

Come tutte le piante amare aumenta la secrezione dei succhi gastrici favorendo la digestione e il corretto funzionamento del fegato.

È utilizzato quindi per le sue proprietà depurative, per problemi digestivi come diuretico e per la sua blanda azione lassativa.

IN CUCINA

In cucina si utilizza tutta la pianta: le foglie, gli steli, la radice, i boccioli e i fiori.

All'inizio della primavera si utilizzano le tenere foglie in insalata o cotte in minestra, si può addirittura masticare lo stelo per le sue proprietà depurative, ma non esagerate, al massimo 5 o 6 steli al giorno.

I boccioli, una volta raccolti, possono essere sbollentati in metà acqua e metà aceto e poi conditi con olio d'oliva: si possono così utilizzare, per esempio, al posto dei capperi. La radice può essere bollita e condita con olio oppure essiccata da utilizzare poi in infusi. Una volta veniva tostata e utilizzata al posto del caffè. Nel Medioevo la radice essiccata veniva appesa al collo come amuleto.

La parte che preferisco del tarassaco sono i bellissimi fiori gialli che ricordano il giallo della bile e per questo utilizzato nel Medioevo come depurativo. In cromoterapia l'utilizzo del giallo stimola la parte sinistra del cervello e tonifica il sistema linfatico.

I fiori sono commestibili e possono essere aggiunti alle insalate. Dai fiori di tarassaco si prepara un delizioso sciroppo denso, che può essere spalmato su una fetta di pane o su una fetta biscottata al posto della marmellata. Così preparato ha un aspetto che ricorda il miele, adatto anche ai vegani.

IN FARMACIA

Lo troviamo in farmacia come monocomponente in compresse o in tintura madre: va assunto normalmente due volte al giorno lontano dai pasti.

Viene associato ad altre piante fitoterapiche per potenziare l'effetto depurativo o drenante.

Lo possiamo trovare associato ad ortosifon e verga d'oro per l'azione drenante o a cardo mariano per l'azione depurativa.

VIVICITTÀ

Al via a Torino
la trentasettesima
edizione della
"corsa più grande del mondo"

Alma Brunetto, giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Vivicit , definita la corsa pi  grande del mondo, torner  a svolgersi nel mese di aprile: la prossima edizione, la 37^ targata Uisp, si terr  domenica 19 aprile 2020. Confermata la partenza alle 9,30, la lunghezza del percorso di 10 chilometri e la classifica unica compensata, caratteristica che da sempre contraddistingue Vivicit .

Dal 1983   la protagonista dello #sportpertutti, in una formula che coinvolge in un unicum atleti professionisti e sportivi della domenica, grandi e piccini in tante citt  italiane ed estere, partenza per tutti allo stesso orario, unica classifica in base ai tempi compensati. Nel 2019 si   corsa il 31 marzo e dopo 35 edizioni   cambiata la distanza da 12 a 10 km. e ha visto in gara 50mila persone in 33 citt  italiane e 11 nel mondo, unite dallo slogan "l'uguaglianza in gioco". L'ultima in ordine di tempo, edizione speciale, si   tenuta il 6 dicembre, all'interno del campo profughi di Ein El Helwe a Saida (Sidone). L'Uisp ha organizzato una manifestazione sportiva con 120 bambini libanesi, palestinesi e siriani che hanno trascorso una mattinata di gioco nel campo palestinese pi  grande e problematico del Libano, che ospita circa 70mila persone. Da sempre   un evento portavoce di pace e solidariet , ogni anno promuove un tema per cui battersi: nel 2020 dovr  essere al 100% plastic free. Nell'organizzazione della stessa non dovranno essere utilizzate plastiche monouso.

Una manifestazione le cui tappe sono indissolubilmente

legate alla storia: nel 1990 si corre nella Berlino riunificata a seguito della caduta del muro; il 1996   l'anno in cui si gareggia nella Sarajevo finalmente liberata dalla guerra e avviata verso una difficile ricostruzione; nel 1998 si arriva in Algeria per l'infanzia violata e contro l'integralismo; nel 2009, pochi giorni dopo il sisma, i trentamila partecipanti devolvono i costi dell'iscrizione per la ricostruzione delle strutture sportive dell'Aquila; nel 2019 la manifestazione ha sostenuto l'acquisto di un minibus a favore della Fondazione Kanafani, che opera in Libano nel campo palestinese di Ein El Helwe e si occupa di bambini con disabilit .

Diritti umani, rispetto ambientale, uguaglianza sociale, integrazione.

Queste solo alcune delle tappe significative che costituiscono la storia di Vivicit , al centro della quale dominano i diritti umani, il rispetto ambientale, l'uguaglianza sociale e l'integrazione tra i popoli. A Torino la corsa avr  un duplice risvolto: partenza e arrivo saranno nel salotto della citt , piazza San Carlo, e sar  l'evento clou della Festa dello sport, che nel 2019 era stata fissata per il 22 settembre e poi annullata a causa del meteo avverso. "Nel 2018 sono state 120mila, solo in Piemonte, le per-

sone di ogni età che hanno praticato sport con l'Uisp, di cui 90.000 nella sola provincia di Torino, e nel 2020 lavoreremo per arrivare a 200.000", spiega la presidente regionale, Patrizia Alfano. Con la Festa dello sport, che si terrà domenica 19 aprile a Torino, l'Uisp porterà in piazza oltre 400 delle sue associazioni affiliate, che ogni giorno promuovono la pratica motoria e una varietà di circa 180 proposte sportive, in modo capillare, su tutto il territorio regionale.

"L'Uisp è davvero per tutti e per tutte le età, se lo sport è vissuto anche come gioco e per la sua grande portata socializzante e inclusiva non si smetterà mai di praticarlo", prosegue Patrizia Alfano. Questo è il messaggio della nostra festa, che realizzeremo grazie ai nostri oltre 100 volontari e alle società affiliate. La giornata in Piazza San Carlo inizierà prestissimo, alle 3 del mattino, con il montaggio di una piscina delle dimensioni di 10x5 metri alta 1 metro e 20, che sarà riempita dalla Smat in un paio d'ore con 50 metri cubi di acqua. Alle 8 ci sarà il risveglio muscolare con il tai chi, mentre verranno messe a punto tutte le aree sportive. La piscina affascinerà grandi e piccoli: per gli under 12 sarà a disposizione una piccola barca a vela "Optimist" per navigare con vista sul Caval d'Bronz e per gli over12 prove di



canoa ed immersioni con le mute. Un'area sarà riservata agli sport di strada: parkour, slackline, skate, longboard mentre un grande palco ospiterà per nove ore di seguito circa 100 scuole di danza che si alterneranno in spettacoli e lezioni aperte di danza classica, contemporanea, hip hop, country, danza del ventre e sportiva.

Un tatami di circa 40 metri accoglierà le discipline orientali con esibizioni di judo, karate, aikido, kendo, difesa femminile, kung fu ecc; accanto ai tatami ci sarà un airtrack di 12 metri con tanto di asse di equilibrio, cavallina e pedana elastica per provare la ginnastica artistica e ritmica. Per i piccoli dai 4 mesi fino ai 10 anni saranno a disposizione due palestre con attrezzi dedicati e istruttori qualificati e sono previste anche esibizioni di atleti con disabilità. Non mancheranno gli sport più tradizionali e praticati: il calcio, il basket, la pallavolo, il rugby e il pattinaggio a rotelle, un'area sarà dedicata ai gazebo di altri sport e alle società polisportive che presenteranno le loro attività, come lo sci, la cinofilia, il pattinaggio su ghiaccio. Ma si parlerà anche di sport nelle sue varie declinazioni con esperti, che saranno a disposizione per informazioni e consigli nell'area talk.



ALLERGIE

Che cosa sono
e come si possono curare

Gianni Cadario, Direttore SC Allergologia e Immunologia Clinica AO Città della Salute e della Scienza di Torino (Molinette)
Coordinatore Rete Ospedaliera di Allergologia Regione Piemonte Responsabile Osservatorio Gravi Reazioni Allergiche Regione Piemonte



L'interesse per i problemi relativi alle allergopatie è notevolmente aumentato negli ultimi anni anche in relazione all'aumento di tali patologie che ormai, nei paesi industrializzati, sono tra le malattie infiammatorie croniche più comuni tanto che interessano circa 30% della popolazione generale.

Nella genesi di tali patologie è rilevante la predisposizione genetica, ma sono molto importanti le interazioni ambientali complesse che comprendono la qualità delle abitazioni, le abitudini alimentari, l'inquinamento industriale e chimico dell'ambiente di vita.

In molti casi le malattie allergiche riducono la qualità di vita degli individui che ne sono affetti provocando una perdita di produttività e di giornate lavorative, e di conseguenza i problemi clinici e gestionali legati a tali malattie esercitano un impatto molto negativo anche in termini di costi socio economici.

Esiste purtroppo però ancora grande confusione nell'opinione pubblica sulla natura e sulle strategie terapeutiche da adottare.

CHE COSA SONO LE ALLERGIE?

Possiamo definirle come "reazioni alterate" dell'organismo nei confronti di stimoli che in situazione di normalità non dovrebbero indurre alcuna risposta da parte

del sistema immunitario. In altri termini se un soggetto normale respira un granulo di polline o un acaro della polvere, eliminerà per vie fisiologiche il polline o l'acaro e tale incontro non determinerà nessun tipo di patologia. Nel soggetto allergico invece, data la presenza nelle mucose (membrane che rivestono l'interno del naso, dei bronchi, dell'intestino ecc.) e nella cute (pelle) di particolari anticorpi e particolari cellule del sistema immunitario, l'incontro con queste sostanze (allergeni) indurrà una reazione e/o un'infiammazione responsabile dei sintomi. Le malattie allergiche sono quindi affezioni che si manifestano con quadri clinici diversi a carico di vari organi e apparati (respiratorio, oculare, cutaneo, gastrointestinale ecc.) aventi comuni meccanismi, dipendenti da un'anomala reattività dell'organismo verso sostanze estranee (allergeni) che, innocue per i soggetti normali, determinano negli individui sensibili (gli atopici) specifiche reazioni immunitarie che sono responsabili delle manifestazioni cliniche.

È VERO CHE NON SI GUARISCE DALL'ALLERGIA?

Non è facile rispondere a questa domanda in maniera semplice. È certo che la malattia ha un carattere familiare, in altri termini è più facile trovare soggetti allergici in famiglie di allergici. La posizione attuale è che la

malattia allergica sia determinata da un complesso di difetti genetici e che, per manifestarsi dal punto di vista clinico, necessiti di particolari condizioni dipendenti sia dall'ambiente sia dalle abitudini di vita (le malattie geneticamente determinate in senso stretto si manifestano invece in tutti i portatori del difetto, indipendentemente da altri fattori). È anche possibile che il difetto genetico dell'allergico non si renda manifesto in situazioni di normalità, ma solo quando compaiono gli effetti ad esempio di uno stress troppo prolungato.

Le allergie possono avere carattere familiare.

Non è pertanto pensabile parlare di "guarigione" (per quanto si intende comunemente con questo termine) in relazione a malattie che in qualche modo sono trasmesse geneticamente. La finalità di una corretta gestione di una malattia allergica è quella di ottenere la riduzione ai minimi termini (o la totale scomparsa nei casi più favorevoli) delle manifestazioni cliniche migliorando in tal modo la qualità di vita del paziente allergico. Pur permanendo la predisposizione genetica a manifestare la malattia, il fatto di ottenere, con una corretta strategia terapeutica, la totale (o pressoché totale) assenza di sintomi equivale in senso pratico ad una guarigione.

COME E QUANDO SOSPETTARE UN'ALLERGIA?

È facile. Normalmente i sintomi di allergia compaiono senza febbre, caratteristica invece delle malattie infettive. Quando compare ad esempio una "bronchite" o una "bronchite asmatica" con tosse, mancanza di fiato, ecc. ma senza febbre, è, con grande probabilità, di natura allergica. Lo stesso possiamo dire per un "raffreddore" che dura più dei normali 6-7 giorni. Un altro criterio molto semplice per sospettare un'allergia è rappresentato dal contemporaneo interessamento di differenti organi: un soggetto che presenta congiuntivite (arrossamento e lacrimazione degli occhi), rinite (infiammazione del naso con prurito e produzione di muco abbondante o secrezione acquosa) ed asma (produzione di muco e difficoltà nel respiro che diventa sibilante) non è affetto da tre malattie diverse ma da un'unica patologia che si localizza a livello di vari organi/apparati (organi bersaglio della malattia allergica). Questo concetto di sistemicità della malattia allergica è fondamentale per la scelta della cura. Un altro luogo comune da sfatare è che l'allergia debba obbligatoriamente seguire una dinamica causa-effetto immediata. Molte persone sono infatti convinte che se ci si espone ad una sostanza che può determinare allergia (allergene), i sintomi debbano comparire immediatamente; secondo tale concetto quindi se un soggetto respira ad esempio della polvere di casa, solo

se gli eventuali starnuti compariranno entro pochi secondi si tratterà di allergia. Sappiamo che ciò non è vero perché vi sono meccanismi propri del sistema immunitario che possono determinare la percezione della sintomatologia allergica anche a distanza di ore o addirittura di averne una scarsa percezione. È opportuno infine ricordare che i sintomi dell'allergia possono comparire a carico di qualsiasi organo e apparato. Avremo quindi le forme classiche dell'allergia respiratoria, la oculo-rinite allergica con o senza asma allergico, ma potremo anche avere orticaria ed eczema se il processo infiammatorio si localizza a livello della cute. Allo stesso modo un interessamento dell'apparato digerente si potrà verificare in reazioni di tipo "colitico", da non confondere con altra patologia, ecc.

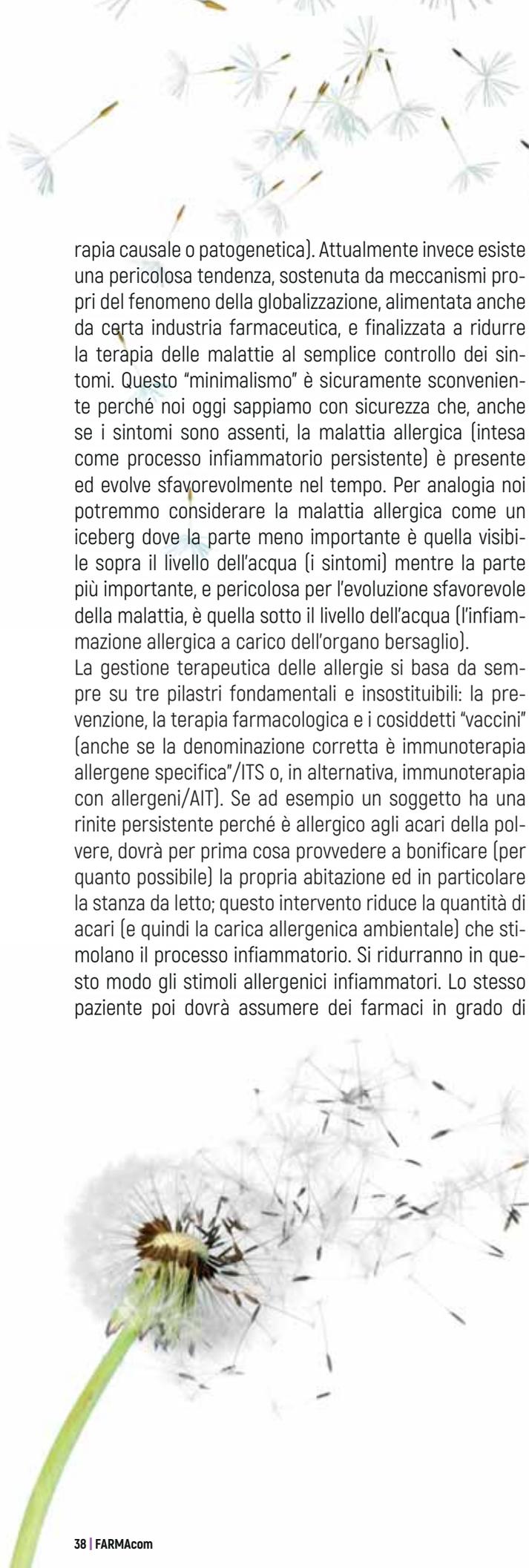


A CHI RIVOLGERSI QUANDO SI SOSPETTA DI ESSERE ALLERGICI?

Il medico di famiglia e il farmacista rappresentano tradizionalmente gli interlocutori fiduciari di primo approccio. Il medico sarà poi in grado di indirizzare il paziente verso uno specialista in Allergologia e Immunologia clinica in grado di programmare i differenti tipi di accertamenti diagnostici necessari per la definizione di ogni forma di allergia. Nell'immaginario collettivo lo "skin prick test" (le prove che si eseguono sulla cute degli avambracci) rappresenta l'unico test per la verifica di qualsiasi forma di allergia ma in realtà è solo una delle molte procedure diagnostiche oggi disponibili.

COME SI CURANO LE ALLERGIE?

Anche in relazione a questo tema esiste, per molte persone, una grande confusione, alimentata dalla informazione spesso parziale, talvolta poco corretta. Nella buona pratica clinica si cerca di individuare le cause di una malattia al fine, se possibile, di rimuoverle (te-



rapia causale o patogenetica). Attualmente invece esiste una pericolosa tendenza, sostenuta da meccanismi propri del fenomeno della globalizzazione, alimentata anche da certa industria farmaceutica, e finalizzata a ridurre la terapia delle malattie al semplice controllo dei sintomi. Questo "minimalismo" è sicuramente sconsigliato perché noi oggi sappiamo con sicurezza che, anche se i sintomi sono assenti, la malattia allergica (intesa come processo infiammatorio persistente) è presente ed evolve sfavorevolmente nel tempo. Per analogia noi potremmo considerare la malattia allergica come un iceberg dove la parte meno importante è quella visibile sopra il livello dell'acqua (i sintomi) mentre la parte più importante, e pericolosa per l'evoluzione sfavorevole della malattia, è quella sotto il livello dell'acqua (l'infiammazione allergica a carico dell'organo bersaglio). La gestione terapeutica delle allergie si basa da sempre su tre pilastri fondamentali e insostituibili: la prevenzione, la terapia farmacologica e i cosiddetti "vaccini" (anche se la denominazione corretta è immunoterapia allergene specifica"/ITS o, in alternativa, immunoterapia con allergeni/AIT). Se ad esempio un soggetto ha una rinite persistente perché è allergico agli acari della polvere, dovrà per prima cosa provvedere a bonificare (per quanto possibile) la propria abitazione ed in particolare la stanza da letto; questo intervento riduce la quantità di acari (e quindi la carica allergenica ambientale) che stimolano il processo infiammatorio. Si ridurranno in questo modo gli stimoli allergenici infiammatori. Lo stesso paziente poi dovrà assumere dei farmaci in grado di

controllare l'infiammazione e di prepararlo all'immunoterapia allergene specifica. Questa ultima terapia è la sola capace di modificare la reattività alterata del soggetto allergico e quindi di modificare in senso favorevole la "storia naturale" della malattia allergica, mentre i farmaci, se pure efficaci durante l'assunzione, una volta sospesi lasciano le cause della malattia immutate. La contemporanea attuazione di questi interventi quindi consente di curare il paziente allergico con pochi farmaci sicuri e tollerabili e, come puntualizzato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità, di sottoporre infine l'individuo allergico all'Immunoterapia Allergene-Specifica che rappresenta lo strumento terapeutico principale nella gestione delle malattie allergiche.

La malattia allergica è come un iceberg: vediamo la sommità, ma la parte più importante è sommersa.

Se in passato l'immunoterapia era considerata solo "curativa" oggi, soprattutto per i nuovi preparati con AIC, è stata dimostrato che è anche "preventiva".

È noto, infatti, che la malattia allergica ha un'evoluzione sfavorevole nel corso del tempo e quindi trattare una rinite con l'Immunoterapia Allergene Specifica significa non solo curare l'infiammazione della mucosa nasale presente, ma prevenire anche lo sviluppo futuro di una sinusite e soprattutto dell'asma bronchiale. In altre parole l'Immunoterapia Allergene Specifica attuata precocemente è in grado di interferire con la infiammazione allergica evitando che i danni diventino irreversibili e permanenti (cronicizzazione) e che si estendano anche ad altri organi e apparati. Le nuove vie di somministrazione non-iniettive (gocce sublinguali o compresse) costituiscono una ulteriore comodità per il paziente. Non solo sono state completamente superate quelle reazioni fastidiose e talvolta pericolose osservabili con l'immunoterapia iniettiva ma, data la grande tollerabilità, consentono di trattare anche forme gravi. L'immunoterapia allergene specifica, nell'individuo allergico, non è certamente in grado di eliminare il difetto genetico ma è in grado di riportare gradualmente il sistema immune dell'atopico ad una situazione vicina alla normalità. Per quanto riguarda i farmaci invece, un reale progresso si è ottenuto con le ultime generazioni di antistaminici a basso dosaggio, con gli antileucotrienici e con steroidi per uso topico nasale e bronchiale (senza contare i nuovi farmaci biologici). L'uso combinato di tutti questi rimedi farmacologici è raccomandato da varie linee guida internazionali al fine di controllare l'infiammazione allergica e alleviare di conseguenza la sintomatologia nell'attesa di iniziare l'immunoterapia allergene specifica.

E SE FOSSI ALLERGICO?

Prurito, orticaria, lacrimazione, naso che cola, asma, dolore addominale, nausea, vomito, diarrea, questi e molti altri sono sintomi comuni che affliggono quotidianamente un numero crescente di persone e di cui l'allergia potrebbe essere la causa. Con un semplice autoprelievo capillare in farmacia è possibile avere una risposta.

Normalmente il sistema immunitario si attiva per difendere l'organismo dal contatto con sostanze estranee "nocive"; nel caso dell'allergia, invece, una sostanza solitamente "innocua" viene percepita come una minaccia per l'organismo. Si scatena di conseguenza una reazione immunitaria anomala che mette in campo una risposta anticorpale eccessiva: gli anticorpi di classe E (IgE) reagiscono con l'antigene scatenando reazioni a cascata responsabili dell'insorgenza di sintomi di varia entità, fino a sfociare in gravi reazioni anafilattiche. Il riconoscimento dell'allergene è specifico e immediato e sono sufficienti quantità minime dell'allergene incriminato.

Riconoscere i sintomi è importante, ma diventa fondamentale individuarne la causa. Gli allergeni potenzialmente responsabili delle reazioni allergiche possono essere ovunque, in casa come nell'ambiente di lavoro (pollini, acari, muffe, persino i cibi possono scatenare questo tipo di reazione).

Se insorgono sintomi riconducibili ad uno stato allergico, quello è il momento per effettuare il test per la rilevazione delle allergie. Il RAST test è un esa-

me condotto su prelievo ematico, volto a rilevare la concentrazione delle immunoglobuline E (IgE) specifiche per allergeni sia alimentari che ambientali. È necessario che l'analisi sia eseguita quando la sintomatologia è in atto, proprio perché viene rilevata la concentrazione delle IgE presenti nel campione al momento del prelievo.

Il RAST test sfrutta lo stesso meccanismo di riconoscimento e la stessa specificità di legame antigene-anticorpo che caratterizza la reazione fisiologica e si basa sulla possibilità di evidenziare questo complesso con una reazione colorimetrica quantificabile.

Il campione ematico è particolarmente utile quando il test cutaneo è impraticabile, ad esempio, in pazienti con eczemi estesi o in cui non possa essere interrotta l'assunzione di antistaminici.

Esistono 3 varianti del test per la rilevazione delle allergie: è possibile testare 20 allergeni inalanti (fra cui le graminacee, gli acari e i derivati epidermici di cane e gatto), 20 allergeni alimentari (fra cui le arachidi, l'uovo, il pomodoro, il lievito e la soia) o una combinazione delle due tipologie (mix di allergeni inalanti e alimentari).

L'autoprelievo capillare rende l'accessibilità a questa tipologia di esame ancora più semplice e rapida e l'importo del test è detraibile dalla denuncia dei redditi.

Alessandra Battaglia,
biologa e responsabile R&D Diagnostica Spire





Così numerosi,
così sconosciuti

D.S.A. DISTURBI SPECIFICI DELL'APPRENDIMENTO

Paola Difino, farmacista collaboratrice Farmacia Comunale 25



A giugno 2019 il MIUR ha pubblicato i dati statistici relativi agli studenti con Disturbi Specifici dell'Apprendimento nelle scuole italiane nell'anno scolastico 2017/2018, che evidenziano un incremento costante di tali alunni, che passano dallo 0,7% del 2010 al 3,2% del 2017.

I Disturbi Specifici dell'Apprendimento cominciano ad evidenziarsi nella fase della prima scolarizzazione, con segnali d'allarme già prima dell'ingresso in prima elementare: sono essenzialmente difficoltà e disorganizzazione legate alla scrittura, alla lettura o al calcolo, che non coinvolgono l'intelligenza del bambino, ma che si ripercuotono sull'apprendimento.

Purtroppo non è sempre facile capire se un bambino presenta uno o più DSA e genitori e insegnanti hanno un ruolo fondamentale nello scorgere i campanelli d'allarme. Spesso si tende invece a catalogare il bambino come

svogliato e poco attento, rimproverandolo ingiustamente e considerandolo un cattivo alunno, ritardando così il ricorso a semplici metodologie e accorgimenti che aiuterebbero a facilitare l'apprendimento.

Man mano che la classe frequentata cresce, possono crescere anche le difficoltà perché le richieste legate all'apprendimento si fanno sempre più importanti: in realtà spesso accade che crescendo gli studenti tendano a compensare questa difficoltà grazie a un'auto regolazione delle strategie di apprendimento, che rendono quest'ultimo sempre più rapido ed efficace.

È importante che la diagnosi venga fatta tempestivamente e che si attivino precocemente tutti gli aiuti indispensabili, proprio perché la difficoltà non è nella capacità cognitiva di apprendere, ma nella capacità di saperlo fare attraverso i "normali" canali e strumenti. Per questi alunni sono quindi fondamentali gli strumenti

QUALI DISTURBI RIENTRANO NEI DSA?

DISLESSIA legato alla capacità di leggere. Il bambino presenta difficoltà nella lettura fluente di un testo. La decodifica avviene lentamente e comporta una lettura lenta e spesso sbagliata.

DISORTOGRAFIA relativo alla capacità di scrivere. Il bambino fa molti errori ortografici, dimentica di scrivere alcune lettere e ha difficoltà a copiare dalla lavagna o da un testo.

DISGRAFIA compromette la capacità di scrivere. Il bambino ha una scrittura poco leggibile perché non riesce a rispettare il rigo, dimentica di scrivere delle lettere e ha difficoltà ad impugnare la penna.

DISCALCULIA legato alla capacità di calcolare. Il bambino non riesce a fare calcoli corretti, presenta delle difficoltà a contare, soprattutto al contrario, e a comprendere i concetti matematici.



compensativi, come hardware e software, che possono aiutare nel ridurre la fatica a carico della letto-scrittura: PC, chiavette, cuffie, elaboratore di testi, sintesi vocale, traduttore automatico, calcolatrice, enciclopedie multimediali e programmi (Balabolka, Dspeech, Cmap, Freemind, TutoreDattilo).

È importante che oltre ad un aiuto individualizzato al bambino vengano supportati dagli esperti anche i genitori, sia offrendo loro sostegno psicologico, sia spiegando loro una serie di tecniche che permettano al figlio di gestire in modo più adeguato e consapevole le sue difficoltà. Inoltre i genitori dovrebbero: informarsi il più possibile, cercare strategie di aiuto, discutere del problema con tutti gli insegnanti, evitare di incolpare se stessi o gli insegnanti, aiutare il bambino nelle attività scolastiche, rinforzare il bambino in ogni successo anche minimo che ottiene, sostenere il bambino dandogli

fiducia e non colpevolizzando, evitare i confronti con gli altri compagni e con i fratelli, evitare punizioni rispetto all'andamento scolastico, fare delle pause anche brevi durante lo svolgimento dei compiti.

Sono bambini intelligenti, operativi, attivi e comunicativi, sono consapevoli delle proprie difficoltà ed è importante che non si sentano diversi dagli altri, anche all'interno del gruppo classe, evitando di far nascere problemi legati alla socializzazione: per far questo diventa prezioso il lavoro sia di genitori che di insegnanti.

Infine un aiuto può venire anche dall'utilizzo di alcuni integratori che possono aumentare la concentrazione e la memoria attraverso un miglioramento della trasmissione nervosa cerebrale: essenzialmente si tratta di Omega 3 EPA e DHA, che sono stati testati in formulazione pediatrica e che hanno dimostrato di essere efficaci e sicuri.

DA CUCCIOLI A ADULTI

I nostri figli nei cinque anni
di scuola superiore
Il punto di vista
di una insegnante

Monica Campanella, insegnante Liceo Giordano Bruno, Torino

La vita quotidiana in una scuola, in particolare una scuola media superiore di secondo grado, rappresenta un osservatorio privilegiato del fenomeno adolescenziale: gli alunni approdano a questo ordine di scuola nell'anno in cui compiono quattordici anni e affrontano, se tutto va bene, l'esame di Stato nell'anno in cui compiono diciannove anni.

Risulta credo evidente quanto sia significativo questo tratto di tempo nella vita e nella formazione della personalità di un individuo: abbandonata l'infanzia, avvertite le prime pulsioni (di ogni genere), ogni adolescente comincia a differenziarsi sempre di più dagli altri, scoprendo una propria unicità che, di per sé, è un valore positivo, ma che spesso porta a difficoltà di relazione, desiderio di omologazione ad un gruppo che, in qualche modo, sostituisca il senso di appartenenza che era prima soddisfatto dalla famiglia, nonché a ribellione di fronte ai punti di riferimento forti.

Negli ultimi vent'anni la scuola è stata molto responsabilizzata nel monitorare e farsi carico delle problematiche relative all'adolescenza, vissuta spesso dalle famiglie,

sempre più sole socialmente, come uno stato patologico che non si sa come curare; i conflitti con questi cuccioli cresciuti, dismetrici, ombrosi che ci si ritrova per casa si fanno più numerosi e severi; gli sguardi lanciati da fanciulle per la prima volta alle prese con la propria femminilità, come con un ordigno ancora inesplosivo (quando non sia già esplosivo), significano spesso "tanto di me nulla sai e nulla capisci". Le crescenti difficoltà famigliari, con l'emergere di episodi di cronaca di grande risonanza, hanno trovato nell'affermazione "la scuola deve occuparsi di..." una risposta buona per tutte le stagioni, un salvagente ideale per tutti i disagi.

Adolescenza: il passaggio difficile dall'infanzia all'età adulta.

E la scuola ha attivato, con ogni mezzo, tutto quanto è in suo potere: in quasi tutti gli istituti è presente una figura professionale di supporto psicologico, agli studenti, alle loro famiglie, anche ai docenti, che è diventata una risorsa irrinunciabile soprattutto per affrontare i casi di



disagio legati al bullismo, ai disturbi alimentari, all'identità di genere. Insieme a questo è fondamentale il raccordo con le strutture territoriali che, spesso, rappresentano il secondo anello di questa catena che permette, quasi sempre, di individuare precocemente i problemi e di avviare il percorso di sostegno e aiuto.

Sulle questioni generali, invece, quali la cittadinanza attiva, l'educazione al benessere, l'educazione alla sessualità, l'alcool e la guida, l'orientamento universitario e al lavoro, l'ambiente, la scuola coinvolge i ragazzi in numerosi progetti di sensibilizzazione, in cui vengono offerti strumenti critici e culturali per stimolare l'a-



dolescente ad una produttiva presa di coscienza che, fortunatamente, spesso avviene.

C'è però, in conclusione, un elemento che è un plus valore non misurabile, non prevenibile né programmabile: il rapporto con il gruppo classe e il rapporto individuale e collettivo con l'insegnante; entrare in una classe per la prima volta significa misurarsi con almeno venticinque paia di occhi che in quel momento, quasi esclusivamente, decidono se tu vai bene per loro, se meriti il loro rispetto, se avrai la possibilità di giocare le tue carte per entrare nelle loro vite, se sarai un riferimento o no; in quel momento decidono tutto questo e, bisogna dirlo, assai di rado sbagliano.

In caso di stitichezza occasionale

DulcoSoft®

**LIBERA,
delicatamente...**



ÜWell
SCARICA L'APP
PER LA TUA SALUTE



SANOFI 
www.dulcolax.it

DulcoSoft polvere per soluzione orale è un dispositivo medico CE0197. DulcoSoft soluzione orale è un dispositivo medico CE0482. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 27/12/2019



Acquista una confezione di
Rinazina Aquamarina Isotonica

SUBITO
in REGALO



**una pratica
borsa
pieghevole**

**RITIRALA
IN CASSA!**



Confezione fac-simile

Operazione a premio valida dal 01/01/2020 al 03/05/2020.
Acquista nelle farmacie e parafarmacie aderenti all'iniziativa una confezione
di Rinazina Aquamarina Isotonica e ricevi in cassa una borsa pieghevole.
Regolamento completo disponibile al n. Verde 800 931556
o scrivendo a it.servizio-consumatori@gsk.com

Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2019 GSK o sue licenzianti. CHITA/CHRIN/0034/19b

Sei pronta per la rivoluzione intima?

SAUGELLA ACTI3

Il detergente intimo che ti protegge 3 volte.

Con tecnologia

Acti GyneProtection System:

la tecnologia innovativa Saugella che dona una tripla protezione per il tuo benessere intimo, contrastando i fastidi intimi.



 Mylan

Better Health
for a Better World