

FARMA^{COM}

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XIII - Numero 1 - GENNAIO/FEBBRAIO 2019

San Maurizio Canavese

FarmaCom

social futuro
socio sanitario
Experta
innovazione
presenza
metodi
Torino
Villastellone
telemedicina
novità
consiglio
servizi
strumenti

Farmacie Comunali

social media
insieme
salute
persone
informare
territorio
crescita
farmaci
Chieri
cura
terapie
comunicazione
associazioni
risposte
informare
comunità
utente
progetti
farmacista

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.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FREEFOOD

FreeFood
Via Monginevro 27B
011.3852515
9.00/19.30

FreeFood
Via Orvieto 10A
011.1978.2044
9.00/19.30

FreeFood
Via XX Settembre 5
011.543287
9.00/19.30

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

FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

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

FARMACIA n. 2
Piazza Duomo 2 - Chieri
011.9472406
8.00/19.30

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

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

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

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

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

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



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

2019, L'ANNO DI LEONARDO

In occasione dei festeggiamenti per il 500° anniversario della morte di Leonardo da Vinci, in tutto il mondo saranno realizzate celebrazioni per ricordare la genialità dello scienziato e dell'artista Da Vinci, che gli diede i natali, a Milano, in cui il genio visse il suo periodo più fecondo e creativo e dove il Museo della scienza porta il suo nome, numerose città d'Italia si preparano a celebrarlo con un palinsesto di iniziative e mostre, alcune già iniziate nel dicembre scorso.

Tra queste **Leonardo da Vinci Parade**, una mostra temporanea al Museo della scienza di Milano, in cui sfilano in parata accostamenti insoliti di arte e scienza, tra gli affreschi del XVI secolo provenienti dalla Pinacoteca di Brera e una selezione degli storici e spettacolari modelli leonardeschi da tempo non visibili. Un percorso inedito sui diversi campi di interesse e studio di Leonardo dedicati all'ingegneria e alla tecnica per valorizzare la collezione storica - la più importante al mondo - con cui il Museo apriva al pubblico nel 1953.

Un anno, quindi, che vedrà l'esposizione di capolavori e preziose opere. Non soltanto la *Gioconda*, la *Vergine delle Rocce* o la *Dama con l'ermellino* o ancora i modelli delle "macchine leonardesche", ma pure gli studi e i disegni di anatomia. Molti dei disegni che Leonardo dedicò allo studio dell'anatomia umana e animale furono acquisite, dopo la sua morte, dalla Royal Collection del Castello di Windsor (www.rct.uk) che nel corso dell'anno li esporrà in varie sedi.

Come altri pittori del '400, Leonardo da Vinci si accostò agli studi di anatomia umana attraverso la cosiddetta "anatomia artistica", per meglio raffigurare il corpo umano. Tale fu il fascino per il suo animo di artista e scienziato, che dall'anatomia "di superficie" passò allo studio degli organi interni. Egli diede anche impulso all'anatomo-fisiologia, che si sviluppò in quegli anni nelle Università italiane, studiando i movimenti del corpo, le leve che utilizza l'apparato muscolo-scheletrico umano e le forze che produce. Quindi, analizzò i sensi, i sistemi nervoso, circolatorio e urinario poi l'apparato riproduttivo. Giunse, infine, all'anatomia patologica, studiando le modificazioni del corpo umano con l'età: esponendo con accurate descrizioni e illustrazioni le differenze riscontrate nelle arterie dei giovani e dei vecchi, diede probabilmente la prima descrizione delle caratteristiche della arteriosclerosi. Grazie a tale miniera di informazioni e scoperte scientifiche in anticipo di secoli sulla scienza ufficiale, Leonardo può essere considerato a pieno titolo precursore della scienza medica moderna.

FarmaCom partecipa alle celebrazioni di Leonardo, approfondendo l'utilizzo della tecnologia in ambito sanitario, sia presentando esempi di innovazione attuale sia ricordando importanti scoperte e personaggi che hanno segnato la storia della medicina.

Buon 2019 e buona lettura!

NASO CHIUSO?

PROVA

ACQUA di SIRMIONE®

E LIBERI UNA VERA FORZA DELLA NATURA.



AZIONE
MUCOLITICA

AZIONE
IDRATANTE

AZIONE
ANTISETTICA

AZIONE
DISOSTRUENTE

CONTRO IL NASO CHIUSO QUATTRO AZIONI IN UN'UNICA SOLUZIONE.

ACQUA DI SIRMIONE È LA SOLUZIONE CON QUATTRO AZIONI 100% NATURALI.

In caso di naso chiuso prova Acqua di Sirmione, acqua termale solfurea salsobromoiodica che unisce **QUATTRO AZIONI: MUCOLITICA, ANTISETTICA, DISOSTRUENTE e IDRATANTE.**

Acqua di Sirmione è la risposta ideale per adulti e bambini perché non contiene sostanze chimiche, propellenti o conservanti ed è battereologicamente pura. Può essere usata con nebulizzatore o aerosol. Ideale anche per un uso quotidiano.



TERME DI SIRMIONE



A. MENARINI



Immagine di copertina:
word cloud "Non solo parole in farmacia"

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato
a questo numero
Maria Bonaccorsi,
Gigliola Braga,
Alma Brunetto,
Paola Difino,
Miriam Giambone,
Roberta Russo,
Erminia Venturino,
Ilaria Vitulano.

Progetto grafico
e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.
Tiratura 12.250 copie
Registrazione al Trib. di Torino
N° 114 dell'8 gennaio 2008



DALLE FARMACIE COMUNALI

- 4 Prevenzione melanoma con la teledermatologia
- 5 Sempre più presenti
- 7 Grazie dai bambini!
- 7 Un fiocco rosa per schierarsi contro il tumore al seno
- 9 Si continua a camminare in gruppo!

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 11 9 e 11 febbraio doniamo un farmaco
- 11 Donna e benessere intimo

SALUTE IN PRIMA FILA

- 12 I dolci veleni
- 13 Brainspotting

SPAZIO GLUTEN FREE

- 14 Grano saraceno
- 16 Pastiera napoletana con grano saraceno
- 17 Immagini degli eventi organizzati a novembre dal Free Food in via Oriveto

EVENTI GLUTEN FREE

- 19 Free Food in via Monginevro 27/B
- 19 Free Food in via Oriveto 10A

CONSULENZA COSMESI

- 21 Il calendario di gennaio e febbraio

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 23 Candida e altre vaginiti

NEW SANITÀ PIEMONTE

- 27 Autocertificazione esenzione ticket per reddito

NEW SANITÀ TORINO

- 29 2.158.024 cm² di cute donati alla Banca della Cute al CTO
- 30 Il latte d'asina contro le intolleranze dei neonati prematuri
- 31 Infermiere del Martini premiato per racconto di medicina narrativa

NEWS SANITÀ ASL T05

- 32 Nuovo look per gli ambulatori della Medicina del San Lorenzo di Carmagnola
- 33 Riduzione tempi d'attesa e implementazione attività
- 33 "Piccolo Angelo" dona rianimatore a T alla Neonatologia di Chieri

I NOSTRI BAMBINI

- 34 Mangiar sano e mantenersi in forma

SPORT PER TUTTI

- 37 Dal Gattoneo a Töret

APPUNTAMENTI

- 38 Icilio Guareschi a Torino

PREVENZIONE MELANOMA CON LA TELEDERMATOLOGIA

Il servizio arriva nelle farmacie comunali

Erminia Venturino – direttore Organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino



L'azienda Farmacie comunali Torino ha deciso di attivare nelle farmacie il servizio di **Prevenzione melanoma**, che permette al paziente di fare analizzare un neo che lui ritiene sospetto o monitorare un neo che il dermatologo ha già consigliato di monitorare nel tempo. Tale servizio si inserisce a pieno titolo nell'attività delle farmacie comunali volta ad affiancare al tradizionale approccio di recupero della salute, mediante la dispensazione dei medicinali, quello più innovativo di mantenimento del benessere, attraverso servizi di prevenzione e monitoraggio.

Il servizio *Prevenzione melanoma* prevede l'utilizzo dello strumento Skinsat, un dermatoscopio formato da un particolare obiettivo collegato a una macchina fotografica reflex digitale. L'obiettivo, collegato alla macchina fotografica, viene messo a contatto diretto con la pelle dopo averla umettata con un gel per ultrasuoni.

Lo Skinsat è un sistema molto delicato per il particolare sistema di ottiche e di illuminazione di cui è dotato: per evitare criticità lo strumento viene uti-

lizzato in farmacia dai farmacisti opportunamente formati sul funzionamento dello strumento. Le immagini ottenute vengono inviate - attraverso la piattaforma web dedicata - al medico dermatologo che le visiona e commenta redigendo un report da ritirare in farmacia.

PERCHÉ LA TELEDERMATOLOGIA IN FARMACIA?

Se diagnosticato in fase iniziale, il melanoma può guarire definitivamente con la sola asportazione chirurgica, ma se trascurato può diffondersi, anche rapidamente, ad altri organi e tessuti ed essere letale. La prevenzione del melanoma in farmacia inizia consigliando al cliente di controllare periodicamente l'aspetto dei propri nei, infatti il sintomo principale del melanoma cutaneo è il cambiamento nell'aspetto di un neo o la comparsa di uno nuovo.

In particolare il farmacista può fare educazione sanitaria su quali sono le caratteristiche di un neo che possono indicare l'insorgenza di un melanoma. Caratteristiche che sono riassunte grazie alla sigla **ABCDE**:

- A** come *asimmetria* nella forma (un neo benigno è generalmente circolare o comunque tondeggiante, un melanoma è più irregolare);
- B** come *bordi* irregolari e indistinti;
- C** come *colore* variabile (ovvero con sfumature diverse all'interno del neo stesso);
- D** come *dimensioni* in aumento, sia in larghezza sia in spessore;
- E** come *evoluzione* del neo che, in un tempo piuttosto breve, mostra cambiamenti di aspetto.

Se il cliente notasse una di queste alterazione dovrebbe recarsi dal dermatologo, ma ciò non sempre è facile perché i tempi di attesa e il costo della visita medica sono importanti disincentivi. E soprattutto non sempre la persona ha la costanza e le conoscenze per fare una autovalutazione del neo.

Il rischio è quello di indugiare troppo a consultare il medico con grave ritardo nella diagnosi e nel trattamento. La farmacia, quindi, può offrire un fondamentale servizio di prevenzione del melanoma attraverso soluzioni tecnologiche innovative che permettono di catturare l'immagine del neo e inviarlo al centro di telemedicina per un consulto dermatologico.

IL MELANOMA

Caratteristiche ed epidemiologia

Il melanoma è un tumore maligno che origina dal melanocita. I melanociti possono dar luogo ad agglomerati scuri visibili sulla superficie della pelle e noti come nei (nevi è il termine medico).

I melanomi cutanei possono originarsi da nevi preesistenti, che sono presenti fin dalla nascita o dalla prima infanzia (congeniti) o comparire durante il corso della vita (acquisiti) oppure neoformarsi su cute integra.

Dal punto di vista clinico si distinguono 4 tipologie di melanoma cutaneo: melanoma a diffusione superficiale (il più comune, rappresenta circa 70% di tutti i melanomi cutanei), *lentigo maligna melanoma*, *melanoma lentiginoso acrale* e *melanoma nodulare* (il più aggressivo, rappresenta circa il 10-15% dei melanomi cutanei).

Il melanoma può formarsi non solo sulla cute ma anche nello spessore di mucose (melanoma primitivo delle mucose) meningi e uvea (melanoma uveale).

Il melanoma è uno dei tumori più temuti per la sua alta probabilità di dare metastasi.

Ogni anno in Italia si registrano quasi 14 mila nuovi casi e in 10 anni sono quasi raddoppiate le diagnosi di melanoma:

- nel 2006 erano poco più di 7.000, nel 2016 sono state 13.800;
- i pazienti sono sempre più giovani, con un numero crescenti di 40enni;
- il melanoma è oggi il terzo tipo di cancro più comune nella popolazione con meno di 50 anni.

Il melanoma cutaneo pare essere caratterizzato da:

- una maggiore incidenza nel lato sinistro del corpo;
- localizzazione più frequente sulle gambe nelle donne;
- localizzazione più frequente sul dorso negli uomini;
- è particolarmente comune tra i caucasici, soprattutto negli europei nord- occidentali che vivono in luoghi soleggiati.

Fattori di rischio

Il principale fattore di rischio per il melanoma cutaneo è l'esposizione eccessiva alla luce ultravioletta, che arriva fino a noi sotto forma di raggi UvA e UVB, ed è principalmente rappresentata dai raggi del sole. La troppa esposizione al sole rappresenta un potenziale pericolo perché può danneggiare il DNA delle cellule della pelle e innescare la trasformazione tumorale.

È importante ricordare che anche le lampade e i lettini solari sono sorgenti di raggi ultravioletti e devono quindi essere utilizzati con estrema attenzione e senza abusarne.

Altri fattori di rischio noti sono l'insufficienza del sistema immunitario (dovuta per esempio a precedenti chemioterapie o a trapianti), e alcune malattie ereditarie (per esempio lo xeroderma pigmentoso, nel quale il DNA non riesce a riparare i danni causati dalle radiazioni).

Il rischio aumenta anche nelle persone con lentiggini o con nei, in quelle con occhi, capelli e pelle chiara e in quelle che hanno un parente stretto colpito da questo tumore (familiarità) o che hanno avuto un precedente melanoma cutaneo.

Per approfondire: www.salute.gov.it/portale/lamiapelle



SEMPRE PIÙ PRESENTI

Così si potrebbe sintetizzare una delle ultime modifiche negli orari delle farmacie comunali che le porta a essere ancor più una presenza di costante riferimento sul territorio.

Il recente ampliamento del servizio riguarda

- la FC 42 in via XX Settembre a Torino ha **annullato il mercoledì di chiusura** infrasettimanale. La farmacia presta anche il servizio notturno, dalle 19.30 alle 9.00 tutti i giorni, con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie.
- la FC 2 di Chieri, sita nella centrale piazza Duomo, ha **abolito la chiusura nella giornata del sabato**. Presterà, quindi, servizio da lunedì a sabato con orario dalle ore 8.00 alle ore 19.30.



EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



- Impedenziometria per l'analisi della composizione del peso corporeo
- Misurazione della pressione intraoculare mediante tonometro
- Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
- Screening insufficienza venosa (Venoscreen)
- Holter cardiaco e pressorio
- Elettrocardiogramma (ECG)

PRENOTATEVI IN FARMACIA



Le farmacie comunali Experta di Torino

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
15 corso Traiano 86	011.616044
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 atrio Stazione Porta Nuova	011.542825
33 via Isernia 13B	011.7399887
37 corso Agnelli, 56	011.3247458
42 via XX Settembre 5	011.543287
44 via Cibrario, 72	011.4371380
45 via Monginevro, 45	011.3852515
46 piazza Bozzolo, 11	011.6633859

Le farmacie comunali Experta di Chieri

1 via Amendola 6	011.9422444
------------------	-------------



GRAZIE DAI BAMBINI!



in FARMACIA per i BAMBINI
6^a EDIZIONE

Martedì 20 novembre
Giornata Mondiale dei diritti dell'Infanzia

www.nph-italia.org

foto: Fondazione Rava

La Fondazione Francesca Rava - **N.P.H. Italia Onlus** (nph-italia.org) ringrazia tutti coloro che generosamente hanno partecipato alla raccolta svoltasi il 20 novembre scorso, condividendo lo spirito dell'iniziativa e la mission della Fondazione. Il grazie è quello dei tanti bambini che riceveranno un aiuto, sia in Italia sia all'estero.

I farmaci da banco e gli alimenti e prodotti pediatrici donati durante la Giornata sono donati a 536 case famiglia, comunità per minori ed enti italiani

che aiutano bambini e famiglie in difficoltà e all'ospedale N.P.H. St Damien, unico pediatrico nella poverissima Haiti.

I numeri della raccolta presso le farmacie comunali

Torino	1546 prodotti
Chieri	132 prodotti
Villastellone	43 prodotti
San Maurizio Canavese	63 prodotti

UN FIOCCO ROSA PER SCHIERARSI CONTRO IL TUMORE AL SENO

“Grazie di cuore per aver dedicato questo periodo alla salute delle donne. Grazie per aver sostenuto l'impegno costante di AIRC verso la ricerca, nella sfida di raggiungere il 100% di sopravvivenza delle donne con tumore al seno”.

Il ringraziamento giunge direttamente dalla presidente del Comitato Piemonte e Valle d'Aosta dell'Associazione italiana per la ricerca sul cancro (AIRC).

Indossare la spilletta Nastro Rosa AIRC - simbolo della lotta al tumore al seno - significa diventare ambasciatori di un messaggio fondamentale di sensibilizzazione sull'importanza del sostegno costante alla ricerca oncologica e della prevenzione. Quella ricerca che - come ha ricordato Laura, testimonial della Campagna Nastro Rosa AIRC 2018 - “è fondamentale, è quella che mi permetterà di diventare mamma nonostante la malattia, è quella che ha permesso di condurre una vita normale, una vita come una persona non malata”.



foto: AIRC



**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



SI CONTINUA A CAMMINARE IN GRUPPO!

Sono quattro anni che le farmacie comunali camminano. Chissà quanti chilometri hanno percorso i partecipanti in tutto questo periodo e soprattutto quanti di loro sono stati letteralmente "schioidati" dal divano. È un progetto che piace quello dei Gruppi di cammino. "Salute in movimento!" nato dalla collaborazione delle Farmacie comunali e la Uisp, è diventato un appuntamento fisso per tante persone, indipendentemente dal sesso e dall'età. L'obiettivo di aumentare il livello di benessere psico-fisico e di incentivare anche le persone più sedentarie a muoversi, è il filo conduttore dell'iniziativa, che risponde ad una delle finalità che la stessa Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità), si è prefissata per il 2020.

Ogni gruppo è formato da un numero non superiore a 30 persone, si incontra con cadenza settimanale davanti alla farmacia comunale di riferimento e, sotto l'attenta guida di un walking leader, cammina per 90 minuti in uno dei parchi cittadini.

Le farmacie comunali aderenti sono cinque, ecco i numeri (una media dei partecipanti):

FC 4 via Oropa 69 - 15/20 camminatori;
FC 7 corso Trapani 150 - 28/32 camminatori;
FC 8 corso Traiano 22/E - 10/12 camminatori;
FC 22 via Capelli 47 - 18/20 camminatori;
FC 36 via Filadelfia 142 - 15/17 camminatori.

Le iscrizioni e i gruppi proseguono, per informazioni rivolgersi alle singole farmacie.



Sempre numerosi in questi anni i gruppi delle farmacie comunali 7 e 22.

foto: archivio "gruppi di cammino" FCTO e UISP

SUGLI SCAFFALI

AFFRONTARE I DISTURBI INVERNALI CON LA GIUSTA DOSE DI PROPOLI



Per reagire ai disturbi tipici della stagione invernale, la ESI ha formulato la linea **PROPOLAID**, composta da ben 19 versioni differenti a base di propoli.

Fra queste, **PROPOLAID PROPOL C 1000** mg, in tavolette effervescenti, è utile per reagire in modo immediato alle malattie da raffreddamento ed alle infiammazioni del cavo orale, perché contiene propoli titolata, ben 1000 mg di vitamina C, salice bianco, rosa canina e zinco. In caso di tosse, **PROPOLAID FLU** è l'integratore formulato da ESI per fluidificare le secrezioni bronchiali ed ottenere al contempo un effetto balsamico ed emolliente. Contiene ben 600 mg di N-acetilcisteina, propolis, miele, drosera, grindelia, menta ed eucalipto. In confezione da 10 bustine. 1 bustina al giorno da sciogliere in acqua, meglio se tiepida o calda.

www.esi.it

RILASTIL MANI E LABBRA: NUTRE, PROTEGGE E RIPARA



Sono tanti i fattori che danneggiano la pelle delle mani e tendono a seccare le labbra: dall'utilizzo di detergenti aggressivi, ai saponi con pH troppo elevato, ai cosmetici inadeguati, ai radicali liberi e alle avverse condizioni climatiche.

Queste sono le concause che rendono queste due parti del corpo ad altissimo rischio di secchezza, fissurazioni e screpolature.

È proprio dall'esigenza di proteggere e riparare le mani e le labbra soggette a queste problematiche che è nata la nuova linea riparatrice **Rilastil Mani e Labbra**, a base di Burro di Karité, ad alta concentrazione ed elevato nutrimento e arricchita con Estratto di *Schizandra chinensis*.

Propolaid®

PROBLEMI STAGIONALI? SOSTENERE LE DIFESE?

Per un inverno in piena salute!



Innovative formulazioni con
PROPOLIS PURIFICATA



ESI
Quality Since 1975
esi.it

9 E 11 FEBBRAIO, DONIAMO UN FARMACO



Dal 2000, ogni anno, il secondo sabato di febbraio, migliaia di volontari di Banco Farmaceutico (bancofarmaceutico.org) presidiano le farmacie che aderiscono all'iniziativa, invitando i cittadini a donare uno o più farmaci per gli enti caritativi del territorio.

Ogni ente è collegato a una o più farmacie della propria provincia; il farmacista, in base alle indicazioni ricevute dagli enti, indirizza il cliente, suggerendo le categorie di farmaci di cui c'è maggiore ed effettivo bisogno. Inizialmente la GRF – che riguarda i soli farmaci senza obbligo di ricetta medica (over the counter) – si è concentrata sulle categorie più utilizzate: antinfluenzali, antinfiammatori e antipiretici.

Nel corso degli anni, la progressiva crescita quantitativa dei farmaci raccolti ha permesso a Banco Farmaceutico di dare una risposta più adeguata e puntuale al bisogno farmaceutico degli enti caritativi, arrivando a coprire quasi tutte le categorie dei prodotti “da banco”: farmaci per disturbi gastrointestinali, antimicotici topici, antibiotici, antisettici e disinfettanti, antipireti-

ci, preparati per la tosse, antistaminici per uso orale, decongestionanti nasali, anestetici locali e altre tipologie.

In 18 anni la Giornata di Raccolta del Farmaco ha raccolto oltre 4.800.000 farmaci, per un controvalore commerciale di circa 29 milioni di euro. L'ultima edizione, che ha avuto luogo il 10 febbraio 2018, ha visto il coinvolgimento di 4.175 farmacie e oltre 18.000 volontari; dei farmaci raccolti hanno beneficiato oltre 535.000 persone assistite dai 1.768 enti convenzionati con Banco Farmaceutico.



Le farmacie comunali ti aspettano per donare insieme

Sabato 9 febbraio (durante tutta la giornata)

Le FC 1, 5, 8, 10, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 33, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44 e 45 di Torino

La FC di San Maurizio Canavese

La FC 2 di Chieri

Sabato 9 febbraio (al mattino)

Le FC 29 e 46 di Torino

La FC 3 di Chieri

La FC di Villastellone

Lunedì 11 febbraio (durante tutta la giornata)

Le FC 2, 4, 7, 9, 11, 15, 17, 19, 35 e 36 di Torino

La FC 1 di Chieri

Farmacia comunale 22 in Via Capelli 47 a Torino

Martedì 12 febbraio alle ore 17.00

DONNA E BENESSERE INTIMO

Una conferenza dedicata alla cura degli organi genitali femminili a tutte le età.

Consigli sull'igiene intima quotidiana e la prevenzione della secchezza vaginale sia in età fertile che menopausale. La salute del nostro apparato genitale dipende in larga misura dall'igiene

intima quotidiana. Ma quali sono le abitudini migliori da adottare e quali gli errori da evitare per prevenire fastidiosi problemi?

Sapere di più sulla salute intima aumenta il benessere individuale della donna.

Saletta conferenze della farmacia comunale 45*in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)*

Programma

giovedì 7 febbraio - dalle ore 18.00 alle 19.30**I DOLCI VELENI****Come sfuggire ai tanti tipi di zucchero presenti nel cibo***Relatrice**Gigliola Braga - nutrizionista***ANTICIPAZIONE****I DOLCI VELENI***di Gigliola Braga*

Non c'è dubbio, i dolci sono molto graditi alla stragrande maggioranza delle persone e soprattutto ai bambini. Da sempre questi alimenti hanno scatenato un'ampia dialettica sui loro effetti pericolosi, tanto da definire *dolce veleno* il saccarosio, il comune zucchero da cucina. Alla limitata disponibilità di un tempo ormai molto lontano, si sono aggiunte molte risorse rappresentate anche da altre fonti dolci utilizzate per gli usi casalinghi e dall'industria per rendere più gradevole un prodotto o per conservarlo meglio. Le troviamo in salumi, aceto balsamico, yogurt, conserve, cereali da colazione, succhi di frutta e dolci, naturalmente.

Si sa che gli zuccheri vanno usati con parsimonia e giustamente si insegna ai bambini la cautela perché possono cariare i denti e possono far male alla salute se si esagera. Proprio per rispettare questi principi e nell'intento di fornire prodotti accattivanti a poche calorie, il cosiddetto progresso ha proposto dolcificanti sia sintetici (l'acesulfame K, i ciclamati, la saccarina) sia semi-sintetici (aspartame) che si sono aggiunti agli zuccheri naturali (saccarosio, miele, fruttosio, destrosio, sorbitolo, mannitolo, xilitolo, stevia e i vari sciroppi d'acero, d'agave, di malto). Benché si trovino in natura, alcuni di loro sono "naturali" fino a un certo punto perché derivano da elaborate lavorazioni. Per esempio, il fruttosio che è il principale zucchero della frutta, proviene dall'isomerizzazione del glucosio presente nell'amido di mais, dal quale si ottengono sciroppi di glucosio e fruttosio altamente diversificati utilizzati nelle ricette di molti prodotti e per fornire il fruttosio cristallizzato da utilizzare in cucina.

Qualcuno potrebbe rimanere perplesso sulla quantità di zucchero che può ritrovarsi ad assumere senza zuccherare nulla durante la giornata. Il risultato di un'indagine condotta da un'associazione italiana di consumatori ha evidenziato dati sconcertanti: in un bicchiere di bibita gasata c'è l'equivalente di sei cucchiaini di zucchero, altrettanti in uno yogurt da bere, circa due e mezzo in una merendina ecc. Sono valutazioni che da un lato possono stupire, ma dall'altro, a ben pensarci, sono scontati perché se si mangia o si beve qualcosa di dolce, evidentemente ci sono degli zuccheri o sostanze simili. Allora ci si può tranquillizzare pensando che un dolcificante senza calorie è senz'altro meglio di un'altra fonte dolce, magari naturale, ma più calorica; così pure l'utilizzo di prodotti in cui compare la scritta *senza zucchero, light o ipocalorica* può assicurare coloro che pensano di mettere al riparo sé e i propri figli dalle situazioni rischiose create dall'eccesso di zuccheri, tra cui l'accumulo di massa grassa con tutte le relative conseguenze sulla salute. Purtroppo non è sempre così: l'aspartame, l'acesulfame K, il ciclamato e la saccarina sono vivamente sconsigliati ai bambini per l'incertezza sulla salute relativa al loro uso, ma anche gli adulti dovrebbero fare attenzione, specialmente le donne in gravidanza che addirittura devono abolirli dalla loro dieta. Sull'aspartame per esempio ci sono inquietanti sospetti collegati alla sua cancerogenicità e ai danni provocati al sistema nervoso dal metanolo presente nella sua molecola. Anche se gli studi sono controversi, la ricerca Ramazzini di Bologna (2007) ha messo in luce in modo inequivocabile la sua pericolosità per la salute, specialmente dei bambini, anche a dosi minime.

L'uso di questi dolcificanti non può essere ritenuto tranquillizzante neppure nel controllo del peso perché una bevanda o un alimento dolce *senza zuccheri* induce comunque una risposta organica definita *primaria* a carico dell'insulina, l'ormone preposto a togliere gli zuccheri dal sangue e a immagazzinare in grasso gli eccessi. Se gli zuccheri in circolo non si innalzano per effetto della bibita che non ne contiene, è prevedibile che l'insulina comunque prodotta tolga quelli presenti nel sangue e crei l'ipoglicemia da cui nasce la necessità di mangiare o bere nuovamente qualcosa di dolce per rialzare gli zuccheri nel sangue, creando una dipendenza diretta verso questi elementi.

Il dibattito molto acceso su questi argomenti risente dell'interesse commerciale rivolto all'uso di sostanze più economiche, ma non può ignorare il fatto dimostrato che l'uso di prodotti *senza zucchero* o *ipocalorici* o *light* induce nel consumatore una rassicurazione che facilmente lo porta a esagerare, anche nell'uso di dolcificanti naturali. Per esempio, un succo di frutta in cui compare la tranquillizzante scritta senza zucchero non è una bevanda priva di zuccheri: non contiene lo zucchero aggiunto, ma include quelli della frutta con cui è stato preparato. È sicuramente un buon prodotto, migliore di quelli con il saccarosio o con i dolcificanti sintetici aggiunti, ma va considerato a tutti gli effetti un alimento ricco di carboidrati, un eventuale sostituto della frutta da inserire nel contesto nutrizionale complessivo. Non si tratta solo di bibite che comunque sono le più rappresentative di questi fenomeni perché, essendo liquide, entrano in circolo più velocemente massimizzando gli effetti insulinici descritti, ma riguarda anche altri alimenti dolci come marmellate, caramelle, gomme da masticare ecc. senza zucchero. Bisogna inoltre tenere presente che alcuni di questi alimenti come le merendine, le torte, i pasticcini, le fette biscottate ecc. contengono anche farine, le quali a loro volta sono composte zuccheri a rapida assimilazione che producono gli analoghi effetti metabolici del saccarosio.

Per apprezzare un elemento dolce senza patirne gli effetti negativi, basta instaurare il vecchio principio di eccezionalità che, sebbene già in passato avesse suscitato allarmismi quando la disponibilità era molto limitata, oggi potrebbe costituire una soluzione per arginare l'abituale ed esagerato uso attuale.

Le preparazioni casalinghe sono le migliori, ma se bisogna ricorrere a prodotti già pronti, la scelta deve privilegiare quelli in cui compaiono gli zuccheri naturali. In ogni caso, l'uso sporadico di cibi contenenti dolcificanti sintetici non deve spaventare perché, come spesso accade, è l'uso continuativo a creare danni.

Programma

martedì 26 febbraio
dalle ore 18.00 alle 19.30

BRAINSPOTTING

Tecnica di elaborazione dei traumi psichici

Relatrice

Annamaria Vizzini
psicologa e floriterapeuta

ANTICIPAZIONE



BRAINSPOTTING

di Annamaria Vizzini

Questa tecnica di elaborazione dei traumi psichici approccio psicoterapeutico ipotizza che il campo visivo può essere usato per localizzare posizioni oculari che sono correlate a esperienze interne neurali ed emozionali.

Il Brainspotting non viene solo utilizzato per accedere a materiale traumatico ma anche alle risorse, alle capacità attive e proattive della persona.

Il campo d'azione è quello degli attacchi d'ansia, degli attacchi di panico, dei disturbi alimentari, stress, scarsa fiducia in sé, abuso fisico e sessuale, disturbo posttraumatico da stress (DPTS).



FOCUS INGREDIENTI

GRANO SARACENO

**Uno pseudocereale
privo di glutine**



Ilaria Vitulano – farmacista, farmacia 42 Esperta e Free Food

Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) non è un cereale, come il riso, il grano, il mais, nonostante il suo nome ci suggerisca il contrario, ma appartiene alla famiglia dei legumi.

Per le sue caratteristiche nutrizionali viene quindi definito uno pseudocereale.

Si tratta di una pianta spontanea che cresce nelle zone della Siberia e nella Manciuria. Arrivò in Occidente durante il Medioevo, probabilmente grazie ai turchi da cui, leggende narrano, pare derivi il suo nome, il grano saraceno appunto.

Nel corso degli anni passati venne largamente coltivato, ma la sua coltivazione ha avuto man mano una diffusione sempre più lenta a causa in primo luogo della minor produttività di tale pseudocereale rispetto al frumento e in seguito a una minore richiesta sul mercato. Ecco perché ad oggi, momento storico in cui si sta verificando un grande aumento del suo utilizzo, la farina che attualmente si trova in commercio deriva per la maggior parte da grano saraceno importato dalla Cina.

Per la produzione della farina i chicchi triangolari di grano saraceno vengono macinati mantenendo

anche la cuticola fino a che si ottiene una farina dal caratteristico colore grigio scuro, che può essere usata, abbinata ad altre farine, per la preparazione di piatti tradizionali quali pizzoccheri, polenta taragna, spaghetti di grano saraceno e molti prodotti da forno.

I chicchi possono però essere utilizzati anche interi, per ottime zuppe o insalate fredde; in questo caso devono essere decorticati ovvero liberati dalla cuticola nera.

BENEFICI E PROPRIETÀ

Il grano saraceno ha delle caratteristiche nutrizionali molto importanti.

Rispetto ai comuni cereali ha proteine dall'elevato valore biologico (14,1% contro 9,2% del frumento tenero e 8,5% della farina di mais), che contengono gli 8 aminoacidi essenziali in proporzione ottimale, mentre i cereali veri e propri contengono in scarsa quantità la lisina, aminoacido essenziale.

La farina di grano saraceno è naturalmente priva di glutine ed è quindi adatta all'alimentazione delle persone celiache. Contiene inoltre una



maggior quantità di amido a lenta digestione, risultando essere particolarmente indicata nella dieta dei pazienti diabetici.

È un'ottima fonte di fibre e di minerali, tra cui fosforo, calcio (più del frumento), ferro, rame, magnesio, manganese e potassio e di importanti vitamine, tra cui quelle del gruppo B, necessarie per il sistema nervoso, il cervello e non solo.

In particolare la B6 è coinvolta nel metabolismo degli aminoacidi, degli acidi grassi e degli zuccheri e stimola le funzioni cerebrali; la B5 è fondamentale per mantenere in salute pelle, unghie e capelli; la B2 è necessaria per il corretto metabolismo di zuccheri, grassi e proteine; la vitamina B1 è essenziale per l'attività mentale; mentre la B3 è utile per il tono muscolare e per tenere sotto controllo in sintomi da troppo stress, quali mal di testa, ansia, insonnia.

Il grano saraceno è una fonte di polifenoli dall'alto potere antiossidante tra cui la **rutina**, dotata di proprietà antinfiammatorie, antipertensive, antiossidanti; inoltre previene la formazione di aggregati piastrinici nel sangue, tonifica le pareti dei vasi capillari e migliora la microcircolazione, cosa molto utile per le persone con insufficienza venosa.

È una buona fonte di fibre che aiutano a proteggere l'intestino regolarizzandone il funzionamento e depurandolo dalle sostanze tossiche.

100 grammi di grano saraceno (dal valore energetico di 314 kcalorie) contengono 62.5 g di carboidrati, 12.4 g di proteine, 3,3 g di grassi, 6 g di fibre e 0 g di colesterolo^(*). Risulta essere perciò

un alimento altamente energetico, equilibrato, con un alto indice di sazietà.

Quando si vuole fare un periodo di depurazione dell'organismo o contrastare gonfiore e grasso addominale, il grano saraceno è l'alimento ideale proprio per le caratteristiche esposte prima; i suoi chicchi inoltre, anche semplicemente lessati e saltati in padella con un filo d'olio, aiutano a ridurre i livelli di colesterolo, trigliceridi e glicemia. È perciò un toccasana anche per il sistema cardiovascolare.

IL GRANO SARACENO IN CUCINA

Prima di cuocere i suoi chicchi è necessario lavarli, mettendo la quantità desiderata in un colino, sotto l'acqua corrente. Una volta scolati, si tostano un paio di minuti in una padella antiaderente con un filo d'olio.

Poi si prepara una casseruola con acqua calda leggermente salata in una quantità che sia pari al doppio del volume dei chicchi (per esempio due bicchieri d'acqua per un bicchiere di grano saraceno). Si aggiunge il grano saraceno e si procede con la cottura per 20-30 minuti.

Terminata la cottura si può condire con una salsa o un sugo, o saltarlo direttamente in padella con verdure, carne, pesce, legumi o altri ingredienti a piacere.

Può essere altrimenti usato per polpette o torte salate.

^(*) dati Crea Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria



www.freepik.com - image free

IL CUOCO SEI TU

PASTIERA NAPOLETANA CON GRANO SARACENO

ricetta di Rita Rosa

ingredienti

Per la pasta frolla

250g di farina
75g di burro
80g di zucchero
1 bustina di vanillina
2 uova

Per la crema

500g di latte
200g di zucchero
100 g di farina
1 fialetta di essenza millefiori
2 tuorli

Per il ripieno

500g di ricotta
500g di grano saraceno cotto
200g di latte
40g di burro
cedro e arancia canditi tagliati a pezzetti piccolissimi

preparazione

Preparazione della pasta frolla

Unire tutti gli ingredienti necessari e lavorare velocemente.
Far riposare la pasta in frigorifero per 30 minuti.

Preparazione della crema

Sbattere i due tuorli con lo zucchero, poi aggiungere la farina e l'essenza e infine il latte tiepido, a poco a poco. Cuocere, quindi, la crema sul fuoco finché non si addensa.

Preparazione del ripieno

Setacciare la ricotta e renderla fine e cremosa. Cuocere per 10 minuti il grano saraceno - già precedentemente bollito - insieme al latte e al burro eliminando i grumi del grano. Terminata la cottura, mescolare aggiungendo la ricotta, la crema preparata precedentemente e i canditi.

Stendere poco più della metà della frolla sulla carta forno a forma di disco, poi spostarla nell'apposita teglia per pastiera. Riempire con il composto di crema e grano, quindi stendere il resto della frolla in un altro disco e coprire e sigillando lungo il bordo.

Mettere in forno a 180° per circa 45 minuti.

Nel prossimo numero, parleremo di **quinoa**.

Se avete una ricetta gluten-free con la quinoa e desiderate condividerla, inviatela a redazione@factorinospa.it

Indicate anche il vostro nome e cognome e, se gradite, una allegare vostra fotografia, magari ai fornelli.



**IMMAGINI DEGLI EVENTI ORGANIZZATI A NOVEMBRE
DAL FREE FOOD DI VIA ORVIETO**

fotografie di Roberta Russo



DIRADAMENTO Uomo

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



DIRADAMENTO Donna 45+

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



CADUTA INTENSA Uomo e Donna

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



CADUTA TEMPORANEA Uomo e Donna

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



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

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

IN FARMACIA

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



RICERCA ANTICADUTA

*Dati IMS mercato anticaduta vendite a volume dicembre 2017

Free Food in via Monginevro 27B a Torino



Venerdì 15 febbraio
dalle ore 10.00 alle 17.30
Impostiamo la nostra alimentazione
Giornata dedicata all'attenta e corretta
alimentazione.
Prenotatevi per una consulenza gratuita
con la dietista dottoressa Cossovich
telefonando allo 011.3852515

Sabato 23 febbraio
dalle ore 10.00 alle 12.00
e dalle ore 16.00 alle 18.00
Aspettando il carnevale...
Tra una chiacchiera e l'altra, degustiamo le
chiacchiere/bugie e le castagnole gluten free.
Vi aspettiamo!

Free Food in via Orvieto 10A a Torino

Dall'11 al 15 febbraio
dalle ore 14.00 alle 19.00
Una settimana di bugie!

Degustazione bugie di carnevale, in
collaborazione con Belli Freschi.



Parlaci di te e dei tuoi gusti, ti ascoltiamo

senza glutine

FORNO SALATO

La nostra selezione di surgelati

senza glutine

PIATTI PRONTI

Desideriamo rispondere ai tuoi gusti

senza glutine

PASTA E FRESCO

La nostra selezione di surgelati

senza glutine

DESSERT E FORNO

Ogni giorno a tavola insieme a te

senza glutine

PANE

FREE FOOD

Centro Celiachia

alimenti senza glutine



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**.

Il mondo Free Food è molto di più: ti aspettiamo!

- 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 Canavese

www.farmaciecomunaltorino.it

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

Fotografa la **salute** di **pelle** e **capelli**

Il servizio di consulenza cosmesi si avvale dell'utilizzo della **MicroCAMERA® Dermotricos**.
Un ausilio diagnostico per eseguire in farmacia un check-up di pelle e capelli.

In pochi secondi è possibile rilevare

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

Il servizio è gratuito.

Prenota un check-up con **MicroCAMERA® Dermotricos** presso le farmacie comunali.
Consulta il calendario sfogliando la rivista **FarmaCom**
o sul sito www.farmaciecomunalitorino.it

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

Bellezza in farmacia



Francesca
Lo Curto
vi aspetta

Li usiamo ogni giorno, più volte al giorno. Già al mattino ne utilizziamo almeno cinque o sei e durante la giornata arriviamo a impiegarne più di dieci. Basta fare il conto: dentifricio, sapone, deodorante, crema viso, prodotti per il trucco, schiuma da barba, crema corpo...

Stiamo parlando dei **cosmetici**, prodotti ormai diventati indispensabili per il nostro benessere e la cura del nostro corpo. Aiutano, infatti, a sentirci bene e a nostro agio con noi stessi e con gli altri, basti pensare allo shampoo, al bagnoschiuma, al deodorante. Ma sono anche preziosi **alleati della nostra salute** come, ad esempio, nel caso dei dentifrici e dei prodotti solari.

I cosmetici oltre a essere utilizzati per conservare la salute di pelle, capelli ecc. sono anche la base per il **make-up**, cioè il trucco, grazie al quale è possibile migliorare il proprio aspetto. Le operazioni del trucco sono molto diverse in ragione del canone di bellezza vigente, seguono la moda e si collegano alle diverse culture e tradizioni. Grazie al trucco, non soltanto si evidenziano i tratti più gradevoli del volto, ma è anche possibile coprire difetti e inestetismi in qualsiasi parte del corpo rivolgendosi al *camouflage*.

Il servizio di **consulenza make-up e consigli personalizzati di cosmesi** – attivo presso le farmacie comunali di Torino e San Maurizio Canavese – è **gratuito** ed è svolto dalla consulente cosmesi Francesca Lo Curto.

**Consulta il calendario
e prenota il tuo appuntamento
con la bellezza in farmacia.**

Gennaio		Febbraio	
1	mar	1	ven FC 43 P.zza Statuto 4
2	mer	2	sab FC 45 Via Monginevro 27B
3	gio FC 17 C.so V. Emanuele II 182	3	dom
4	ven FC 5 Via Rieti 55	4	lun
5	sab FC 9 C.so Sebastopoli 272	5	mar FC 42 Via XX Settembre 5
6	dom	6	mer
7	lun FC 46 P.zza Bozzolo 11	7	gio FC 37 C.so Agnelli 56
8	mar FC 7 C.so Trapani 150	8	ven FC 15 C.so Traiano 86
9	mer	9	sab FC 20 C.so Romania 460
10	gio	10	dom
11	ven	11	lun
12	sab	12	mar FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova
13	dom	13	mer
14	lun	14	gio FC 8 C.so Traiano 22/E
15	mar	15	ven FC 36 Via Filadelfia 142
16	mer	16	sab FC 22 Via Capelli 47
17	gio	17	dom
18	ven	18	lun
19	sab	19	mar FC 13 Via Negarville 8/10
20	dom	20	mer FC 28 C.so Corsica 9
21	lun	21	gio FC 40 Via Farinelli 36/9
22	mar	22	ven FC 40 Via Farinelli 36/9
23	mer	23	sab FC SM Via Torino 36B - S. Maurizio
24	gio	24	dom
25	ven	25	lun
26	sab	26	mar FC 12 C.so Vercelli 236
27	dom	27	mer
28	lun	28	gio FC 1 C.so Orbassano 249
29	mar		
30	mer		
31	gio		



RILASTIL[®]
LABORATORI MILANO

Sana, elastica, fantastica.

PELLI SENSIBILI

Senza vaselina ed olio di vaselina • Senza coloranti •
Senza parabeni • Senza derivati del grano • Ipoallergenici*
• Clinicamente e dermatologicamente testati • Testati
per Nickel, Cobalto, Cromo, Palladio, Mercurio**

RILASTIL MANI E LABBRA SECCHIE, MOLTO SECCHIE E ROVINATE



* Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.

** Ognuno inferiore a una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea.



CANDIDA E ALTRE VAGINITI

Sintomi, cause e terapia di un problema diffuso

Miriam Giambrone – farmacista FC 46 Experta

Paola Difino – farmacista FC 25 Experta



Questo articolo approfondisce il tema delle vaginiti, patologie estremamente diffuse, mettendo in evidenza il razionale per una corretta ed efficace terapia e i segni che il farmacista dovrebbe cogliere attraverso il colloquio con la donna, per orientarla in modo efficace e, se necessario, indirizzarla al controllo specialistico.

Col termine “vaginite” si definisce l’infiammazione acuta o cronica della vagina. La “vulvo-vaginite” riguarda l’infiammazione che coinvolge, oltre la vagina, la parte esterna dell’apparato genitale femminile, detta vulva. Una vaginite acuta non curata correttamente può diventare cronica. La causa dell’infiammazione può essere infettiva o non infettiva.

Classificazione delle vaginiti

- Vaginosi batteriche, causate principalmente da *Gardnerella vaginalis*.
- Vaginiti micotiche, causate da *Candida albicans* (90%) e *Candida glabrata* (10%).
- Trichomoniasi, causate da *Trichomonas vaginalis*.
- Vaginiti atrofiche causate da carenza di estrogeni, ad esempio durante la menopausa e in altre condizioni patologiche associate a deficit estrogenico.
- Vaginiti irritative da contatto, causate da saponi, assorbenti, dispositivi contraccettivi, pessari, prodotti per uso topico, lavande, detersioni eccessive, farmaci e indumenti.
- Vaginiti allergiche, causate da liquido seminale, lavande, profilattici o diaframmi in lattice, assorbenti, prodotti per uso topico, farmaci e indumenti.
- Vaginosi aerobica, infezioni causate da batteri aerobi di origine prevalentemente intestinale.

Occorre sottolineare che, in condizioni fisiologiche, la vagina ospita diversi microrganismi non patogeni o solo potenzialmente patogeni ma normalmente non attivi in tal senso. Questi germi costituiscono la flora microbica vaginale rappresentata principalmente da *Lactobacillus acidophilus*, importante nel regolare il grado di

acidità vaginale (normalmente il pH vaginale è piuttosto acido, circa 4,0-4,5) nonché l’entità della restante flora microbica, difteroidi, *Staphylococcus epidermidis*, Streptococchi di varie specie, Escherichia coli, un batterio di provenienza intestinale, *Candida albicans*, un fungo presente nella vagina del 25% delle donne asintomatiche e vari batteri anaerobi.

Lo stato di salute vaginale dipende dall’equilibrio tra tutti i microrganismi presenti e l’ambiente piuttosto acido previene l’eccesso di crescita di germi patogeni.

Se la quantità di patogeni aumenta o in presenza di fattori di rischio quali diabete, obesità, gravidanza e stress emotivo oppure in seguito all’assunzione di terapie antibiotiche o immunosoppressive, l’equilibrio dell’ambiente vaginale risulta alterato e può insorgere un’infezione sostenuta da uno o più agenti.

I SINTOMI

Le affezioni che colpiscono vulva e vagina costituiscono un problema molto diffuso nella popolazione femminile, caratterizzato da manifestazioni variabili, da stati quasi asintomatici a disturbi molto fastidiosi come prurito, bruciore, perdite vaginali, edema e dispareunia (dolore nei rapporti sessuali).

Il sintomo che porta spesso le pazienti a chiedere un consiglio in farmacia è rappresentato dalla comparsa di perdite che la donna percepisce come anomale con o senza ulteriori disturbi. Tuttavia, di per sé, la presenza di perdite è scarsamente predittiva di un’infezione in quanto potrebbe trattarsi di un fenomeno del tutto normale. Infatti, la secrezione vaginale fisiologica varia da donna a donna ed è più abbondante a seguito di stimolazione sessuale o emotiva, in corrispondenza dell’ovulazione, nelle donne che assumono contraccettivi orali e in corso di gravidanza, quando la quota di estrogeni circolanti è elevata. Generalmente è piuttosto chiara, trasparente e mucoide. Le perdite vaginali patologiche sono generalmente grigiastre, biancastre o giallastre. Occorre pertanto valutare se vi siano altri sintomi come prurito e/o bruciore accompagnati da segni di vaginite. Inoltre, potrebbe essere utile l’esecu-

zione di un tampone vaginale per ricercare i germi responsabili della sintomatologia.

VAGINOSI BATTERICA

La vaginosi batterica è attualmente la forma più frequente d'infezione vaginale nella donna in età fertile, caratterizzata da un'alterazione dell'ecosistema vaginale (con prevalenza della proliferazione di *Gardnerella vaginalis*), leucorrea maleodorante, spesso senza alcuna reazione infiammatoria, dolore e prurito (circa la metà di queste forme è del tutto asintomatica). Il tampone vaginale, richiesto in presenza di questo sospetto, può confermare la diagnosi.

La terapia di prima scelta prevede l'assunzione di metronidazolo per via sistemica (500 mg due volte al dì per 7 giorni). A questa terapia si può associare la somministrazione di ovuli di metronidazolo. Il partner, anche se asintomatico, deve essere trattato. In alternativa, è stata introdotta con buon successo la terapia locale antibiotica con la clindamicina, sotto forma di crema o di ovuli per 7 giorni.

In seguito alla terapia antibatterica, è opportuno che il farmacista consigli una terapia locale a base di lattobacilli per ripristinare il fisiologico ecosistema vaginale.

Occorre prestare molta attenzione alla vaginosi batterica in gravidanza, che coinvolge il 9-23% delle donne. Numerosi studi, infatti, hanno documentato un'associazione tra vaginosi batterica e parto pretermine, corionamnionite, rottura prematura delle membrane, endometrite postparto e aborto spontaneo.

VAGINITE MICOTICA

La specie più frequentemente implicata nelle vaginiti da funghi è la *Candida albicans*, sebbene recentemente stiano aumentando le infezioni sostenute da *Candida tropicalis* e *Candida glabrata* (soprattutto nelle donne in menopausa). La candida può essere fisiologicamente presente nella vagina, in molti casi l'infezione dipende da un'attivazione della specie endogena in concomitanza di fattori scatenanti (uso eccessivo di detergenti e lavande, terapie antibiotiche, corticosteroidi, contraccettivi orali, diabete, neoplasie, AIDS, gravidanza e stress) che abbassano la difesa locale della flora microbica, piuttosto che da un contagio esterno. Il 75% delle donne ha avuto almeno un episodio di candidosi vaginale durante la propria vita. Il 40 - 45% due o più episodi.

Nella maggior parte dei casi i sintomi sono acuti ma non gravi e sono caratterizzati da prurito intenso, secrezioni vaginali bianche, dense, non odorose, simili a latte cagliato, segni d'infiammazione, edema, escoriazione e dispareunia.

Un valido consiglio entrando in farmacia

Il farmacista può essere un punto di riferimento in tema di salute femminile. Le problematiche riguardanti la sfera ginecologica e ostetrica sono estremamente personali ma il farmacista, opportunamente sensibilizzato e aggiornato, grazie alle sue capacità di ascolto e di accoglienza del bisogno, può essere un valido consulente.

Il consiglio del farmacista è quello di ottimizzare i supporti terapeutici, comportamentali e di prevenzione e definire le opportunità del suo intervento al fine di orientare la donna in modo efficace e, se necessario, indirizzarla dal ginecologo.

Le donne asintomatiche con presenza di miceti a livello vaginale non devono essere trattate. Devono essere trattate le donne sintomatiche allo scopo di accorciare i tempi della sintomatologia vulvo-vaginitica.

La terapia prevede l'utilizzo di antimicotici (derivati imidazolici), disponibili sotto forma di capsule orali, creme vaginali e ovuli. La terapia topica è solitamente efficace. Tuttavia circa il 5% delle donne sviluppa una candidosi vulvovaginale ricorrente, di difficile eradicazione, definita da più di 4 episodi/anno nonostante l'assenza di patologie predisponenti.

In questi casi è richiesta una terapia intensiva di 10-14 giorni seguita da una terapia di mantenimento per almeno 6 mesi.

LA PREVENZIONE

Per prevenire le vaginiti è in primo luogo necessario seguire opportune norme igieniche, evitando l'uso di detergenti aggressivi o contenenti profumazioni irritanti, di spray e di talchi. Anche l'utilizzo eccessivo di lavande vaginali può alterare la flora vaginale e causare infiammazione.

La cute e le mucose devono essere mantenute sempre ben asciutte, poiché l'umidità favorisce la proliferazione dei microrganismi. Pertanto, è buona abitudine evitare di indossare a lungo costumi da bagno umidi o indumenti intrisi di sudore.

È sconsigliato l'uso di pantaloni molto stretti e la biancheria intima dovrebbe essere sufficientemente traspirante, prediligendo i tessuti in fibre naturali come il cotone.

Per quanto riguarda le infezioni ricorrenti da candida si potrebbe trarre beneficio dalla limitazione del consumo di alimenti apparentemente in grado di promuovere la crescita del fungo come cioccolato, dolci e altri alimenti ricchi di zuccheri, bibite zuccherate, prodotti a base di farina raffinata e alcuni formaggi, per esempio il gorgonzola.

LA FLORA VAGINALE E I LATTOBACILLI

Un delicato equilibrio da mantenere

L'ambiente vaginale presenta un ecosistema equilibrato in cui tutti i vari componenti si equilibrano tra loro per garantire protezione verso agenti patogeni.

La flora vaginale in condizioni ottimali è prevalentemente costituita da lattobacilli chiamati **bacilli di Doderlein**, dal nome dell'ostetrico tedesco che per primo nel 1892 li identificò e ne descrisse le caratteristiche: sono costituiti in percentuale maggiore da lattobacilli della specie *acidophilus*, ma sono presenti anche altre specie, quali *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus brevis*, *Lactobacillus jensenii*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus cellobiosus*, *Lactobacillus leichmanii*, *Lactobacillus delbrueckii*, *Lactobacillus salivarius*.

Sono fondamentali per mantenere lo stato di salute, regolano la crescita della rimanente flora batterica e ostacolano la colonizzazione da parte di germi ostili.

Queste azioni vengono esercitate attraverso diversi meccanismi:

- metabolizzazione del glicogeno che determina produzione di acido lattico con conseguente diminuzione del pH vaginale (4-4,5);
- produzione di perossido di idrogeno, una molecola con attività batteriostatica e battericida;
- competizione biologica: i lattobacilli si legano a recettori cellulari presenti sulla mucosa e occupano le possibili sedi di adesione degli altri microrganismi, impedendo quindi la colonizzazione di germi patogeni.

Oltre ai lattobacilli sono presenti anche altri ceppi batterici, in quantità inferiori, ma che si integrano nell'ambiente vaginale e garantiscono, in condizioni di equilibrio, le condizioni ottimali di salute:

- ceppi batterici frequenti: streptococco, enterococco, enterobatteri, batteri anaerobi, gardnerella, candida, mycoplasma;
- ceppi batterici rari: pneumococchi, meningococchi, *Haemophilus influenzae*.

Il pH vaginale offre un'importante protezione contro la proliferazione di agenti patogeni e per garantire un corretto grado di acidità è fondamentale la presenza di un'adeguata quantità di glicogeno a disposizione dei lattobacilli di Doderlein.

Gli estrogeni in particolare influenzano la presenza di glicogeno a livello vaginale: quando le concentrazioni di questi ormoni sono particolarmente basse, come nei primi periodi di vita fino all'adolescenza, e in menopausa, la disponibilità di glicogeno diminuisce e questo limita la proliferazione dei lattobacilli, con conseguente aumento di pH vaginale e maggiore suscettibilità alle infezioni.

Per l'importante azione battericida e batteriostatica dei lattobacilli di Doderlein, quando si presentano infezioni, vaginiti batteriche, proliferazione di patogeni, si considera una valida opzione terapeutica **l'integrazione attraverso applicazioni locali**. **L'integrazione per via orale** sembra invece meno efficace, anche se possiede un importante ruolo preventivo per l'effetto a livello intestinale, dove riduce la proliferazione di quei microrganismi, come la *Candida albicans*, che potrebbero alterare la normale flora batterica vaginale.

I lattobacilli si dovrebbero quindi sempre somministrare in associazione a trattamenti antimicrobici nelle sintomatologie vaginali, ma anche, nelle donne sensibili a infezioni vaginali, ogni volta che viene prescritta una terapia antibiotica prolungata per altre malattie (bronchiti, faringiti, infezioni dentarie ecc.), per garantire il mantenimento delle condizioni intime ottimali.



FROBEN® TOSSE SECCA FROBEN® TOSSE GRASSA

Froben Tosse Secca è indicato nel trattamento sedativo della tosse⁽¹⁾.
Froben Tosse Grassa è indicato nel trattamento sintomatico della tosse
e nei disturbi della secrezione⁽²⁾.



FROBEN TOSSE GRASSA è un medicinale a base di bromexina cloridrato. ⁽¹⁾ FROBEN TOSSE GRASSA Riassunto delle Caratteristiche di prodotto - FROBEN TOSSE SECCA è un medicinale a base di butamirato citrato. ⁽²⁾ FROBEN TOSSE SECCA Riassunto delle Caratteristiche di prodotto. Materiale ad uso esclusivo degli operatori sanitari. Cod. 167/2017 Depositato in AIFA il 12/12/17. L'RCP dei prodotti sono consultabili accedendo all'area riservata del sito www.mylan.it

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

Che cos'è

Questo servizio permette al cittadino di presentare on line la richiesta di esenzione dal ticket sanitario per motivi di reddito.

Attraverso una procedura semplice è possibile collegarsi con pc, tablet o smartphone all'indirizzo www.regione.piemonte.it/sanita e ottenere l'esenzione ticket per reddito, **senza recarsi agli sportelli**.

Il servizio, che sostituisce il procedimento tradizionale, è offerto dalla Regione Piemonte, è valido per tutte le ASL del territorio e si basa sull'autocertificazione.

Chi ha diritto

Le persone disoccupate e i lavoratori in mobilità con reddito familiare inferiore a 8.263,31 euro, o incrementato a 11.362,05 euro in presenza del coniuge e di ulteriori 516,46 euro per ogni figlio a carico.

Che cosa occorre

- le credenziali SPID, necessarie per autenticarsi (www.spid.gov.it)
- il codice fiscale dei componenti del proprio nucleo familiare fiscale
- la tipologia di esenzione

I vantaggi

- **niente più code allo sportello**
- **dati sempre aggiornati:** è possibile visualizzare in qualsiasi momento lo stato delle esenzioni
- **gestione completa della documentazione:** il servizio permette di inserire, cercare, visualizzare e revocare le richieste di esenzione

Come funziona

- la richiesta di esenzione viene **presentata on line**, senza tornare ogni anno all'ASL e senza presentare documenti cartacei
- è possibile inserire nella richiesta anche i **componenti del proprio nucleo familiare fiscale**
- appena conclusa la procedura si avrà un **riscontro immediato**: in caso positivo, l'esenzione è attiva da subito
- il servizio permette al cittadino di **revocare l'esenzione ticket** per reddito direttamente on line, se non ne ha più diritto
- le **autocertificazioni** sono trasmesse all'Agenzia delle Entrate e al Ministero dell'Economia e delle Finanze: in caso di dichiarazioni non veritiere, il cittadino dovrà versare tutti i ticket non pagati, anche a distanza di anni (D.P.R. 445/2000)



Autocertificazione esenzione ticket per reddito



Piemonte in Salute

Servizi on line Regione Piemonte,
un modo più semplice di pensare alla tua salute

Piemonte in Salute

Servizi on line Regione Piemonte,
un modo più semplice di pensare alla tua salute

Il servizio di esenzione ticket per reddito si inserisce nel percorso di crescita digitale che la Regione Piemonte si impegna a realizzare attraverso:

- la **diffusione omogenea** dei servizi sul territorio
- l'**efficienza** dei servizi e l'**immediatezza** nella relazione con i cittadini
- la **digitalizzazione** e l'archiviazione della documentazione clinica

www.regione.piemonte.it/sanita



per una crescita intelligente,
sostenibile ed inclusiva

www.regione.piemonte.it/eurapa2020

INIZIATIVA CO-FINANZIATA CON FESR

EAU THERMALE Avène

lenitiva per natura

Pelle affaticata, senza luminosità?

Attiva la sua energia

Estratto naturale di Frutti Rossi



Les Essentiels



TRIO DI ATTIVI

ESTRATTO NATURALE DI FRUTTI ROSSI
Attivo biomimetico brevettato*

Rinforza istantaneamente la barriera cutanea
Ridynamizza a lungo le cellule della pelle

PRÉ-TOCOPHÉRYL

È un potente antiossidante
e protegge le cellule dai radicali liberi

CON ACQUA TERMAL AVÈNE
Ottimizza l'efficacia e lenisce

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

2.158.024 CM² DI CUTE DONATI ALLA BANCA DELLA CUTE AL CTO

foto: Città della Salute di Torino



L'attività della Banca comprende, fin dall'istituzione, il prelievo, il trattamento e la conservazione dei lembi cutanei alloplastici prelevati da donatori multiorgano e multi-tessuto, inoltre effettua i controlli di qualità

dei tessuti, produce attività di ricerca applicata e supervisiona le applicazioni cliniche. La distribuzione dei lembi di cute di banca è dedicata principalmente a pazienti ustionati, nei quali la discrepanza tra superfici illese utilizzabili per prelievo di trapianti cutanei autologhi e le aree lese diviene fattore prognosticamente rilevante. Il trapianto di cute alloplastica è il gold standard per ovviare a tale situazione, rappresentando una terapia salva-vita: infatti confrontando le casistiche del Centro Grandi Ustioni di Torino dal biennio 1995-97 con le casistiche attuali si evince che l'indice di mortalità è diminuito dal 24% al 12%. Inoltre la cute alloplastica può favorire la guarigione di ulcere croniche e altre importanti patologie cutanee. I risultati ottenuti hanno permesso progressivamente l'estensione del servizio anche ad altri ospedali in regione e fuori regione, in particolare la regione Liguria, dove è stato realizzato un deposito di tessuto cutaneo presso l'Ist Policlinico San Martino di Genova. La Banca della Cute di Torino garantisce così un presidio salva-vita ad un bacino di utenza di almeno 6 milioni di abitanti. In questi primi 18 anni di attività la Banca ha gestito mille donazioni di tessuto cutaneo multitesuto e/o multiorgano, prelevando 2.158.024 cm² di cute e realizzando 2300 trapianti, con un totale di 1.754.910 cm² di cute distribuita.

LA NUOVA STRUTTURA

Situata presso l'ospedale Cto della Città della Salute di Torino, la nuova struttura (circa 610 m²) è articolata in due ambiti funzionali ove l'accesso alle aree di lavorazione è riservato al solo personale autorizzato e altamente specializzato. La disposizione dei locali prevede step successivi di vestizione del personale che accede alle diverse aree di lavorazione a pulizia e contaminazione controllata. Con l'entrata in funzione della nuova sede nel 2016, la Tissue and Cell Factory Banca della Cute ha rinnovato profondamente la propria funzione e la sua organizzazione interna. Obiettivo principale è stato quello della trasformazione in una vera e propria "officina farmaceutica" per la produzione di tessuti e cellule derivanti dal tessuto cutaneo, prelevato da donatore secondo normativa GMP, normativa che in Europa regola la produzione dei farmaci. Ciò ha comportato un notevole innalzamento dei parametri di sicurezza e di qualità del prodotto: **attualmente è l'unica banca in Italia che assicura la produzione di tessuto tegumentario da donatore secondo normativa GMP.**

Oltre al tessuto cutaneo crioconservato e glicerolato – i prodotti storici della Banca – la nuova struttura permette la produzione di nuovi prodotti, tra cui si ricorda il derma decellularizzato da donatore, destinato alla ricostruzione post-chirurgica (ad esempio nei casi di mastectomia e di laparocèle) e il tessuto adiposo autologo crioconservato (prima banca in Italia ad essere autorizzata allo stoccaggio).

La realizzazione della nuova sede della Banca ha coronato un impegno decennale. Grazie ad un concept clinico e ingegneristico estremamente evoluto e a tecnologie avanzate, la Banca della Cute rappresenta un esempio di struttura sanitaria pubblica all'avanguardia al servizio dei cittadini.



La *Tissue & Cell Factory Banca della Cute* – diretta dalla dottoressa Carlotta Castagnoli – fa parte della struttura Grandi Ustioni – diretta dal dottor Maurizio Stella – inserita nel dipartimento di Chirurgia generale e specialistica – diretto dal professor Mario Morino – e collabora con il Centro Regionale Trapianti del Piemonte e della Valle d'Aosta, il cui direttore è il professor Antonio Amoroso.

IL LATTE D'ASINA CONTRO LE INTOLLERANZE DEI NEONATI PREMATURI



foto: Città della Salute di Torino

I ricercatori del progetto Fortilat: (da sinistra) Sara Antoniazzi, Paola Tonetto, Laura Cavallarin, Francesco Cresi, Alessandra Coscia, Enrico Bertino, Marzia Giribaldi.

Si chiama Fortilat ed è una piccola rivoluzione nella nutrizione dei neonati prematuri in Terapia intensiva che arriva da una risorsa fino a ora inaspettata: il latte d'asina. Un nuovo prodotto appena brevettato, che in seguito verrà poi commercializzato. Una risposta ai frequenti problemi di intolleranza alimentare di questi neonati arriva dai risultati dello studio condotto dalla Terapia intensiva neonatale universitaria dell'ospedale Sant'Anna della Città della Salute di Torino (diretta dal professor Enrico Bertino), in collaborazione con i ricercatori dell'Istituto di Scienze delle produzioni alimentari (ISPA) del CNR di Torino, coordinati dalla dottoressa Laura Cavallarin.

Lo studio è stato pubblicato alla fine del 2018 sulla prestigiosa rivista internazionale *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, giornale ufficiale della Società Europea e di quella Nordamericana di Gastroenterologia, Epatologia e Nutrizione pediatrica. Nello studio i ricercatori hanno dimostrato come i segni di intolleranza alimentare e la necessità di sospensione dell'alimentazione in questi neonati estremamente critici siano più che dimezzati quando si utilizza il latte d'asina come fortificatore del latte umano, anziché i convenzionali prodotti a base di latte vaccino. Questi risultati sono di particolare interesse poiché il raggiungimento precoce di una completa alimentazione per via orale costituisce uno degli obiettivi chiave nell'assistenza dei prematuri, non solo per lo stato salute a breve termine, ma anche per un favorevole decorso ospedaliero ed un più precoce ritorno a casa. Inoltre,

è oggi confermato che la nutrizione nelle fasi più precoci della vita condiziona lo stato di salute e la qualità di vita futura in adolescenza ed in età adulta: i risultati dello studio aprono quindi importanti prospettive per questi neonati estremamente fragili.

LO STUDIO

Lo studio ha coinvolto 156 neonati nati prematuri di peso molto basso (<1500 g) o di età molto bassa (< 30 settimane di gravidanza) alla nascita ed è durato 24 mesi. È tuttora in corso il follow-up dei pazienti, previsto sino all'età scolare.

I risultati hanno mostrato che gli episodi di intolleranza alimentare erano 2.5 volte inferiori nei soggetti che assumevano il prodotto sperimentale a base di latte d'asina. In particolare, sono risultati ridotti gli episodi di vomito e di ristagno biliare, un fenomeno indice di malfunzionamento intestinale, caratterizzato da presenza di bile nello stomaco. La formulazione e il processo di produzione del fortificatore a base di latte d'asina sono stati brevettati.

IL TEAM

Lo studio, condotto con il sostegno della Compagnia di San Paolo di Torino, ha visto il coinvolgimento, oltre che della Terapia Intensiva neonatale del Sant'Anna e dell'ISPA del CNR di Torino anche di altri attori. Il latte d'asina utilizzato per lo studio è stato fornito dagli allevamenti piemontesi Asilait e Gro Azou e dall'allevamento Monte Baducco in Emilia Romagna.

La polverizzazione e il confezionamento del prodotto finito sono stati condotti con il supporto di due PMI piemontesi del settore farmaceutico (Procemsa S.p.A. e Proge Farm Srl) e del Dipartimento di Scienze del Farmaco dell'Università del Piemonte orientale.

LATTE D'ASINA

L'allevamento delle asine da latte è una realtà di nicchia. Tuttavia, la densità dei capi e dei relativi allevamenti è aumentata negli ultimi 10 anni. La quantità media di latte ottenibile da un'asina è molto scarsa, se paragonata alla produzione delle bovine da latte, essendo pari a circa 2-3 kg al giorno in relazione al numero di mungiture effettuate ed alla taglia dell'asina. Tuttavia le sue potenzialità di utilizzo sono sempre più riconosciute dalla comunità scientifica per l'alimentazione in alcune situazioni cliniche particolari, quali le gravi allergie alle proteine del latte bovino in età pediatrica.

INFERMIERE DEL MARTINI PREMIATO PER RACCONTO DI MEDICINA NARRATIVA

“Ciò che resta” è il titolo del racconto breve con il quale Gianluca Alfonsi, infermiere di dialisi presso la Nefrologia e Dialisi 3 dell’Ospedale Martini, ha vinto un premio nella sezione Narrativa del concorso nazionale “Quirino Maggiore” di narrativa, poesia e fotografia in nefrologia, dialisi e trapianto.

Il premio, consegnato a Firenze nel corso di una cerimonia nei saloni di Palazzo Vecchio, ha riconosciuto la capacità letteraria di Gianluca Alfonsi che ha saputo riportare in questo racconto la parte più impegnativa del rapporto con i pazienti: curare l’anima. “Ciò che resta” racconta le emozioni e le ansie di Luca, un infermiere alle sue prime esperienze in sala dialisi; Nicola, un collega esperto, gli insegna la tecnica ma lo ammonisce: “la gestione della macchina è solo una parte del nostro lavoro: ciò che resta è molto più impegnativo e non lo trovi in nessun manuale”.

Il concorso è dedicato alla memoria di un illustre nefrologo italiano ed è un esempio dell’interesse e dell’importanza della cosiddetta Medicina Narrativa applicata alla Nefrologia.

L’edizione ha raccolto la partecipazione di molti pazienti, familiari e operatori che con varie modalità espressive - prosa, fotografia e poesia - hanno raccontato di sé e in questo modo hanno rivissuto e trasmesso questa esperienza magica e dolorosa allo stesso tempo.

Intanto le esperienze di medicina narrativa continuano presso la struttura Nefrologia e Dialisi 3, diretta dal dottor Roberto Boero: attraverso le loro “Lettere al Direttore” i partecipanti al 1° Corso di Fitwalking per pazienti nefropatici hanno narrato una parte preziosa e nascosta della loro esperienza di camminatori sportivi in gruppo, for-



Le opere premiate al Concorso Nazionale "Quirino Maggiore" sono pubblicate in un libro edito da Tassinari, Firenze 2018.

nendo agli operatori sanitari un utile strumento di conoscenza e valutazione dell’adattamento dei pazienti alla patologia e dei benefici correlati alla pratica di attività sportiva.

SUGLI SCAFFALI

L'AIRLESS PER PRESERVARE L'INTEGRITÀ DEI PRINCIPI ATTIVI



Nella nuova **DermAbsolu di Eau Thermale Avène**, sia le creme che il siero sono contenuti in vasetti e flaconi airless per evitare ogni tipo di contatto esterno del prodotto e preservarne l’integrità sino al momento dell’utilizzo. È sufficiente girare il vaso della crema di un quarto affinché arrivi in posizione “on” e premere per erogare il contenuto, quindi riportarlo nella posizione originaria. I 40 ml del formato bastano per 175 dosi: in pratica un ciclo di trattamento di tre mesi con due applicazioni al giorno. Idem per il siero, dotato di contagocce auto-dropper. Con una semplice rotazione del tappo, il flacone si riempie automaticamente e con una sola pressione la pipetta fornisce la giusta quantità da utilizzare per il viso. 30 ml sono sufficienti per 65 dosi, che equivalgono a un mese di trattamento e due applicazioni giornaliere.

NUOVO LOOK PER GLI AMBULATORI DELLA MEDICINA DEL SAN LORENZO DI CARMAGNOLA



foto Asl T05

Sono terminati i lavori di ristrutturazione, allestimento e trasferimento della manica A del 2 piano del padiglione storico così da creare un Polo Ambulatoriale di Area Medica adiacente al reparto di Medicina interna che accoglie tutte le attività ambulatoriali di Diabetologia, Endocrinologia e, soprattutto, la Specialistica ambulatoriale propria dell'area medica.

Il Polo Ambulatoriale di Area Medica comprende attualmente: l'ambulatorio di Medicina interna, dedicato al follow up dei pazienti dimessi dai re-

parti ospedalieri, ma la cui prospettiva è la progressiva apertura all'accesso esterno, oltre agli ambulatori di Cardiologia, Reumatologia e Pneumologia. Vengono inoltre erogate in tale sede prestazioni strumentali quali: Holter ECG h24, monitoraggio pressorio h24 ed ECG per pazienti esterni; spirometrie e test da sforzo su sola indicazione specialistica.

La ristrutturazione ha consentito inoltre di avviare in tale sede l'attività di Day Hospital internistico, dove, su invio del medico curante all'ambulatorio specialistico, i pazienti possono essere sottoposti a cicli di terapie e/o procedure "ecoguidate" quali paracentesi, toracentesi, posizionamento di accessi vascolari ed infiltrazioni di competenza reumatologica/fisioterapica riducendo ospedalizzazioni inutili

"L'adeguamento strutturale e organizzativo del Polo Ambulatoriale e del Day Hospital di Area Medica - commenta Orietta Franza, direttore della struttura di medicina interna - vogliono rappresentare il rafforzamento di un percorso che risponda sempre più alla domanda di salute della popolazione di riferimento, facilitando l'accesso a prestazioni specialistiche e trattamenti ambulatoriali così da realizzare una reale continuità tra ospedale e territorio in collaborazione con i medici di medicina generale".

"Gli altri interventi programmati nell'immediato futuro - spiega il direttore generale dell'Asl T05, Massimo Uberti - prevedono i lavori per l'adeguamento dei laboratori analisi, il completamento del condizionamento della medicina manica B (la manica C è stata condizionata e ristrutturata nella scorsa primavera) e del terzo piano (lungo degenza, RRF di secondo livello) e la ristrutturazione delle postazioni di terapia sub-intensiva".

SUGLI SCAFFALI

LICHTENA®: DERMoeffICACIA QUOTIDIANA



Da oltre 20 anni la ricerca dermatologica Lichtena® è impegnata nello studio della pelle sensibile con l'obiettivo costante di sviluppare prodotti sempre più efficaci per il benessere della pelle di adulti e bambini.

La solida expertise farmaceutica e la rigorosa ricerca scientifica svolta nei laboratori Giuliani, mettono a disposizione di dermatologi e farmacisti linee sempre più complete di trattamenti studiati per risolvere le diverse problematiche della pelle, grazie a formule con ingredienti selezionati e brevettati la cui efficacia è dimostrata da studi dermatologici e clinici.

Oggi la gamma Lichtena® si completa con **Lichtena® Lenixer**, la risposta per la secchezza estrema. **Lichtena® Lenixer**, grazie alla sua tripla azione, idrata a lungo, ripristina il film idrolipidico e riduce il prurito.

RIDUZIONE TEMPI D'ATTESA E IMPLEMENTAZIONE ATTIVITÀ

Nel piano per la riduzione delle liste d'attesa, l'AsL T05 ha implementato l'attività della specialistica ambulatoriale con un aumento orario e, per quel che riguarda le **ecografie**, l'implementazione è estesa **anche il sabato mattina dalle ore 8.00 alle 13.00**.

L'attività aggiuntiva interessa tutti i presidi ospedalieri e alcune strutture del privato accreditato che hanno dato la disponibilità. In particolare le prestazioni interessate dall'implementazione sono:

- ecografia addome, capo e collo (queste prestazioni vengono effettuate in tutti gli ospedali dell'AsL);

- gastroscopie (ospedale Maggiore e Santa Croce);
- Holter (ospedale San Lorenzo);
- colonscopie e visita cardiologica (ospedale Maggiore di Chieri).

Ore aggiuntive anche per la visita ortopedica.

Le visite neurologiche si effettuano al Santa Croce di Moncalieri, mentre quelle urologiche sono disponibili al San Lorenzo.

Per le visite endocrinologiche l'implementazione riguarda il Maggiore di Chieri, il Santa Croce e il distretto di Nichelino.

Al Santa Croce una maggiore disponibilità oraria anche per gli ecodoppler.

“PICCOLO ANGELO” DONA RIANIMATORE A T ALLA NEONATOLOGIA DI CHIERI

Una preziosa apparecchiatura sanitaria è stata donata alla Neonatologia dell'ospedale Maggiore di Chieri. Una donazione voluta dall'Associazione il “Piccolo Angelo” da tempo attiva sul territorio e nei rapporti con l'AsL.

La neonatologia dell'Ospedale di Chieri assiste ogni anno circa 600 neonati fisiologici o con patologia lieve.

Nonostante la miglior assistenza ostetrica durante la gravidanza e il parto, circa il 5-10% dei neonati ha bisogno di un qualche forma di aiuto nella transizione dalla vita intra a quella extrauterina ed il 3 - 5 % richiede ventilazione.

Negli ultimi anni si utilizza un nuovo apparecchio molto semplice ed efficace: il rianimatore a T; questo strumento ha sostituito il classico pallone auto-insufflante che presentava alcuni svantaggi. Il rianimatore a T permette di ventilare i polmoni del neonato con una pressione corretta, controllata e costante, di somministrare concentrazioni di ossigeno fino 100% se necessario e di non affaticare manualmente l'operatore .

Il rianimatore a T è pertanto uno strumento preziosissimo per l'assistenza respiratoria in caso di asfissia neonatale ed è lo strumento più adatto per evitare danni al polmone del neonato.

Pertanto tutte le sale parto devono essere attrezzate di un rianimatore a T.

Fino adesso la neonatologia di Chieri aveva a disposizione due rianimatori a T (1 in una delle due sale parto e 1 in sala operatoria); grazie alla donazione dell'associazione il “Piccolo Angelo” anche la seconda sala parto dell'Ospedale è stata attrezzata di questa importante apparecchiatura. Il punto nascita di Chieri quindi fa oggi un salto di qualità aumentando il livello di sicurezza avendo a disposizione lo strumento in tutte le sale parto.

L'associazione il “Piccolo Angelo” è una associazione piemontese senza scopo di lucro (non Onlus) che nasce per ricordare attraverso opere di bene la piccola Sara, figlia dell'attuale presidente Manuela Brinzariu. L'associazione ha la sua sede a Cocconato in provincia di Asti e ha già collaborato con l'azienda ospedaliera di Alessandria e il Regina Margherita donando ludoteche mobili. Dalla sua nascita il costante impegno del direttivo e dei volontari ha permesso di portare a termine molti progetti benefici e di donare svariati materiali ad uso sanitario e/o ludico ai reparti di pediatria.



MANGIAR SANO E MANTENERSI IN FORMA

La famiglia è la prima scuola

a cura di Gabriella Regis - biologa nutrizionista Babyrun® Project



Nutrizionisti, medici, istituzioni: tutti concordano nell'affermare che attività fisica e corretta alimentazione siano i due pilastri su cui si regge uno stile di vita sano. Ma perché? Perché tutto ciò che nel corso dei millenni ha modellato e selezionato il nostro metabolismo e le nostre caratteristiche fisiche - ossia l'incertezza e la scarsità dell'approvvigionamento di cibo, compiere lavori fisicamente faticosi, spostarsi contando principalmente sulla forza dei nostri muscoli - è andato in cortocircuito negli ultimi decenni.

La nostra quotidianità è cambiata, e il risultato è sotto gli occhi di tutti: nel mondo gli adulti sovrappeso sono 1,9 miliardi, e più di 650 milioni sono quelli obesi (fonti Oms). E anche soltanto prendendo in considerazione i bambini sotto i 5 anni, quelli in sovrappeso o obesi sono ben 41 milioni (rapporto della commissione Echo - Ending Childhood Obesity - dell'Oms).

L'Italia non sfugge a questa tendenza: l'eccesso ponderale affligge sia gli adulti sia, soprattutto, i bambini, tanto che i nostri sono tra i più obesi d'Europa (1 su 3 è in eccesso di peso), secondi solo ai ciprioti. Quanto al Piemonte, la situazione è lievemente migliore, ma c'è comunque poco da stare allegri: secondo il sistema di sorveglianza *Okkio alla Salute*, nel 2016 il 24% dei bambini piemontesi nella fascia 8-9 anni presentava un eccesso ponderale.

Le cause? Abitudini alimentari scorrette (consumo elevato di prodotti ricchi di zuccheri semplici, sale, grassi saturi; dieta ad elevato contenuto calorico; scarso consumo di frutta e verdura) e poca attività fisica. Fattori ai quali, nel caso dei bambini, si affianca una scarsa consapevolezza

da parte dei genitori, che non riconoscono nel proprio figlio né il peso eccessivo né le prassi sbagliate.

Eppure, sovrappeso e obesità non sono un problema di carattere estetico, bensì condizioni che causano difficoltà respiratorie, problemi articolari e riduzione della mobilità (aumento del rischio di fratture nei bambini), ipertensione, resistenza all'insulina e problemi psicologici e relazionali, oltre a fungere da viatico allo sviluppo futuro di patologie croniche (diabete, malattie cardio-circolatorie, tumori).

La scelta migliore che possiamo fare per tutta la famiglia è vivere in modo attivo e salutare e insegnarlo fin da subito ai nostri bambini, che così non dovranno faticosamente "riprogrammarsi" da adulti, magari dopo anni di comportamenti scorretti.

MUOVERSI IN FAMIGLIA

Ogni famiglia è un mondo a sé, con abitudini, ritmi e preferenze propri, spesso legati all'età dei bambini che la compongono. Sicuramente, il momento più difficile in cui conciliare movimento e famiglia è quello successivo alla nascita del bambino. Difficile ma non impossibile.

Sempre più spesso, anche nei parchi italiani o lungo strade meno trafficate, potete incrociare mamme che camminano a passo spedito spingendo il piccolo nella carrozzina o nel passeggino. Oppure le potete sorprendere mentre fanno *squats* e affondi appoggiandosi al passeggino con il pupetto all'interno. O ancora, potete vedere mamme, e stavolta anche papà o addirittura nonni, correre spingendo passeggini a tre ruote, superammortizzati e prestazionali.

Che cosa stanno facendo? Stanno praticando *stroller walking* o *stroller fitness* o *stroller running* (dove *stroller* è uno dei termini per definire, in inglese, il passeggino). L'attività fisica praticata con il passeggino è molto diffusa negli USA e nel Nord Europa ma sta prendendo piede anche in Italia.

A chi è indirizzata? Teoricamente a tutti. Le neo mamme, naturalmente, devono avere prima il via libera del ginecologo o del medico che le segue, e possono cominciare avvicinandosi allo *stroller walking*, da praticare a passo sostenuto.

Quando il piccolo avrà tra i 6 e i 9 mesi, e i suoi muscoli di schiena e collo saranno abbastanza forti da permettergli di stare ben seduto e di sostenere la testa, la mamma potrà quindi iniziare a correre spingendo il passeggino con il figlioletto a bordo.

Che cosa serve per praticare lo stroller running? L'attrezzatura prima di tutto, a partire da un passeggino sportivo: non pensate di avventurarvi con quello "tradizionale", perché mettereste in pericolo la sicurezza di vostro figlio. Un passeggino da corsa ha 3 ruote, è bene ammortizzato, costruito con materiali che lo rendono resistente ma anche relativamente leggero e maneggevole. Quanto ai percorsi, scegliete quelli lontani dal traffico cittadino, prediligendo parchi o strade di campagna (i passeggini sportivi hanno ruote pensate per muoversi agevolmente anche sullo sterrato). Nel sacco porta oggetti, invece, riponete tutto ciò che potrebbe servire a vostro figlio: acqua, pappa, pannolini, copertina o cappellino a seconda della stagione (tenendo conto che mentre voi vi muovete e sudate, lui starà fermo, per cui occorre coprirlo o scoprirlo all'occorrenza). Attraverso lo *stroller walking o running* vostro figlio sperimenterà - per il vostro tramite - quanto sia piacevole e salutare fare un'attività fisica all'aria aperta, e potrete così le basi per trasmettergli uno stile di vita sano che, in modo del tutto naturale, lui farà suo ancor prima di iniziare a camminare.

LA SALUTE VIEN MANGIANDO

L'altra picconata che possiamo dare all'ambiente obesogenico (come viene definito dall'OMS) è a tavola, imparando ad impugnare più consapevolmente forchetta e coltello.

Accanto a una vita fisicamente attiva, è bene ridefinire quali siano i fondamenti di una sana alimentazione. Quindi reimpariamo in famiglia a mangiare sano, come peraltro è nella tradizione della dieta mediterranea. Le regole sono tanto semplici quanto sistematicamente disattese:

- **prima colazione:** non va mai saltata perché serve a recuperare dal digiuno notturno e ad affrontare la giornata in modo adeguato. È dimostrato che saltare la prima colazione rallenta il metabolismo, ha effetti negativi sulla glicemia e predispone ad un'alimentazione compulsiva e scorretta;
- **il consumo di cibo va ripartito su 5 pasti:** colazione, spuntino di metà mattinata, pranzo, spuntino di metà pomeriggio e cena;
- **l'alimentazione deve essere varia ed equilibrata:** alternando spesso gli abbinamenti e variando il più possibile le fonti di macro (carboidrati, proteine e lipidi) e micronutrienti



foto Sharon di Iesuda Babyrun© Project

(vitamine, minerali), eviteremo di incorrere in carenze nutrizionali;

- **prediligere i cereali integrali**, ottima fonte di fibra, sali minerali e vitamine;
- **assumere proteine sia di origine animale sia di origine vegetale** (quindi carne, pesce e uova, ma anche legumi, abbinati ai cereali per garantire un apporto completo di tutti gli aminoacidi);
- **consumare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura:** rispettando stagionalità e località dei prodotti, consumerete alimenti nutrizionalmente migliori e rispetterete l'ambiente;
- **consumare 2 porzioni al giorno di latte e derivati**, ottime fonti di calcio e vitamina A;
- **non condire troppo i cibi**, e quando lo si fa scegliere sempre l'olio extravergine di oliva;
- **avete sete?** L'acqua è la risposta migliore e bisogna ingerirne circa 2 litri al giorno (compresa quella contenuta naturalmente nei cibi);
- **limitare l'assunzione di grassi saturi**, sale e zucchero semplice e di tutti i cibi che ne abbondano.

Mangiare consapevolmente e muoversi quotidianamente preserveranno noi e i nostri figli dalle conseguenze del sovrappeso e dell'obesità, ci faranno sentire meglio e ci sproneranno a continuare sulla strada di un corretto stile di vita.



Babyrun® Project

Website: www.babyrun.it

Facebook: www.facebook.com/Babyrunasd

Twitter: [@Babyrun_asd](https://twitter.com/Babyrun_asd)

Instagram: [@babyrunitalia](https://www.instagram.com/babyrunitalia)

L'IMPORTANZA DEL SONNO

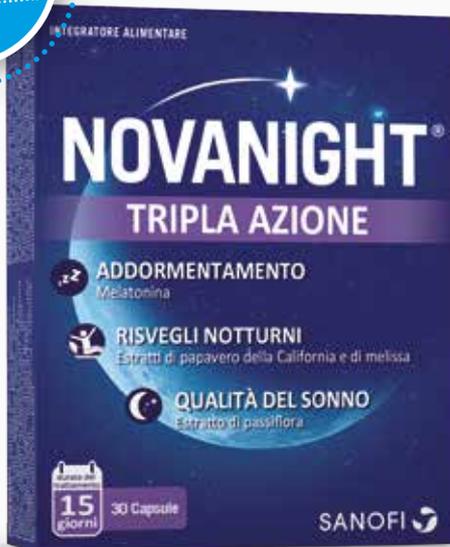
Il sonno gioca un ruolo fondamentale sulla salute fisica e mentale.

Infatti, dormire è cruciale per gestire la pressione sanguigna, l'umore, il peso, il recupero fisico e mentale, la temperatura del corpo e per migliorare la memoria e le capacità di apprendimento. Un buon riposo notturno produce molteplici benefici per la salute, come il miglioramento della concentrazione e la riduzione dello stress. Dormire bene ti aiuta inoltre a restare vigile durante il giorno e permette al tuo organismo di rigenerarsi.

NOVANIGHT®

AIUTA A DORMIRE PER TUTTA LA NOTTE*

NOVITÀ



1 ADDORMENTAMENTO

*MELATONINA

Aiuta a ridurre il tempo necessario ad addormentarsi.

2 RISVEGLI NOTTURNI

*ESTRATTI DI PAPAVERO DELLA CALIFORNIA E DI MELISSA (100% di origine vegetale)

Favoriscono la diminuzione dei risvegli notturni.

3 QUALITÀ DEL SONNO

*ESTRATTO DI PASSIFLORA (100% di origine vegetale)

Favorisce la qualità del sonno.

NOVANIGHT® è un integratore alimentare dalla formula innovativa con una tripla azione sul sonno che non dà dipendenza.

MODALITÀ D'USO:

2 capsule al giorno da prendere insieme da 30 minuti a 1 ora prima di andare a dormire. Solo per adulti.

DAL GATTONERO A TÖRET

Il calcetto LGBT scende in campo

Alma Brunetto – giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Albert Einstein diceva che “esiste una sola razza, quella umana”.

Eppure a leggere le cronache di questi tempi, si parla di etnie, di differenze culturali per definire popolazioni provenienti da paesi o esperienze di vita differenti. Come continua ad esserci una differenza profonda fra i sessi e si dice che le donne siano il sesso debole, inadatto a fare determinate cose e adatto invece ad altre. Diventa fondamentale superare paure e pregiudizi, che spesso finiscono in fenomeni di esclusione sociale. Lo sport diventa un ottimo strumento per combattere le discriminazioni, ci sono regole certe e comuni ed un momento di gioco e incontro. Agevola soprattutto la comunicazione in quanto linguaggio non verbale. Sono questi i presupposti dello #Sportpertutti della Uisp, nel rispetto delle diversità di genere, orientamento sessuale, razza, religione e ideologie politiche.

#uncalcioallomofobia è l'impegno che la Uisp mette in campo contro le discriminazioni e l'omofobia, per contrastare e combattere pregiudizi e stereotipi sui calciatori LGBT. Con questi presupposti su tutto il territorio nazionale, ogni anno vengono organizzati tornei LGBT di calcio, pallavolo, beach volley, tennis e molti altri sport, a testimonianza del fatto che lo sport è per tutti. A Torino nel febbraio 2013 sull'onda di questo progetto, nasce all'interno del gruppo sportivo GatTonero formazione LGBT, un piccolo team che partecipa al primo torneo di calcio a 5. Un evento che farà da cassa di risonanza e avvicinerà molti appassionati, sia in veste di supporter, che di giocatori. Nella stagione sportiva 2014/2015, la squadra ufficializza la sua presenza e prende il nome di Töret Torino, in omaggio alle fontanelle simbolo e patrimonio storico della città. La

squadra conta attualmente 30 iscritti, si ritrova almeno una volta a settimana per allenarsi e far fronte alle sfide dei tornei italiani ed europei. L'associazione ha un regolamento con un codice comportamentale che tutti gli atleti associati e non, sono chiamati a rispettare, se si vuol far parte dell'associazione e giocare a calcio con il gruppo Töret. Tutti si sono tenuti al rispetto dell'uguaglianza e delle regole del Fair Play. Da oltre 4 anni, la formazione si allena nel periodo primavera-estate nel centro sportivo “Time out” di via Servais, 200, mentre in inverno si utilizza il centro sportivo Trecate di via Trecate 46. Durante la stagione sportiva si organizzano triangolari in collaborazione con Uisp Torino e il Time Out, ultimo fra tutti quello con le squadre femminili Avisgm5 e All Beck's, a sostegno della giornata mondiale contro la violenza sulle donne. Nei mesi di maggio, giugno e settembre l'associazione ha collaborato con il Comune di Torino e Uisp alla formazione LGBT degli addetti agli impianti sportivi dell'ente. Il fiore all'occhiello del sodalizio è la Toret Cup, che nel 2018 è giunta alla IV edizione. Il centro sportivo Ruffini ha ospitato sabato 17 novembre, 250 tra atleti ed accompagnatori con 5 squadre provenienti da Napoli, Roma Firenze, Bologna, Genova e Milano.

Nell'occasione è stato presentato il libro “Giochiamo anche noi. L'Italia del calcio gay”, scritto da Francesca Muzzi edito da Ultra. Il libro è un viaggio attraverso le squadre omosessuali, da Torino a Milano e da Firenze fino a Napoli. Sono 26 storie di ragazzi arricchite dai contributi di Manuela Claysset, responsabile Nazionale UISP delle politiche di genere e di Antonello Sannino, presidente di Arcigay e delegato nazionale allo sport.



ICILIO GUARESCHI A TORINO

La storia della chimica e dell'Italia
nella biblioteca di Chimica farmaceutica

“CHIMICO INSIGNE STORICO
MAESTRO EDUCATORE”

Icilio Guareschi
a cento anni dalla sua morte



ICILIO GUARESCHI

Icilio Guareschi

Biblioteca Nazionale Universitaria di Torino
Piazza Carlo Alberto 3
Ridotto dell'Auditorium Vivaldi

20 dicembre 2018
28 febbraio 2019



La mostra torinese dedicata a Icilio Guareschi a cento anni dalla sua morte sintetizza nella sua persona due importanti ricorrenze: una storica, poiché lui morì nel 1918 anno della fine della prima guerra mondiale, e una scientifica, poiché il 2019 è stato proclamato anno internazionale della tavola periodica degli elementi chimici. Personaggio forse sconosciuto ai più, Icilio Guareschi - nato a San Secondo Parmense il 24 dicembre 1847- fu scienziato di livello europeo, intellettuale laico rigoroso e di immensa cultura che sviluppò la sua attività di eclettico ricercatore nel campo della chimica organica e della tossicologia. È uno dei pochissimi italiani ad aver visto il proprio nome legato a una classe di re-

azioni, dette appunto *reazioni di Guareschi*, che permettono di sintetizzare numerosi composti eterociclici.

Collaboratore fin dal 1871 dell'*Enciclopedia di chimica scientifica e industriale* diretta da Francesco Selmi, nel 1884 Guareschi lanciò con la torinese UTET l'iniziativa di un Supplemento annuale all'Enciclopedia di chimica, con monografie sui temi più vari della chimica pura e applicata. Con diversi titoli la serie durò fino alla sua morte per un totale di 34 volumi di circa 500 pagine ciascuno ed ebbe ampia diffusione anche all'estero. Inoltre nel 1883 con P. Albertoni fondò la *Rivista di chimica medica e farmaceutica, tossicologia, farmacologia e terapia* (stampata a Torino per i tipi della UTET), interrompendo la collaborazione nel 1897, anno in cui furono pubblicati a Torino i tre volumi del *Commentario della Farmacopea italiana*, steso con altri sei colleghi, coronamento indispensabile della *Farmacopea ufficiale*. Infine nel 1898, sotto la sua direzione, la UTET iniziò la colossale pubblicazione della *Nuova Enciclopedia di chimica scientifica, tecnologica e industriale*. Opera giunta al decimo volume al momento della morte di Guareschi.

GUARESCHI E LA GRANDE GUERRA

Allo scoppio della Prima guerra mondiale aveva 65 anni e, benché convinto pacifista e contrario all'entrata in guerra dell'Italia, avvertiva il bisogno di contribuire alle sorti della patria. Lo fece con le sue ricerche: studiò l'uso della calce sodata nelle maschere antigas per la difesa dalle armi chimiche, le tecniche di miglioramento della produzione agricola e cooperò alla soluzione dei problemi alimentari sorti in tempo di guerra. Per comprendere il suo impegno sofferto durante il periodo bellico, sono illuminanti i testi delle due conferenze che tenne a Torino, il 14 giugno 1915 presso l'Associazione Chimica industriale e il 29 gennaio 1916 nella sede della "Società di cultura". La prima era intitolata *La chimica dei gas velenosi e la guerra*, mentre la seconda *La chimica e la guerra*. Particolarmente carico di drammaticità un passo della prima: «È da quaranta anni che nel mio insegnamento vi comprendo anche la chimica applicata alla



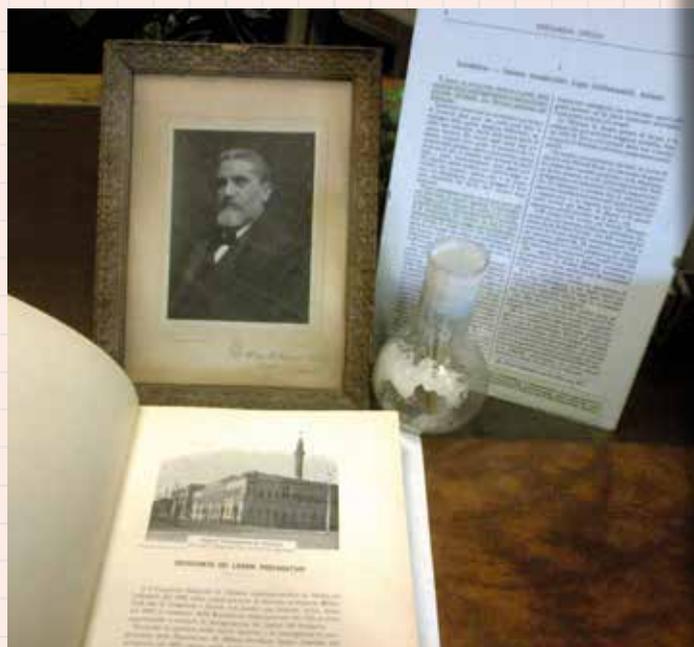
foto: www.bibliofarmacia.unife.it/it/gallerie/uno-sguardo-al-passato

tossicologia, ossia la chimica dei veleni, ma non avrei mai neppure sognato che al termine della mia vita dovessi volgere i miei studi a veleni che in battaglia possono uccidere, quasi a tradimento, delle giovani e fiorenti vite umane. Che dirà la storia? Segnerà con marchio a fuoco questi atti inumani».

GUARESCHI E TORINO

Degna di nota la presenza torinese di Icilio Guareschi, titolare dal 1879 al 1918 della cattedra di Chimica farmaceutica, che appartenne alla Facoltà di Scienze fino alla fondazione della Facoltà di Farmacia, nel 1932.

Il carattere estremamente severo e l'isolamento dai centri di potere accademico gli impedirono di costituire una scuola che radicesse nella sua città di adozione gli interessi di ricerca che avevano animato la sua opera poderosa. Guareschi fu membro delle principali istituzioni scientifiche della città: dall'Accademia delle scienze all'Accademia di medicina, all'Accademia di agricoltura; fu però nell'Associazione chimica industriale che poté partecipare più direttamente alla costruzione di quei rapporti fra scienza e industria così indispensabili allo sviluppo del paese. Socio fin dalla fondazione (1899), membro del consiglio direttivo, nel 1911 fu presidente del comitato organizzatore del II Convegno nazionale di chimica applicata, che riunì a Torino, in occasione del cinquantenario dell'Unità, scienziati, tecnici



e imprenditori di tutta Italia.

Purtroppo il lavoro eccessivo minò la sua pur robusta costituzione. Colto da malore a Torino nel laboratorio di corso Raffaello, morì pochi giorni dopo, nella notte del 20 giugno 1918.

A lui è intitolata la biblioteca dell'Istituto di Chimica farmaceutica dell'Università degli Studi di Torino, ove sono ordinate e custodite tutte le opere di carattere storico, mentre numerosissimi libri conservano annotazioni e commenti autografi.

NOVITÀ

Bisolvon®

1 al GIORNO

INTEGRATORE ALIMENTARE

DA OGGI 1 BUSTINA
AL GIORNO TI TOGLIE
IL PENSIERO DI TORNO!



Piacevole gusto agrumi

CURA VISO

PREZZO SPECIALE
€11,90
ANZICHÉ € 17,10
Il rivenditore non può libero di derogare il prezzo al pubblico
SCONTO DI € 5,20 DA DIGITARE ALLA CASSA

**EAU THERMALE
Avene**
Mousse nettoyante
Cleansing foam
Toujours hydratante, doux
Crème à base d'Avène, riche
en sels minéraux

PREZZO SPECIALE
€11,90
ANZICHÉ € 17,10
DA DIGITARE ALLA CASSA

€ 11,90

**MOUSSE
DETERGENTE**

Viso e occhi
con risciaquo
150 ml

Pelli sensibili
normali e miste

DUO LATTE

Viso e occhi
senza risciaquo
200 ml+200 ml

Pelli sensibili
secche e molto secche
Senza parabeni

Offerta duo
€20,90
ANZICHÉ € 34,20



€ 20,90

CURA CORPO

LINEA CERA VE



**SCONTO
-25%**

SU TUTTA LA LINEA

MANI E LABBRA



RILASTIL
Balsamo
Labbra
15 ml

**SCONTO
-10%**
€ 11,90

€ 10,70



RILASTIL
Crema mani
30 ml

**SCONTO
-10%**
€ 3,90

€ 3,50



JOWAÉ
Balsamo labbra
nutriente
4 g

**SCONTO
-25%**
€ 4,90

€ 3,68

INFLUENZA E VIE RESPIRATORIE



VIVINDUO
Febbre
e congestione nasale
10 bustine

SCONTO
-20%
€ 7,40

€ 5,90

**FLUIMUCIL
MUCOLITICO**
10 compresse effervescenti

SCONTO
-15%
€ 9,90



€ 8,40



SCONTO
-20%
€ 7,30

RINOFUIMUCIL
Spray nasale
10 ml

€ 8,40

ZERINOL
20 compresse rivestite

SCONTO
-5%
€ 9,10



€ 8,50

LINEA TACHIFLUDEC



Gusto arancia



Gusto menta



Gusto limone e miele

SCONTO
-20%
€ 7,60



Gusto limone

€ 6,08



**VICKS
SINEX
ALOE**
Nebulizzatore
spray nasale
15 ml

SCONTO
-20%
€ 9,44

€ 7,55

ANALGESIA E TRAUMI



VOLTADOL
5 cerotti medicati

SCONTO
-24%
€ 14,30

€ 10,90

VOLTAREN
Emulgel 1% gel
120 g con applicatore

SCONTO
-18%
€ 12,90



€ 10,50



TONIMER LAB
Hypertonic Aerosol
18 Flaconcini monodose

SCONTO
-20%
€ 6,90

€ 5,50



TONIMER LAB
Hypertonic baby
Spray - 100 ml

SCONTO
-20%
€ 12,90

€ 10,32



TONIMER LAB
Hypertonic
Spray - 125 ml

SCONTO
-20%
€ 12,90

€ 10,32

NARHINEL
20 ricambi soft

SCONTO
-20%
€ 9,50



€ 8,50



BISOLVON LINCTUS
Sciroppo
Flacone da 250 ml

SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90

TIOCALMINA
Sciroppo 200 g



SCONTO
-20%
€ 8,60

€ 6,80



VICKS MEDINAIT
Sciroppo
90 ml

SCONTO
-20%
€ 8,09

€ 6,47

FROBEN RAFFREDDORE
spray nasale
flacone da 15 ml

SCONTO
-20%
€ 7,50

€ 6,00



SCONTO
-20%
€ 8,50

FROBEN TOSSE GRASSA
flacone da 250 ml

€ 6,80



STOMACO E INTESTINO

ENTEROGERMINA
4 miliardi/5 ml
10 flaconcini

SCONTO
-20%
€ 15,90



€ 12,70



MAALOX PLUS
30 compresse masticabili

SCONTO
-10%
€ 8,90

€ 6,20

CURA BOCCA

SENSODYNE CLASSIC PROTECTION

Dentifricio alla menta - 100 ml



€ 3,60

NEO EMOFORM

Pasta dentifricia - 100 ml



€ 3,95

EMOFORM ALIFRESH

Dentifricio - 75 ml



€ 3,10

LINEA ALOVEX PROTEZIONE ATTIVA

contro i disturbi delle afte e le lesioni della bocca



gel 8 ml

€ 8,18



spray
15 ml

€ 9,53



collutorio
120 ml

€ 8,33

KUKIDENT PLUS

Crema adesiva per dentiera
tubo da 40 g



0%



Doppia
azione



€ 8,15



Doppia
protezione



Sigillo

DALL'1 GENNAIO 2019 LA RACCOLTA PUNTI È RICOMINCIATA.
SE NON POSSIEDI LA FIDELITY CARD RICHIEDILA
NELLE FARMACIE COMUNALI DI TORINO, CHIERI,
SAN MAURIZIO E VILLASTELLONE.



Leggi il regolamento sul sito www.farmaciecomunaltorino.it

I PRODOTTI IN OFFERTA NON SONO CUMULABILI CON LA TESSERA FEDELTA' SALVO PARTICOLARI PROMOZIONI
SONO TASSATIVAMENTE ESCLUSI DALLA PROMOZIONE, PERTANTO NON DARANNO LUOGO ALL'ACCUMULO DEI PUNTI, I FARMACI ED I PRODOTTI CHE LA VIGENTE NORMATIVA PREVEDE NON POSSANO ESSERE OGGETTO DI PROMOZIONE.

ANTIPIOL®

~ dal 1925 ~

La linea completa a base di propoli con te da oltre 90 anni

MADE IN ITALY



Per combattere i malanni delle prime vie respiratorie



PROPOLI DI ORIGINE EUROPEA DI CUI IL 50% ITALIANA
TITOLATA IN GALANGINA CON METODO H.P.L.C - MINIMO 12%
PURIFICATA E SOTTOPOSTA A RIGOROSI CONTROLLI DI QUALITÀ
IN SINERGIA D'AZIONE CON ESTRATTI SECCHI STANDARDIZZATI



LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 7,80
- 30% =
€ 5,46

GOLAPIOL C
24 compresse

GOLAPIOLPLUS
24 compresse



€ 9,40
- 30% =
€ 6,58

GOLAPIOL SPRAY
spray
15 ml



€ 8,80
- 30% =
€ 6,16

GOLAPIOL JUNIOR
spray
15 ml



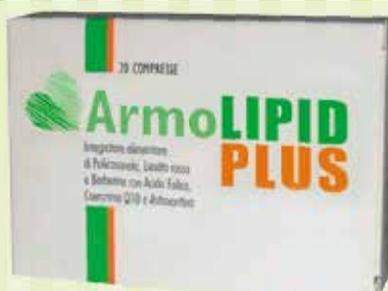
€ 8,70
- 17% =
€ 7,20

VOLTADOL TERMICO
Cerotto autoriscaldante
2 cerotti



€ 12,50
- 16% =
€ 10,50

VOLTAREN
Emulgel 2%
60 g



€ 23,50
- 15% =
€ 19,95

ARMOLIPID PLUS
integratore alimentare
20 compresse



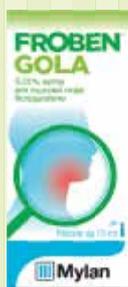
€ 9,00
- 10% =
€ 8,10

RINAZINA
spray nasale
15 ml



€ 9,90
- 20% =
€ 7,90

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml



€ 9,50
- 20% =
€ 7,60

FROBEN GOLA
spray per mucosa orale
15 ml



€ 4,10
- 15% =
€ 3,48

PARODONTAX
Dentifricio fluoro
75 ml