

MIGLIORIAMO INSIEME L'ADERENZA ALLA TERAPIA

Due progetti in farmacia
per sostenere i pazienti asmatici e ipertesi

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 - 15.00/19.30
● 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 - 15.00/19.00
● 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

DALL'INFLUENZA AL MORBILLO. PARLIAMO DI IMMUNIZZAZIONE

«Il quadro per il 2018 chiarisce che l'attuale ritmo dei progressi nell'innalzare i tassi di immunizzazione sarà insufficiente a fermare la circolazione del morbillo. Mentre i dati indicano una copertura vaccinale eccezionalmente elevata a livello regionale, riflettono anche un numero record di infettati e morti a causa della malattia. Ciò significa che le lacune a livello locale offrono ancora una porta aperta al virus», afferma Zsuzsanna Jakab, direttore dell'ufficio regionale per l'Europa dell'Organizzazione mondiale della sanità.

Il monito arriva alla luce e a commento dei dati sul morbillo per l'anno 2018 pubblicati a inizio febbraio.

Per ribadire l'importanza dell'immunizzazione – ovviamente non soltanto nei confronti del morbillo – dal 23 al 29 aprile l'Oms lancia la Settimana dell'immunizzazione, che sin dalla prima edizione nel 2005 si è posta come iniziativa di forte finalità educativa.

L'immunizzazione rappresenta una delle scoperte mediche di maggior successo, oltre che economicamente vantaggiose, nella storia dell'umanità. Basti pensare che negli ultimi decenni i vaccini hanno salvato milioni di persone, anche con un utilizzo non ottimale. Tuttavia, nel mondo milioni di bambini non sono ancora pienamente protetti da malattie facilmente evitabili e prevenibili, tra cui il morbillo, che resta una delle principali cause di morte tra i più piccoli.

Nella vita quotidiana anche le malattie più comuni possono avere complicanze serie. Ne è un esempio l'influenza che ogni anno fa registrare casi gravi, complicanze e decessi. Da un primo bilancio della stagione influenzale 2018-2019 (dati Iss) emerge che, in linea con i dati degli ultimi anni, anche questa stagione ha interessato soprattutto i bambini sotto i 5 anni.

Altro esempio è appunto il morbillo: una malattia che può causare polmonite, encefalite e in un caso su mille può portare anche alla morte. Vaccinarsi vuol dire proteggere non solo noi stessi ma anche la collettività. Perché quando tutti gli individui sono protetti, si impedisce agli agenti patogeni di circolare e infettare anche le persone che, spesso per motivi di salute, non possono essere vaccinate. Basta pensare ai bambini leucemici che hanno il sistema immunitario compromesso dalle terapie impiegate per combattere il cancro.

Riportare le vaccinazioni sopra le soglie di sicurezza è compito di tutti, perché le malattie contagiose interessano la collettività e ogni singolo cittadino può fare la propria parte per prevenirle.



**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



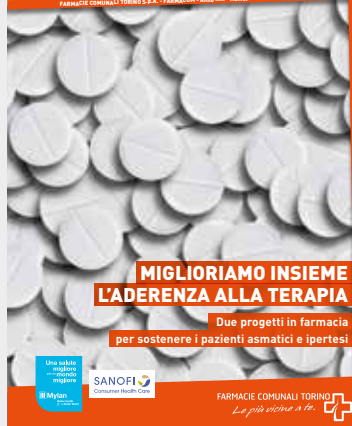


Foto di copertina: www.pixabay.com - Image free

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

Direttore Responsabile
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato
 a questo numero
 Maria Bonaccorsi,
 Gigliola Braga,
 Giuseppe Cavallero,
 Marco Floramo,
 Gabriella Regis,
 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 Miglioriamo insieme l'aderenza alla terapia
- 7 Un sorriso per continuare a sperare
- 9 Arriva la dietista in farmacia
- 10 Ampliati i servizi delle farmacie comunali a Chieri e Villastellone
- 11 Segno più per la Giornata di Raccolta del Farmaco

SALUTE IN PRIMA FILA

- 14 Le allergie
- 14 Falsi miti

SPAZIO GLUTEN FREE

- 16 La quinoa
- 18 Muffin con farina di quinoa
- 19 Carnevale senza glutine al Free Food in via Monginevro

EVENTI GLUTEN FREE

- 21 Free Food in via XX Settembre 5
- 21 Free Food in via Monginevro 27B
- 21 Free Food in via Orvieto 10A

CONSULENZA COSMESI

- 23 Bellezza in farmacia

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 25 La nostra salute inizia dall'igiene orale

NEW SANITÀ

- 28 Sant'Anna al top nell'assistenza alle donne con sclerosi multipla
- 29 La Regione Piemonte cancella il ticket sui farmaci
- 30 Il futuro dell'insegnamento in Ginecologia e Ostetricia passerà da Torino!
- 31 Estesa a sei mesi la validità delle ricette per visite ed esami
- 33 Fotografie in mostra alla Medicina del Maggiore di Chieri
- 33 Tetto e facciata nuovi per l'Ospedale Maggiore di Chieri

PARLIAMO DI ...

- 35 Oncologia spiegata

I NOSTRI BAMBINI

- 36 Curarsi giocando con Tommi

APPUNTAMENTI

- 38 Un telaio per tessere una rete di sostegno ai caregiver

SPORT PER TUTTI

- 38 Corsa con il passeggino o stroller running

MIGLIORIAMO INSIEME L'ADERENZA ALLA TERAPIA

Due progetti in farmacia per sostenere i pazienti asmatici e ipertesi


Elisabetta Farina

I dati sugli errori commessi nel seguire le terapie prescritte – non soltanto dagli anziani –, che emergono da vari studi dell'Agenzia del farmaco, confermano la necessità di potenziare il ruolo della farmacia, per quanto riguarda il monitoraggio dell'aderenza alle terapie.


La farmacia, grazie al consolidato rapporto di fiducia che la lega ai pazienti, può assicurare un'efficace attività di controllo sull'assunzione del farmaco, verificandone la correttezza e la continuità nel tempo. In farmacia si conoscono sia il paziente sia le sue abitudini, quanti e quali farmaci assume con e senza ricetta. Spesso, anche attraverso un'amichevole chiacchierata, è possibile accorgersi di eventuali errori commessi nell'assunzione della terapia e dare consigli per evitare il rischio di interazioni o effetti collaterali. La naturale inclinazione della farmacia al monitoraggio della *compliance* terapeutica si fonde con l'effettiva capacità del farmacista di essere efficace ed efficiente nel migliorare l'aderenza alla terapia dei pazienti e quindi, in prospettiva, nella presa in carico dei pazienti cronici.

Dati e considerazioni che nel nostro territorio hanno dato vita a due nuove progetti ai quali aderiscono **tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese.**






Progetto ASMA
Aderenza alla terapia farmacologica








- Soffri di asma?
- Assumi più di un medicinale ogni giorno?
- Ti ricordi di assumere le tue medicine sempre correttamente come ti ha spiegato il medico?
- Utilizzi un inalatore?
- Potresti definire la tua asma "controllata"?



ENTRA!

Con un'intervista possiamo verificarlo insieme e prenderci cura di te!

MONITORAGGIO IN SINERGIA DELL'ASMA

Soffri di asma e assumi più di un medicinale al giorno?

Ti ricordi di assumere le medicine correttamente come indicato dal medico?

Entra in farmacia, il farmacista potrà aiutarti a migliorare l'aderenza alla tua terapia.

È questo il cuore del progetto **"Aderenza alla terapia farmacologica nei pazienti affetti da asma" attivo da febbraio** in 200 farmacie del Piemonte.

Il progetto intende andare a migliorare principalmente l'aderenza alla terapia, il controllo dell'asma e l'utilizzo dei device (inalatori). In questo modo si potrebbe limitare l'incidenza di asma grave non controllata, contenere di conseguenza le visite ambulatoriali, gli accessi in emergenza, i ricoveri e ridurre i fenomeni di degenerazione della malattia verso la BPCO (bronco pneumopatia cronico ostruttiva).

Nelle farmacie del progetto, i farmacisti opportunamente formati arruolano pazienti asmatici (con l'esenzione 007 del SSN per la patologia asma) e somministrano un questionario, svolgendo poi un'azione di counselling.



Nel caso emergano condizioni di asma non controllata o di bassa aderenza terapeutica, il farmacista indirizzerà il paziente verso il proprio medico curante.

Una collaborazione tra farmacisti e medici di medicina generale basata sulla condivisione, capace di integrare tutti i professionisti sanitari coinvolti nel processo di assistenza e di cura al paziente, nel rispetto delle reciproche competenze e autonomie.

La Regione Piemonte ha approvato il progetto **"Aderenza alla terapia farmacologica nei pazienti affetti da asma"** - stilato dal Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell'Università di Torino - per andare a utilizzare il fondo stanziato dalla legge 208 del 28 dicembre 2015 per finanziare la prima applicazione da parte delle farmacie del servizio di revisione dell'uso dei medicinali (*Medicine Use Review*), finalizzato, in via sperimentale, ad assicurare l'aderenza farmacologica alle terapie e la conseguente riduzione dei costi per le spese sanitarie relative ai pazienti affetti da asma. Le farmacie partecipanti sono state selezionate con un bando regionale.

Il Piemonte è la prima Regione ad aver concretamente definito le modalità di utilizzo del fondo nazionale, elaborando in questo contesto il progetto ritenuto dall'assessore Saitta *"estremamente importante perché punta a ottenere miglioramenti concreti nell'approccio alla malattia. «...» Un modello che, in base ai riscontri ottenuti, potrà essere esteso e ampliato"*.



PRESSIONE SOTTO CONTROLLO

L'**ipertensione arteriosa** è considerata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità la **principale causa delle malattie cardiovascolari** (ad esempio infarto cardiaco, ictus cerebrale, insufficienza renale). Nella maggioranza dei casi l'ipertensione arteriosa non dà disturbi e spesso i sintomi si presentano solo dopo molti anni, quando l'ipertensione ha già provocato danni all'organismo: più alta è la pressione, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari. I dati Istat e Oms forniscono le dimensioni del problema ricordandoci che ogni anno muoiono per malattie cardiovascolari dovute alla pressione alta 240.000 persone in Italia e 7-8 milioni di persone nel mondo.

I numeri evidenziano anche un'altra criticità: quella della cura. Infatti, vi sono circa 15 milioni di ipertesi in Italia e solo 1 persona su 4 ha la pressione ben curata.

Dai dati dell'Agenzia italiana del farmaco (AIFA) emerge, infatti, che in Italia, così come a livello internazionale, esiste un problema di scarsa aderenza alla terapia contro l'ipertensione che si aggira intorno al 50-55%, percentuale che aumenta nel caso di pazienti politrattati (che seguono terapie per diverse malattie).

Tale riscontro si traduce inevitabilmente in un maggiore rischio residuo per i pazienti affetti da ipertensione arteriosa che interrompono il trattamento rispetto a quelli che lo mantengono.

Per sensibilizzare all'importanza dell'aderenza terapeutica, Farmacie Comunali partecipa al progetto di Farmauniti e Uninetfarma che **da gennaio a giugno 2019** si rivolge ai pazienti che soffrono di ipertensione arteriosa.

Rivolgiti al tuo farmacista di fiducia in una delle farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese.



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
36 via Filadelfia, 142	011.321619
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
------------------	-------------



UN SORRISO PER CONTINUARE A SPERARE

Quando il cinema aiuta a lottare contro il cancro



"Non dovete pensare che sarà per sempre così, questo è solo un momento temporaneo. Dovete avere la forza e la volontà di pensare a tutte le cose belle che farete una volta usciti da questo ospedale" (Enzo Dino)

Lo slogan della Giornata Mondiale contro il cancro 2019 è stato "I Am And I Will" (Io sono e io farò), perché, si legge nel lancio della giornata: "Chiunque tu sia, hai il potere di ridurre l'impatto del cancro per te, le persone che ami e per il mondo. È tempo di prendere un impegno personale".

Mossa da tale spirito, Farmacie Comunali Torino condivide il messaggio di contrasto alla malattia e di sostegno alla speranza racchiuse nella pellicola "La stanza del sorriso", film di Enzo Dino girato a Torino. Il film ha in breve trovato il sostegno logistico di numerosi enti e Associazioni come IRCCS di Candiolo e Casa UGI, a quest'ultima sono stati devoluti parte delle sponsorizzazioni e del crowdfunding realizzato. Anche Farmacie Comunali Torino sostiene e promuove il film.

Unico lo scopo condiviso: sensibilizzare il rapporto tra medico e paziente e infondere forza e ottimismo ai pazienti e ai loro familiari affinché la malattia oncologica si affronti con coraggio e speranza. Il film è nato a partire da una storia vera, una

esperienza di malattia e di cura in un Istituto Oncologico, che ha convinto il produttore Enzo Dino (in collaborazione con Elena Rotari e Davide Piazzolla) a realizzare la pellicola, dedicata alle tematiche oncologiche, per le quali persiste ancora oggi una grande ritrosia e difficoltà a raccontare. Il regista Enzo Dino, dopo avere affrontato personalmente la malattia oncologica, ha così deciso di raccontare la parte "sociale" della malattia.

LA TRAMA

Il film è girato dal punto di vista di un medico, Luca Mantovan (interpretato dallo stesso Enzo Dino), molto impegnato nella sua attività di cura dei pazienti all'interno del reparto di un ospedale oncologico. Dopo la morte di una giovane ragazza, Luca ha un'illuminazione. Spinto nel volersi impegnare a fondo per regalare un sorriso e una speranza ai pazienti oncologici, propone al suo collega, il dott. Mario Bottini, di aiutarlo a creare all'interno del reparto una stanza che chiamerà "La stanza del sorriso" con lo scopo che i pazienti affrontino la malattia oncologica con speranza e ottimismo.

Con il consenso del primario Silvia Caputo (interpretata dall'attrice Caterina Vertova), Luca e Mario, aiutati dall'infermiera Isabella, iniziano così a praticare sui pazienti corsi di musica, teatro, pittura e sport. Intanto, il cinico dott. Giuseppe Pambieri (interpretato da Robin Morf), non vede di buon occhio l'iniziativa di Luca e contesta l'idea al primario Caputo, cercando in tutti i modi di porre fine alla Stanza del sorriso. Ma "La stanza del sorriso" si rivelerà un successo inaspettato.

Un film con un lieto fine, ma dove non mancano avversità, momenti tristi e vari intrecci narrativi fra i tanti personaggi. Così come Luca Mantovan cerca di lasciare ai suoi pazienti un'impronta positiva e speranzosa, anche la finalità del film è la medesima verso lo spettatore.

A Luglio a Benevento, all'interno della XXI edizione del "Social International Film Festival Artèlesia", il film concorrerà con dieci nomination: Miglior Film, Miglior attore protagonista e Non, Migliore Attrice protagonista e Non, Migliori Musiche, Miglior Fotografia, Miglior Sceneggiatura, Miglior Regista, Miglior Soggetto.

Dopo le prime proiezioni torinesi il 26 e il 27 febbraio al cinema Lux, le prossime date sono
19 marzo – Torino: Cinema Lux, Galleria S. Federico 33, ore 20.30
30 marzo – Chivasso: Teatro Civico, ore 20.30
 in occasione della Stagione del Benessere

La stanza del sorriso è su Facebook
 Condividi il desiderio di infondere forza e ottimismo ai pazienti e ai loro familiari affinché la malattia oncologica si affronti con coraggio e speranza.
 Guarda il trailer su youtube
 Prenota il tuo biglietto su www.webtic.it



Consulenza nutrizionale *in Farmacia*

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

potrai trovare

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



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

ARRIVA LA DIETISTA IN FARMACIA

Un nuovo servizio per la consulenza nutrizionale

Mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie come quelle metaboliche e quelle cardiovascolari e alcune forme di tumori.

Inoltre, una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.

Il servizio di consulenza nutrizionale si affianca alle varie attività e servizi attivati da Farmacie Comunalì Torino volte a un approccio di mantenimento del benessere, attraverso servizi di prevenzione e monitoraggio.

Il servizio comprende:

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

Si precisa che il dietista non è un medico, dunque non può prescrivere farmaci ed effettuare diagnosi. Può, invece, indicare gli abbinamenti giusti degli alimenti, al fine di seguire un percorso alimentare che favorisca il benessere psico-fisico.

*La consulente nutrizionista
vi aspetta*

Marzo

6	mer	Mattino	
		Pomeriggio	Villastellone 4 - P.zza Martiri 8
7	gio	Mattino	FC 5 - Via Rieti 55
		Pomeriggio	FC 9 - C.so Sebastopoli 272
13	mer	Mattino	
		Pomeriggio	FC 46 - P.zza Bozzolo 11
14	gio	Mattino	FC 20 - C.so Romania 460
		Pomeriggio	FC SM - Via Torino 36/b - S. Maurizio
22	ven	Mattino	FC 8 - C.so Traiano 22/E
		Pomeriggio	FC 37 - C.so Agnelli 56
25	lun	Mattino	FC 37 - C.so Agnelli 56
		Pomeriggio	FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
26	mar	Mattino	FC 7 - C.so Trapani 150
		Pomeriggio	FC 45 - Via Monginevro 27/b
27	mer	Mattino	
		Pomeriggio	FC 22 - Via Capelli 47

Aprile

3	mer	Mattino	
		Pomeriggio	FC 36 - Via Filadelfia 142
7	gio	Mattino	FC 5 - Via Rieti 55
		Pomeriggio	FC 9 - C.so Sebastopoli 272
9	mar	Mattino	FC 20 - C.so Romania 460
		Pomeriggio	FC SM - Via Torino 36/b - S. Maurizio
10	mer	Mattino	
		Pomeriggio	FC 42 - Via XX Settembre 5
17	mer	Mattino	
		Pomeriggio	Villastellone 4 - P.zza Martiri 8
18	gio	Mattino	FC 37 - C.so Agnelli 56
		Pomeriggio	FC 8 - C.so Traiano 22/E

AMPLIATI I SERVIZI DELLE FARMACIE COMUNALI A CHIERI E VILLASTELLONE

L'ampliamento e l'aggiornamento dei servizi offerti sono tra gli obiettivi che Farmacie Comunali Torino si prefigge attuando la mission espressa dalla Carta della qualità e dei servizi.

Tendere a uno standard capace di garantire costante qualità in tutte le 39 farmacie e rispondere alle esigenze di salute che emergono dalle singole comunità locali alle quali le farmacie comunali appartengono. Questa la dichiarazione d'impegno dell'azienda Farmacie Comunali Torino nei confronti dei propri utenti. L'ampliamento del ventaglio di servizi realizzato nelle farmacie comunali a Chieri e Villastellone è un esempio della concretizzazione dell'impegno.

Servizi farmacia comunale Chieri 1 – Experta Via Amendola 6

- Test autodiagnostici (colesterolo totale, colesterolo HDL, trigliceridi, creatinina e glicemia)
- Misurazione della pressione arteriosa (gratuito)
- Ossimetria (gratuito)
- Misurazione del peso corporeo
- Foratura lobi auricolari per orecchini
- Distributore automatico di profilattici
- Raccolta farmaci scaduti
- Check up salute telemedicina: ECG, Holter cardiaco e Holter pressorio
- Consulenza cosmesi: test capelli e pelle
- Misurazione ossea computerizzata (MOC)
- Misurazione della pressione intraoculare
- Screening insufficienza venosa

Servizi farmacia comunale Chieri 2 Piazza Duomo 2

- Test autodiagnostici (colesterolo totale, colesterolo HDL, trigliceridi e glicemia)
- Misurazione della pressione arteriosa (gratuito)
- Ossimetria (gratuito)
- Misurazione del peso corporeo
- Distributore automatico di profilattici
- Check up salute telemedicina: ECG, Holter cardiaco e Holter pressorio
- Consulenza cosmesi: test capelli e pelle
- Misurazione ossea computerizzata (MOC)
- Misurazione della pressione intraoculare
- Screening insufficienza venosa

Servizi farmacia comunale Chieri 3 Strada Cambiano 123

- Test autodiagnostici (colesterolo totale, trigliceridi, profilo lipidico e glicemia)
- Misurazione della pressione arteriosa (gratuito)
- Ossimetria (gratuito)
- Misurazione del peso corporeo
- Distributore automatico di profilattici
- Raccolta farmaci scaduti
- Check up salute telemedicina: ECG, Holter cardiaco e Holter pressorio
- Misurazione ossea computerizzata (MOC)
- Misurazione della pressione intraoculare
- Screening insufficienza venosa

Servizi farmacia comunale Villastellone Piazza Martiri 8

- Test autodiagnostici (colesterolo totale, trigliceridi e glicemia)
- Misurazione della pressione arteriosa (gratuito)
- Ossimetria (gratuito)
- Misurazione del peso corporeo
- Foratura lobi auricolari per orecchini
- Distributore automatico di profilattici
- Raccolta farmaci scaduti
- Check up salute telemedicina: ECG, Holter cardiaco e Holter pressorio
- Consulenza cosmesi: test capelli e pelle
- Misurazione ossea computerizzata (MOC)
- Misurazione della pressione intraoculare
- Screening insufficienza venosa
- Servizio di consulenza nutrizionale



SEGNO PIÙ PER LA GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO

Aumento della raccolta, conferma della generosità

Quest'anno, la Giornata di Raccolta del Farmaco ha ottenuto risultati ben al di là di ogni aspettativa.

A livello nazionale sono stati raccolti in 4.487 farmacie (+7,2% rispetto allo scorso anno) più di 420.000 confezioni di farmaci (+10% rispetto al 2018).

I medicinali donati aiuteranno oltre 539.000 persone assistite da 1.818 enti caritativi convenzionati (+2,9% enti rispetto ai 1.768 del 2018). Gli enti hanno espresso un fabbisogno pari a 1.040.288 farmaci, che sarà coperto al 40% grazie ai farmaci raccolti durante questa edizione della GRF.

A Torino e provincia le 246 farmacie (+14 rispetto alle 232 del 2018) che hanno aderito alla Giornata di Raccolta hanno raccolto **26.487 farmaci** (+ 2.190 rispetto ai 24.297 del 2018).

Nelle 39 farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Cnaveese sono 2992 i prodotti raccolti con una punta di eccellenza presso la comunale in piazza Statuto con 183 prodotti. Un ulteriore miglioramento rispetto ai 2984 prodotti dello scorso anno.

Si tratta di risultati che fanno guardare al futuro con speranza.

Il risultato conferma non soltanto la generosità di tante persone e farmacisti, ma anche il progressivo radicamento che il Banco Farmaceutico sta acquisendo sul territorio: c'è sempre maggiore consapevolezza del dramma rappresentato dalla povertà sanitaria e dal costo sociale che essa comporta. Una persona che non può preservare la propria salute oggi, domani sarà una persona gravemente malata che comporterà costi, personali ed economici, eccessivi.

Grande discrezione, generosità e affettuosa partecipazione. Potrebbe essere sintetizzata in questo modo la partecipazione della sindaca di Torino Chiara Appendino alla Giornata di Raccolta del



La direttrice della FC 43, dottoressa Antonietta Di Miscio, e la presidente dell'associazione Banco Farmaceutico Torino, dottoressa Clara Cairola Mellano.



La Giornata è anche occasione per molte famiglie di condividere l'impegno del volontariato. Esempio è stata la famiglia che si è dedicata al punto di raccolta presso la farmacia comunale di piazza Statuto. La loro figlia è stata la più giovane volontaria del Banco a partecipare alla Giornata!

Farmaco. Dopo avere sostenuto l'iniziativa con un accurato messaggio sui social, sabato mattina si è recata con la sua famiglia presso la farmacia comunale in piazza Statuto dove ha incontrato i volontari e la presidente dell'associazione Banco Farmaceutico Torino, Clara Cairola Mellano.



La sindaca di Torino durante la sua presenza nella farmacia comunale 43 per condividere la Raccolta.

foto: EF

CLINICAMENTE
TESTATO

BIO COLLAGENIX®

B E A U T Y F O R M U L A L I F T



Per contrastare i segni del tempo



3 innovative formule

Collagene puro tipo I e III
(5000 mg)

• Drink • Polvere • Compresse



biocollagenix.com



FORZA +45%*

Bioscalin®

**IL COACH
DEI TUOI CAPELLI**

CORPOSITÀ +59%*

PHYSIOGENINA
Capelli più forti* e più belli
tutti i giorni. Per uomo e donna

ENERGY
Più vigore e corpo ai capelli*
deboli e fini dell'uomo

DENSITÀ +32%*

TricoAGE45+
Più corpo e volume ai capelli*
della donna dopo i 45 anni

*Risultati di studi clinici - www.bioscalin.it

Per il tuo benessere, un coach fa davvero la differenza. È un esperto che ti supporta giorno dopo giorno, con tutti i consigli e gli strumenti che ti servono.

Per i tuoi capelli, il coach è Bioscalin®. Una linea completa di prodotti, ognuno con esclusivi attivi Giuliani, studiata per darti risposte mirate ed efficaci, con risultati clinicamente testati.

Ogni linea è composta da integratore alimentare, fiale anticaduta e complementi cosmetici specifici.

Per maggiori informazioni su tutte le linee e le attività promozionali visita il sito www.bioscalin.it



Saletta conferenze della farmacia comunale 45

in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Programma

venerdì 29 marzo
dalle ore 18.00 alle 19.30

LE ALLERGIE

Come affrontarle naturalmente:
accorgimenti e rimedi

Relatrice

Leonardo Campanelli - divulgatore

ANTICIPAZIONE

LE ALLERGIE

di Leonardo Campanelli

L'interesse per l'allergologia è notevolmente aumentato negli ultimi anni anche in relazione all'aumento delle malattie allergiche che ormai, nei paesi industrializzati, sono tra le malattie croniche più comuni. Questo è un dato sotto gli occhi di tutti nella vita quotidiana, confermato anche da statistiche nazionali e internazionali. Diverse società scientifiche stimano in Europa una prevalenza di patologie allergiche del 10-20%, con un trend in continuo aumento negli ultimi anni.

In Italia le allergie colpiscono circa il 10 % di tutta la popolazione e rappresentano ormai la terza causa tra le malattie croniche (fonte Istat).

Nell'insorgenza delle allergie è molto importante la predisposizione genetica ma sono responsabili anche diversi altri fattori ed interazioni ambientali complesse che comprendono la qualità delle abitazioni, le abitudini alimentari, l'inquinamento industriale e chimico dell'ambiente di vita.

Non è possibile evitare completamente gli allergeni, ma è possibile ridurre i sintomi adottando alcune misure preventive.

In questo incontro ne esploreremo le cause e scopriremo come affrontarle grazie a un corretto stile di vita e ai rimedi naturali.

Programma

giovedì 11 aprile
dalle ore 18.00 alle 19.30

I FALSI MITI

Quanto influiscono le "leggende metropolitane" sulle nostre scelte alimentari e sul nostro stile di vita?

Relatrice

Gigliola Braga -

ANTICIPAZIONE

FALSI MITI

a cura di Gigliola Braga

La facile comunicazione che contraddistingue il nostro tempo a volte porta alla diffusione di informazioni non sempre attendibili, se non addirittura fuorvianti. Vediamo alcune.

Esistono alcuni oli più grassi di altri

Molti consumatori sono convinti che gli oli di semi siano più leggeri degli oli di oliva, ma non è vero. Il contenuto di materia grassa è praticamente identico tra tutti gli oli, che però differiscono enormemente come contenuto nutrizionale e come valore biologico. Il migliore è l'olio extra vergine d'oliva.

Gli oli di semi sono i più adatti alla cottura

Si tratta di grassi facilmente alterabili al calore e quindi potenzialmente pericolosi perché possono modificare la loro struttura nella forma trans che nuoce alla salute. Il più stabile e quindi migliore è l'olio d'oliva.

Il glutine fa male

Il glutine si forma nell'impasto dell'acqua con la farina di alcuni cereali. Non tutti abbiamo la stessa reazione a questa sostanza che nella maggior parte dei casi non provoca alcun disturbo. Ci sono però due tipi di persone che hanno problemi con il glutine. Il primo gruppo è rappresentato dai celiaci (all'incirca l'1% della popolazione) che hanno una vera e propria intolleranza a questa sostanza di cui non sopportano la benché minima presenza nella dieta. Devono quindi assolutamente evitarla per scongiurare la complessa reazione immunologica scatenata dal glutine nel loro intestino tenue che subisce gravissimi danni, compromettendone la funzionalità. Il secondo gruppo invece manifesta una sensibilità al glutine con sintomi più lievi della celiachia (gonfiore addominale, diarrea, colite, flatulenza, afte orali, mal di testa, malessere generale, malumore). Queste persone presentano pochi marcatori clinici specifici, ma sembrano stare meglio quando consumano prodotti privi di glutine. Alla base di questa sensibilità potrebbe esserci





www.pixabay.com - image free

non tanto un'intolleranza al glutine quanto piuttosto un'infiammazione al rivestimento intestinale che subisce una crescente perdita di impermeabilità. Tali individui diventano quindi più sensibili a un'ampia varietà di insulti immunologici da parte di qualunque sostanza produttrice di antigeni (alimentare o chimica) entri nel circolo ematico, che di norma sarebbe protetto da un intestino sano. In particolare, la perdita di impermeabilità è mediata da alcuni omoni noti con il nome di leucotrieni che derivano dall'acido arachidonico (AA).

Il rimedio più efficace per migliorare la sensibilità al glutine è diminuire l'infiammazione intestinale limitando i cibi ricchi di AA (grasso delle carni rosse, tuorlo, frattaglie) e gli alimenti che inducono l'organismo a produrlo (olio di semi, grassi idrogenati, eccesso di carboidrati), aumentando, nel contempo, quelli che "spengono" questa infiammazione (omega-3, proteine magre, avena integrale, olio di borragine e di ribes nero).

I legumi sostituiscono le carni per l'apporto proteico

Le fonti proteiche animali e vegetali hanno un potere nutritivo diverso: le proteine animali si definiscono nobili o complete perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali, quindi indispensabili, in quantitativi e rapporti equilibrati; le proteine vegetali invece sono povere o carenti di alcuni aminoacidi essenziali. Pertanto, queste ultime devono essere abbinate in modo sapiente ad altre proteine per assicurare l'apporto necessario a una buona alimentazione. Infatti, se la dieta è carente di un aminoacido essenziale, in questo caso chiamato limitante, alcune sintesi proteiche non possono avvenire. Un'alimentazione si può definire completa quando comprende tutto lo spettro dei nutrienti essenziali garantiti in questo caso dalle fonti animali e solo parzialmente da quelle vegetali. Pertanto, non è corretto paragonare i legumi alle carni, anche perché bisogna tenere conto della ulteriore ridotta assimilabilità delle proteine vegetali (è circa il 30% di quelle ingerite) il cui assorbimento viene ostacolato dalla presenza di numerose fibre.

Il latte fa male

C'è molta discussione nel mondo scientifico che si trova discordie su questo argomento: alcuni studi dimostrano che il latte sembra proteggere dai tumori all'intestino, altri che i formaggi sembrano aumentarlo; certe ricerche affermano che previene l'osteoporosi, altre che la provoca; ecc. In ogni caso, non è probante e neppure scientifico sostenere che probabilmente il latte non va utilizzato dagli adulti perché, a parte l'uomo, nessun animale usa questo alimento dopo l'infanzia: l'uomo adopera tantissimi alimenti che gli altri animali ignorano e inoltre è assolutamente azzardato e superficiale comparare sistemi digestivi e metabolici tanto diversi tra loro. Alcuni ricercatori fanno notare che nel latte e nei latticini ci sono le lattoalbumine che vengono associate al cancro alla mammella perché le cellule cancerose utilizzano un fattore di crescita innalzato proprio dalle lattoalbumine. Tuttavia, nei malati di tumore non ci sono livelli più alti di questo fattore di crescita e altri studi hanno dimostrato un ruolo protettivo del latte proprio nei confronti di questo tipo di tumore. Devono fare attenzione invece le persone che con il consumo di latte manifestano problemi (diarrea, gonfiore addominali, nausea, mal di testa, spassatezza ecc.) causati probabilmente da un'intolleranza al lattosio provocata dalla mancanza dell'enzima necessario alla sua digestione. In questi casi è necessario ridurre o escludere il consumo di latte nella propria alimentazione, oppure utilizzare un prodotto senza lattosio. L'allergia alle proteine del latte invece è molto diffusa nei primi anni di vita, mentre è presente solo in una piccola parte della popolazione adulta (0,5%). Tenendo conto della mancanza di dati scientifici inoppugnabili, le persone che non presentano problemi evidenti nell'utilizzo del latte, potrebbero consumarlo senza esagerazioni. L'idea di eliminare il latte dall'alimentazione infantile va invece ben ponderata con il proprio pediatra per evitare di privare i bambini e gli adolescenti della più significativa fonte di galattosio, uno zucchero molto importante per la costituzione delle guaine mieliniche che avvolgono i nervi.



www.pixabay.com - image free

FOCUS INGREDIENTI

LA QUINOA

Ricca di proprietà e veloce da cucinare



Ilaria Vitulano – farmacista, farmacia 42 Esperta e Free Food

Continuiamo la nostra rubrica sui cereali senza glutine presentando la QUINOA.

La quinoa, *Chenopodium quinoa*, è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle chenopodiaceae, la stessa famiglia degli spinaci.

Anch'essa, come il grano saraceno, è uno pseudocereale. Non appartiene, infatti, alla famiglia delle Graminacee ed essendo senza glutine è perfetta anche come alimento per le persone celiache. Viene oggi molto utilizzata anche da vegetariani e vegani.

Pur non essendo tecnicamente un cereale, per alcune caratteristiche è loro paragonabile: forma, metodi di preparazione e valori nutritivi.

È una pianta con almeno cinquemila anni di storia, originaria dell'America Latina, soprattutto delle zone andine, oggi coltivata per la maggior parte in Bolivia, Perù ed Ecuador.

Era molto utilizzata dagli Inca, anche nelle cerimonie sacre, e allora costituiva un forte simbolo di ricchezza. Gli Inca la chiamavano chisiya mama "madre di tutti i semi".

Per questo gli spagnoli al loro arrivo ne impedirono la coltivazione, sostituendola con mais e grano. Ma nelle zone più impervie, dove i controlli erano più difficoltosi, la quinoa resistette, non fu cancellata né dalla memoria né dai menù, mantenendosi così fino ai giorni nostri, in oltre

200 varietà. Le più conosciute e utilizzate oggi sono quella bianca, quella rossa e quella nera.

Fino a pochi anni fa era un alimento consumato soprattutto dalle popolazioni più povere. Successivamente, nel 1983 la conferenza annuale della FAO lanciò un appello per la promozione e la ripresa della produzione e consumo delle coltivazioni minori e degli alimenti indigeni di origine vegetale, e questo appello non cadde a vuoto. Attualmente, infatti, sono drasticamente aumentati gli ettari destinati alla produzione di quinoa, per il 90% finalizzati all'esportazione.

La pianta ha uno stelo che raggiunge mediamente il metro di altezza, con un bel fiore a forma di pennacchio; i semi di questi fiori rappresentano la parte edibile, ovvero che si può consumare come alimento, e sono davvero minuscoli, più piccoli di una lenticchia. Nella stagione della raccolta vengono tagliate le piante e lasciate essiccare, dopodiché steli e foglie verranno utilizzate da foraggio e dai fiori si separeranno i grani essiccati. I grani verranno ancora liberati dalla cuticola, che essendo ricca di saponine renderebbe il prodotto immangiabile, amaro e anche tossico.

BENEFICI E PROPRIETÀ

La quinoa è un alimento altamente proteico ed energetico e al contempo di grande digeribilità.



Le sue proprietà nutritive sono numerose e sorprendenti. **In cento grammi di peso secco**, infatti, **vi sono** ^(*): 399 Kcal, 16,5 g di proteine, 6,3 g di grassi, 69 g di carboidrati, 0 g di colesterolo, 926,7 mg di potassio, 7 g circa di fibre. Ma non solo. I semi di quinoa contengono diverse tipologie vitaminiche (vitamine A, B1, B2, B3, B6, B9, C, E) e moltissime altre sostanze in quantità importanti, tra cui potassio, calcio, ferro, fosforo, sodio, manganese, magnesio, rame, zinco. Possiede inoltre tutti gli aminoacidi essenziali, i "mattoncini" che servono per la costruzione delle proteine dell'organismo, alcuni dei quali scarseggiano in altre fonti vegetali e rendono le proteine della quinoa più vicine a quelle del regno animale. Tra questi aminoacidi ricordiamo la lisina, importante per la formazione di collagene, sostanza che costituisce la cartilagine e il tessuto connettivo.

Essendo quindi particolarmente energizzante e soprattutto completa a livello di nutrienti ne viene consigliata la sua assunzione a donne in gravidanza, sportivi, bambini, persone in convalescenza e a persone che seguono regimi alimentari privi di proteine animali.

Ha un forte potere saziante ed un basso indice glicemico: la presenza di una buona dose di fibre aiuta a ridurre l'indice glicemico degli altri cibi che vengono assunti insieme, nonché essere un aiuto prezioso per regolare il transito intestinale. Possiede un alto contenuto di ossalati, per cui non deve essere consumata in quantità eccessiva da chi soffre di calcoli renali.

Vi sono inoltre contenuti importanti flavonoidi e polifenoli, con forte attività antinfiammatoria e antiossidante; quest'ultima attività è sostenuta anche dalla forte presenza di vitamina E.

Queste ultime sostanze insieme a tutte quelle che già abbiamo menzionato fanno della quinoa un alimento davvero prezioso!

LA QUINOA IN CUCINA

La quinoa dopo la raccolta richiede molto lavoro, ma una volta pronta si conserva facilmente e viene molto apprezzata in cucina poiché è facile da cucinare e, soprattutto, cuoce in tempi molto brevi. È un alimento assai versatile che può essere utilizzata in più modi: dalle zuppe alle polpette, dall'insalata al contorno, dal dolce al salato, fino al pane. È perfetta anche come accompagnamento sia di piatti di carne sia di verdure.

Un passaggio fondamentale è quello del lavaggio. Prima della cottura i semi vanno infatti lavati accuratamente sotto l'acqua corrente, per eliminare i residui di saponina, sostanza molto amara che riveste i semini per proteggerli dall'aggressione di uccelli e insetti.

La sua cottura è più veloce di quella di alcuni cereali tra cui l'orzo e il farro: richiede, infatti, appena 10-15 minuti in acqua bollente, aggiunta in quantità doppia rispetto a quella di quinoa.

Per incrementarne il sapore basta tostare leggermente i semi di quinoa per pochissimi istanti, prima dell'aggiunta dell'acqua, con un filo d'olio, mescolandoli costantemente in padella antiaderente a fiamma vivace.

Una volta cotta, condire a piacere, lasciando libero sfogo alla fantasia.

Buon appetito!

^(*) Koziol, M. 1992. "Chemical composition and nutritional evaluation of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.)", in *Journal of Food Composition and Analysis*, 5, pp. 35-68.



Foto di Enza Mantelli

IL CUOCO SEI TU

MUFFIN CON FARINA DI QUINOA

Ricetta di Enza Mantelli

ingredienti

- 200 g farina di quinoa
- 50 g di stevia (oppure 120 g zucchero di canna)
- 100 g olio di girasole
- 2 uova
- 200 ml di latte
- 2 cucchiataie di gocce di cioccolato
- buccia di una arancia grattugiata
- 1 bustina di vanillina
- 1 bustina di lievito
- un pizzico di sale

preparazione

- Versare in una ciotola farina di quinoa, stevia o zucchero, bustina di vanillina, bustina di lievito e pizzico di sale. Miscelare tutte le polveri con un mestolo di legno.
- Intiepidire il latte e aggiungervi l'olio e le uova, poi mescolare. Aggiungere, quindi, il tutto alla miscela di polveri realizzata precedentemente.
- Impreziosire e aromatizzare con il tocco finale delle gocce di cioccolato e della buccia di arancia.
- Versare il composto ottenuto in 15 pirottini piccoli (piccoli contenitori di carta plissettata per dolci).
- Infornare a 165 gradi e cuocere per 20 minuti

Ecco a voi i muffin!



Nel prossimo numero, parleremo di miglio. Se avete una ricetta gluten-free con il miglio e desiderate condividerla, inviatela a redazione@factorinospa.it. Indicate anche il vostro nome e cognome e, se gradite, allegare una vostra fotografia, magari ai fornelli.



SPAZIO SENZA GLUTINE



CARNEVALE SENZA GLUTINE AL FREE FOOD IN VIA MONGINEVRO

fotografie di Maria Bonaccorsi



RINITE ALLERGICA? PROVA ACQUA di SIRMIONE®

E LIBERI UNA VERA FORZA
DELLA NATURA.

GRANDE CONCORSO

RESPIRA LA
primavera
E VINCI!

ACQUISTA UNA
CONFEZIONE DI
ACQUA di SIRMIONE®
E PARTECIPA
AL CONCORSO



OGNI GIORNO
PUOI VINCERE



1 BICICLETTA
DA CITTÀ

CICLI
Cinkia
MADE IN ITALY

ESTRAZIONE
FINALE



10 SOGGIORNI PER
2 PERSONE

Concorso valido dal 1 Marzo al 31 Maggio 2019. Regolamento su www.concorsoacquadisirmione.it

Montepremi complessivo € 29.141,12 IVA inclusa. NOTA BENE: conserva lo scontrino fino al 30 Luglio 2019, necessario per la convalida dei premi.

A. MENARINI



SCOPRI COME SU CONCORSOACQUADISIRMIONE.IT

Free Food in via XX Settembre 5 a Torino

da lunedì 11 a venerdì 15 marzo
e da lunedì 8 a venerdì 12 aprile
dalle ore 9.00 alle 19.00

Due settimane di appuntamenti con lo yogurt

In collaborazione con STEVYÒ PRO

Le moderne esigenze qualitative e salutistiche, per un benessere globale, dei consumatori attenti e pronti a "volersi bene" anche mangiando vanno incontro alle esigenze di salute e benessere. Il tutto nel primo yogurt italiano dolcificato con la stevia e prodotto con solo latte del cuneese.



www.pixabay.com - image free

Free Food in via Monginevro 27B a Torino

Sabato 16 marzo
dalle ore 9.30 alle 12.30
e dalle ore 15.30 alle 19.00

Novità in tavola, in collaborazione con Probios

Scopriamo un modo sano di fare colazione e merenda con la linea Altricereali glutenfree. Vi aspettiamo!

Free Food in via Orvieto 10A a Torino

Mercoledì 6 marzo
dalle ore 15.00 alle 18.30

Sfiziosi salatini per aperitivo

Degustazione in collaborazione con Soreda Diet. Per un aperitivo in compagnia non c'è nulla di meglio dei salatini Glutabye, apri e gusta! Assaggiali con noi!



Giovedì 28 marzo
dalle ore 9.00 alle 17.00

Scegli con cura i tuoi biscotti!

Degustazione in collaborazione con A di Asti. La colazione è il pasto più importante della giornata. Vieni ad assaggiare i biscotti Massimo Zero, buoni e sani!



Parlaci di te e dei tuoi gusti, ti ascoltiamo

senza glutine

La nostra selezione di surgelati

senza glutine

Desideriamo rispondere ai tuoi gusti

senza glutine

La nostra selezione di surgelati

senza glutine

Ogni giorno a tavola insieme a te

senza glutine

FORNO SALATO

PIATTI PRONTI

PASTA E FRESCO

DESSERT E FORNO

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

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 sentirsi 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, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese – è **gratuito** ed è svolto dalla consulente cosmesi Francesca Lo Curto.

Consulta il calendario sul nostro sito e prenota il tuo appuntamento con la bellezza in farmacia.

SUGLI SCAFFALI

BIOCOLLAGENIX OGGI ANCHE IN COMPRESSE E IN POLVERE



Biocollagenix è la linea di prodotti studiata da ESI per aiutare la nostra pelle a combattere i radicali liberi e contrastare i cedimenti del tessuto e la comparsa di rughe. Oggi sono disponibili due nuovi integratori:

- **BIOCOLLAGENIX Compresse:** a base di collagene marino idrolizzato di tipo I e III altamente purificato, ad alto dosaggio (1000 mg per compressa). Confezione da 120 compresse.
- **BIOCOLLAGENIX Polvere:** a base di collagene marino idrolizzato di tipo I e III altamente purificato, in polvere, subito solubile in acqua ed insapore. Si consiglia l'assunzione di 1 misurino e mezzo al giorno (5000 mg di collagene).

I due prodotti si affiancano a *Biocollagenix Drink* e a *Biocollagenix Eye Patches*, cerottini da applicare nella zona del contorno occhi.

www.biocollagenix.com - info@esi.it

LA TUA RICARICA QUOTIDIANA DI ACQUA TERMALE



Hydrance di Eau Thermale Avène grazie ad un nuovo complesso di attivi brevettato a effetto "riserva d'acqua" rinforza la coesione cellulare levigando le rughe sottili dovute alla disidratazione, ricrea micro-riserve d'acqua nello stato corneo dell'epidermide e ripristina il film idrolipidico per un'idratazione immediata e di lunga durata. Particolarmente indicato per tutti i tipi di pelle sensibile, è adatto alle pelli più giovani ma non solo. Inoltre, la linea **Hydrance** risponde a un bisogno universale e costante e riguarda tutte le donne indipendentemente da età, tipo di pelle, carnagione.

Consigli d'uso: stendere alcune gocce secondo necessità, al mattino e alla sera, prima del trattamento abituale prescelto e svolgere leggere pressioni con i palmi delle mani per favorire l'assorbimento.

BIOSCALIN® PHYSIOGENINA

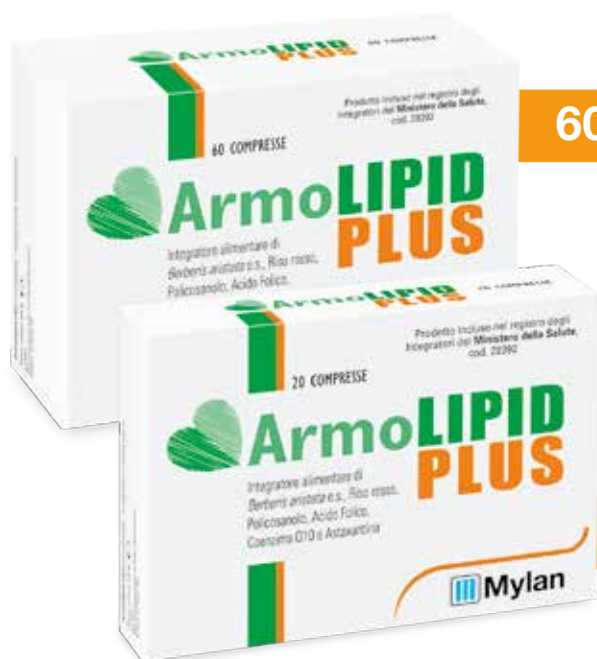


Bioscalin® Physiogenina compresse è un integratore alimentare all'avanguardia che coniuga tutta l'esperienza e l'innovazione della Ricerca Anticaduta Giuliani per svolgere un'azione ancora più mirata. Cuore della sua formulazione è l'esclusivo complesso Physiogenina, frutto delle più recenti scoperte in ambito tricologico. La sua azione è legata a una sinergica combinazione di attivi tra cui la Galeopsis – attivo naturale esclusivo Giuliani – che favorisce il benessere dei capelli. La **linea Physiogenina** è completata dalle Fiale Anticaduta e dai complementi specifici (tra cui gli shampoo) ed è adatta a uomini e donne nei casi di capelli deboli e fragili, con tendenza ad una fisiologica caduta, a causa di fattori quali periodi di stress e cambi di stagione.

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

ArmOLIPID PLUS

il più venduto in Farmacia*



60 COMPRESSE

La berberina contenuta in **ARMOLIPID PLUS** favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici

20 COMPRESSE

ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IMS a Sell out - Agosto 2018 Classe 10F3
Segmento integratori alimentari per il colesterolo

 **Mylan**

Better Health
for a Better World

LA NOSTRA SALUTE INIZIA DALL'IGIENE ORALE

Semplici abitudini quotidiane per risultati duraturi



Giuseppe Cavallero e Marco Floramo - farmacisti, farmacia comunale di San Maurizio Canavese

Negli ultimi anni sempre più persone, in prima battuta, si recano in farmacia per risolvere questioni di igiene orale e piccoli problemi della bocca.

Per igiene orale si intende la pulizia della cavità orale: operazioni svolte quotidianamente che permettono di garantirne uno stato di salute ottimale, situazione di fondamentale importanza per il benessere dell'intero organismo.

La bocca ospita miliardi di batteri e il mantenimento di un corretto equilibrio di questi microrganismi previene l'insorgenza di diverse patologie del cavo orale. Tali patologie possono determinare mal di denti causato dalla carie per iperproduzione di acidi da parte dei batteri, o gengiviti dovute ad irritazione ed infiammazione delle gengive a seguito di deposito di placca e tartaro, che evolve facilmente in parodontite con interessamento dell'intera zona attorno al dente. Situazioni che se trascurate possono evolvere in complicazioni anche gravi del tessuto gengivale, causando arretramento della gengiva e formazione di spazi, detti tasche, che si infettano facilmente. Vi sono poi altre lesioni traumatiche-infiammatorie quali stomatiti (in prevalenza stomatiti aftose) ed herpes labiale. Senza dimenticare problematiche molto più complesse che riguardano disfunzioni o malformazioni articolari della mandibola fino ad arrivare al cancro della faringe.

L'ARTE DELLO SPAZZOLAMENTO

La prevenzione si basa sull'attività di rimozione meccanica dei residui di cibo con lo spazzolamento dei denti e delle cavità almeno tre volte al giorno, e facendo visite di controllo periodico presso il dentista.

L'uso dello spazzolino, dopo i pasti principali, permette di impedire la formazione della placca dentaria a patto che la tecnica di spazzolamento sia corretta e uniforme e non vengano trascurate delle zone. La testina dello spazzolino va tenuta inclinata di 45 gradi e il movimento deve essere effettuato dalla gengiva verso la corona dentaria, dall'alto verso il basso per l'arcata superiore e viceversa per quella inferiore. L'operazione va ripetuta anche per la parte interna delle arcate e

sulla parte sommitale dei denti con un movimento longitudinale. Per un risultato soddisfacente l'operazione dovrebbe durare non meno di 2-3 minuti.

SETOLE MORBIDE, MEDIE O DURE?

Una valutazione dello stato di salute dei denti e delle gengive diventa necessaria per la scelta della giusta tipologia di spazzolino, poiché questo, oltre ad avere una forma comoda e adeguata in modo tale da poter agevolare la pulizia e raggiungere con facilità ogni spazio della cavità buccale, non deve causare traumi alle gengive o allo smalto dentale. Esistono spazzolini con setole di vario tipo. Gli spazzolini con setole morbide, più delicati sia per lo smalto dentale che per le gengive, sono consigliati per persone che soffrono di sensibilità e sanguinamento. Gli spazzolini con le setole medie, i più utilizzati, possono essere impiegati dai soggetti che non hanno particolari problematiche di sensibilità. Le setole dure, invece, sono quelle più resistenti e tenaci con una maggiore abrasività sui denti, ma, allo stesso tempo, non essendo malleabili hanno una minore uniformità d'azione. L'impugnatura deve essere confortevole, facilitando la presa ed evitando lo scivolamento in modo che lo spazzolino non vada a colpire e traumatizzare le gengive.





GLI SPAZZOLINI TECNOLOGICI

Da diversi anni i dentisti consigliano di utilizzare gli spazzolini elettrici che hanno il vantaggio di velocizzare le operazioni ed avere un'accuratezza e uniformità di pulizia tali da permettere di eliminare il doppio della placca dentale rispetto allo spazzolino manuale, raggiungendo senza problemi le aree della bocca più difficili da spazzolare. Esiste un'ampia gamma di modelli, ma per semplificare possiamo fare una distinzione tra quelli con testina tonda rotante od oscillante e quelli con testina simile allo spazzolino normale detti sonici. Gli spazzolini elettrici con testina rotativa offrono la possibilità di pulire ogni dente dal basso verso l'alto con movimenti circolari su tutte le sue facce. Quelli sonici si distinguono per l'elevato numero di oscillazioni, 35.000 oscillazioni al minuto, abbinata a delle vibrazioni che permettono di rimuovere la placca in modo molto più efficace se paragonato ai movimenti/minuto di uno spazzolino manuale. Oltre a risultare più efficaci nella pulizia, i modelli più tecnologici sono equipaggiati con sensori che permettono di valutare la pressione esercitata e la corretta posizione della testina in modo da poter dosare correttamente la forza esercitata dallo spazzolino e non danneggiare denti e mucose. I modelli più accessoriati sono dotati anche di un timer che segnala il tempo di spazzolamento da dedicare a ogni emiarcata dentale e la possibilità di interfacciare il dispositivo, tramite app, con lo smartphone e avere un monitoraggio dettagliato dell'operazione. Come per lo spazzolino manuale, anche per quello elettrico la sostituzione della testina deve avvenire ogni due-tre mesi o quando le setole iniziano a deformarsi.

FILO INTERDENTALE E SCVOLINI

Per completare la pulizia degli spazi interdentali sono necessari il filo interdentale e gli scovolini. Il filo interdentale, da utilizzare almeno una volta al giorno, serve per la pulizia del solco gengivale, specialmente in chi ha poco spazio tra i denti. Il filo non cerato è indicato per la rimozione della

placca e del cibo da spazi interdentali molto ristretti e fornisce una più ampia superficie di abrasione, mentre il filo cerato è indicato per quelle persone che hanno irregolarità dentali o deposito di tartaro. Per quanto riguarda gli scovolini ve ne sono di varie forme e dimensioni, per questo motivo, affinché la scelta venga effettuata correttamente, è importante chiedere al dentista quale sia la tipologia più adatta alle proprie esigenze.

LA SCELTA DEL COLLUTORIO

Dopo lo spazzolamento, infine, per igienizzare l'intera superficie dentale e del cavo orale, sarebbe opportuno effettuare dei risciacqui col collutorio. Il movimento dei muscoli delle guance crea un flusso che per azione meccanica elimina i residui di cibo negli spazi interdentali, mentre gli attivi del collutorio, tra i più utilizzati lo xilitolo, hanno azione igienizzante determinando una riduzione della formazione della placca. Esistono diverse tipologie di collutori studiate ognuna per una problematica specifica, come quelli utili nella cura di gengiviti (a base di clorexidina o di cetilpiridinio utilizzati per la loro azione antibatterica, o a base di benzidamina che ha proprietà antinfiammatorie), afte (a base di acido ialuronico, aloe vera, triamcinolone che formano un film protettivo), alitosi e faringiti.

LE STOMATITI AFTOSE

Oltre che per le problematiche di igiene orale, il paziente, spesso, si rivolge al farmacista per un consiglio sul trattamento di altri disturbi minori come le afte (stomatiti aftose) che determinano dolore e bruciore. Si tratta di piccole lesioni delle mucose orali, talvolta ulcerose, caratterizzate da un alone rosso che circonda una zona biancastra. Le afte rappresentano la più comune affezione della mucosa orale e l'elevata incidenza si riscontra soprattutto in età pediatrica e nelle donne.

Le cause che determinano la comparsa delle afte, non del tutto note, pare siano varie e correlate ad una condizione di stress psicofisico, ad esempio, traumi legati a morsicature accidentali o dovuti ad agenti irritanti come cibi troppo caldi o troppo freddi, infezioni di diversa origine (virale, batterica o fungina), malattie infiammatorie croniche intestinali (celiachia, morbo di Crohn), dieta povera di vitamina B12, zinco, acido folico e ferro, e molto altro ancora.

In questi casi è opportuno evitare cibi piccanti, acidi o salati, così come quelli duri e croccanti, quindi taglienti, mentre sono da preferire quelli più morbidi e freschi come ad esempio yogurt e frullati. La pulizia dei denti deve essere fatta in modo delicato con uno spazzolino a setole morbide e con un dentifricio senza sodio laurilsolfato, poiché questo tensioattivo può risultare aggressivo.

Per ridurre il dolore il primo approccio è legato all'utilizzo di dispositivi medici a base di acido ialuronico, sostanza che agisce in modo diretto formando una pellicola protettiva, una barriera che protegge rapidamente dal dolore e favorisce la guarigione accelerando i processi di cicatrizzazione, ed in modo indiretto poiché consente la reidratazione dei tessuti coinvolti riducendone lo stato di infiammazione. Oltre ai dispositivi medici, il farmacista, dopo aver inquadrato clinicamente la problematica, può consigliare medicinali senza obbligo di prescrizione che abbiano un'azione antinfiammatoria diretta e applicati per uso topico. Le afte si risolvono, generalmente, entro 10-12 giorni, ma nel caso questo periodo si dovesse protrarre o se le recidive dovessero ripresentarsi in modo frequente durante l'anno, è bene rivolgersi al proprio medico curante.

L'HERPES LABIALIS

Altro disturbo minore è l'herpes labiale, che a differenza delle stomatiti aftose, è infettiva. È causato dal virus herpes simplex e si trasmette fra le persone per contatto diretto con la mucosa infetta, tramite lesioni erpetiche o attraverso la saliva di portatori sani. Una volta contratto, il virus si cela a livello dei gangli nervosi della pelle per riattivarsi periodicamente manifestandosi sotto forma di vescicole. La riacutizzazione può essere causata da periodi di stress psico-fisico, stanchezza, calo delle difese immunitarie, esposizione al sole o al freddo ecc. La manifestazione

più comune è la comparsa di vescicole dolorose vicino alle labbra che si sviluppa in 4 stadi. Nella prima, la fase prodromica che può durare qualche ora o un giorno, il soggetto può avvertire bruciore, dolore, gonfiore e pizzicore. Nella seconda fase si formano le vescicole che si riempiono di liquido. La terza fase è quella ulcerosa durante la quale le vescicole scoppiano e fuoriesce il liquido contagioso. Nell'ultima fase la crosta molle diventa dura causando, talvolta, prurito e bruciore, ma questa fase non è più contagiosa. Il ciclo delle quattro fasi avviene generalmente in una settimana o al più dieci giorni.

Il trattamento più efficace prevede l'utilizzo di pomate a uso topico con attivi antivirali (aciclovir o penciclovir) capaci di bloccare la replicazione del virus contribuendo ad abbreviare i tempi di guarigione.

Le pomate a base di aciclovir si sono dimostrate efficaci nella fase prodromica, meno nella fase vescicolare. Vanno applicate ogni 4 ore esclusa la notte, per almeno 5 giorni.

Le pomate a base di penciclovir sono efficaci indipendentemente dalla fase di sviluppo della lesione erpetica. Queste pomate sono in grado anche di attenuare il dolore, ma vanno applicate più frequentemente, ogni 2 ore per 4 giorni consecutivi. Esistono anche dei cerotti che proteggono formando uno scudo contro il virus riducendo il rischio di autocontaminazione da herpes e che creano un microambiente umido utile per accelerare la guarigione.



SANT'ANNA AL TOP NELL'ASSISTENZA ALLE DONNE CON SCLEROSI MULTIPLA



ONDA ha premiato in particolare il primo Servizio interdisciplinare per la tutela della salute riproduttiva della donna con sclerosi multipla.

La sclerosi multipla (Sm) è più frequente nel genere femminile e si manifesta spesso in donne in età fertile. Per tale motivo è comune affrontare con le donne affette da Sm problematiche relative alla salute riproduttiva. La gestione clinica di queste pazienti richiede un'expertise specifica e l'organizzazione di un sistema di collaborazione interdisciplinare, non solo di eccellenza medica plurispecialistica, ma anche di facile accessibilità e fruibilità, e comprendente un supporto psicologico. L'obiettivo principale è l'organizzazione di un servizio assistenziale che si prenda carico a 360 gradi delle necessità relative alla vita riproduttiva della donna affetta da Sm. Questo è possibile solo mediante una stretta ed efficiente collaborazione tra i diversi professionisti coinvolti, ma richiede anche una rete di attività funzionali e di strutture dedicate che permettano un'assistenza qualificata con il minor disagio possibile per le pazienti, rispettosa del comfort e delle aspettative.

L'ottimizzazione del percorso nell'ambito delle problematiche specifiche delle 3 età della donna contribuisce a creare un clima di serenità intorno alla donna, che intravede una serie di possibili percorsi intorno alla propria malattia ed un'équipe di professionisti in stretta inter-relazione pronti a supportarla. Questa maggior serenità si traduce anche in una maggior confidenza ad affrontare concretamente le problematiche riproduttive e permette di ottenere risultati assi-

stenziali ottimali.

Il servizio è rivolto a donne affette da Sm con disturbi ginecologici, infertilità, richiesta di contraccezione, indicazione a counselling pre-concezionale ed assistenza alla gravidanza, al parto ed a puerperio/allattamento, o disturbi perimenopausali.

IL SERVIZIO AL SANT'ANNA

Il Servizio, realizzato presso la Città della Salute di Torino, offre un pannello di attività specialistiche integrate, finalizzate alla tutela del benessere della donna con sclerosi multipla nelle diverse fasi della sua vita riproduttiva, dalla pubertà, alla gravidanza e al parto, fino alla menopausa. Il Servizio prevede un continuum assistenziale garantito da professionisti esperti e consapevoli delle necessità specifiche e peculiari che la malattia comporta, all'interno della stessa Azienda. Il servizio è svolto in collaborazione dal Centro Sm della Neurologia 1 universitaria (diretto dalla professoressa Maria Teresa Giordana) e dalla Ginecologia e Ostetricia 1 universitaria (diretta dalla professoressa Chiara Benedetto), e prevede l'attività coordinata di ambulatori, Day Service e Day Hospital dedicati, e di reparti di degenza.

I DATI DELLA MALATTIA

Dal *Barometro della Sclerosi Multipla 2018* dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla (AISM), emerge quanto questa malattia sia un'emergenza sanitaria e sociale. È una malattia autoimmune, cronica e degenerativa che colpisce il sistema nervoso centrale e **interessa oltre 118.000 persone in Italia con una diffusione doppia nelle donne (per lo più tra i 20 e i 40 anni) rispetto agli uomini**. Per la sua natura cronica, dal decorso imprevedibile caratterizzato da riacutizzazioni, dal quadro clinico progressivamente invalidante e dall'insorgenza in giovane età, è stata inserita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità tra le malattie socialmente più costose. Il Barometro evidenzia inoltre che il 48% degli italiani in età da lavoro con sclerosi multipla è occupato: di questi il 30% nell'ultimo anno ha dovuto ridurre le ore di lavoro ed il 27% ha proprio cambiato lavoro; in generale per il 77% la malattia influenza la produttività lavorativa; il tasso

LA REGIONE PIEMONTE CANCELLA IL TICKET SUI FARMACI

di occupazione diminuisce rapidamente in relazione al peggioramento della malattia: il sintomo della fatica è il più invalidante (78%), seguito da difficoltà cognitive (30%), disturbi dell'umore (27%), problemi di mobilità (23%) e dolore (17%). Analizzando la qualità della vita in generale, il 73% dei pazienti ha dolore, seguito da difficoltà a svolgere le attività abituali (67%), mobilità ridotta (60%), ansia e depressione (59%) e difficoltà nella cura personale (32 %).

Il modello di assistenza alle persone con sclerosi multipla è fortemente centrato sulla gestione della malattia da parte della rete dei Centri clinici: per il 62% il Centro rappresenta l'unico punto di riferimento e circa la metà vi si reca almeno una volta ogni 3 mesi (45%).

IL PREMIO ONDA

Per contribuire a migliorare la qualità e l'accesso ai servizi sanitari per la diagnosi ed il trattamento precoce di questa malattia e promuovere un'assistenza multidisciplinare e qualificata, ONDA, con la sponsorizzazione non condizionante di Novartis, ha voluto porre in evidenza e premiare con un apposito riconoscimento le migliori competenze, nell'ambito della sclerosi multipla, degli ospedali italiani appartenenti al network dei Bollini Rosa, che si distinguono per l'offerta di servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e cura delle principali malattie delle donne.

Sono pervenuti a ONDA 47 servizi da parte di 45 ospedali candidati in tutta Italia. Un apposito Comitato ha premiato come Best Practice 7 strutture tra le quali quella torinese.

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito www.bolliniorosa.it.



Dal primo marzo i piemontesi non devono più pagare il ticket sui farmaci. Il 15 febbraio scorso, infatti, la Giunta regionale del Piemonte ha deciso di cancellare la quota fissa di compartecipazione farmaceutica a carico dei cittadini, che era in vigore dal 2002.

«Il Piemonte diventa una delle prime regioni italiane ad aver completamente abolito il ticket sui farmaci – sottolineano il presidente della Regione Sergio Chiamparino e l'assessore regionale alla Sanità Antonio Saitta -. Cancelliamo una tassa sulla salute: un vantaggio per i cittadini che non devono più sostenere un costo, ma anche una riduzione della burocrazia per gli stessi cittadini e per la pubblica amministrazione». «D'altronde – precisa l'assessore Saitta -, il ticket sui farmaci era stato pensato con l'obiettivo di controllare e calmierare la spesa farmaceutica. I dati degli ultimi anni ci dicono invece che non esiste alcuna correlazione fra le due cose: la spesa nelle singole regioni è variata in modo indipendente dall'applicazione dei ticket. Nei fatti era diventata soltanto una tassa». «Nel corso degli anni la Regione aveva già introdotto – afferma la Regione – una serie di esenzioni in base al reddito e alle patologie (oltre ad aver eliminato la quota di compartecipazione sui farmaci non coperti da brevetto). Ad oggi il ticket doveva comunque essere corrisposto da 1,1 milioni di piemontesi, per un costo di 1 o 2 euro per ogni confezione di medicinale. In Italia, attualmente, solo Friuli Venezia Giulia, Marche e Sardegna non prevedono il ticket sui farmaci». «Siamo nelle condizioni di effettuare questa operazione grazie ai risparmi consistenti ottenuti in questi 5 anni sulla farmaceutica, anche attraverso l'apertura al mercato delle gare di acquisto e l'introduzione della concorrenza, che ci hanno permesso di reinvestire risorse nel sistema sanitario regionale e nella cura dei pazienti» aggiunge Saitta. «Nel 2018, in virtù anche di una migliore gestione, la Regione Piemonte ha ridotto di 27,7 milioni di euro la spesa sulla farmaceutica convenzionata rispetto all'anno precedente. L'incidenza di questa spesa è stata pari al 6,56% del Fondo sanitario regionale, a fronte di una soglia massima fissata a livello ministeriale pari al 7,96%: un minor costo di circa 116 milioni di euro – conclude la Regione – rispetto al tetto di spesa programmato».

IL FUTURO DELL'INSEGNAMENTO IN GINECOLOGIA E OSTETRICIA PASSERÀ DA TORINO!

Nasce il REC (Research and Educational Center) della Città della Salute e dell'Università di Torino per la ricerca e la formazione in Ostetricia e Ginecologia, guidato dalla professoressa Chiara Benedetto (direttore della Ginecologia e Ostetricia universitaria 1 dell'ospedale Sant'Anna), volto a migliorare la tutela della Salute della Donna. Sarà dotato di VAR per i training in Ginecologia ed Ostetricia. Un centro di "addestramento" all'avanguardia per la simulazione di emergenze in sala parto e di complessi interventi chirurgici in ambito ginecologico, che permetterà un approccio innovativo finalizzato alla sicurezza e alla miniinvasività delle procedure.

Il nuovo Centro amplia la possibilità di accogliere professionisti provenienti da tutto il mondo per la formazione continua ed è collocato in uno spazio di circa 700mq interessato da una radicale trasformazione sostenuta dall'Università di Torino, in collaborazione con la Fondazione Medicina a Misura di Donna, al piano meno uno dell'ospedale Sant'Anna della Città della Salute di Torino. La

riqualificazione ha cambiato volto anche all'area di accesso ai servizi di radioterapia, FIVER-preservation della fertilità e palestra per i corsi di accompagnamento alla nascita.

Nel REC saranno organizzate sessioni di formazione ed apprendimento rivolte a medici specialisti e specializzandi, ostetriche, infermieri, strumentisti e personale di sala operatoria per un numero più elevato di partecipanti rispetto all'attuale, non solo di Torino e Piemonte ma anche di altre regioni italiane e di altre nazioni. I modelli formativi di simulazione di elevato livello tecnologico, elaborati in campo ostetrico e ginecologico, potrebbero successivamente essere applicati ad altre branche della medicina con ricadute e benefici analoghi.

È stato infatti dimostrato che la formazione con ausilio di simulatori e manichini consente di migliorare gli esiti per le pazienti in termini di sicurezza, risultato e qualità di vita con un impatto positivo sul sistema integrato sanitario ed universitario.

Per questo motivo il Board and College Europeo



di Ostetricia e Ginecologia (EBCOG, che rappresenta le Società Nazionali di Ginecologia e Ostetricia di 36 Paesi europei) ha istituito, durante la presidenza della professoressa Chiara Benedetto, il "Simulation Consortium of Hospitals and Institutions", che raggruppa le istituzioni europee disponibili ad investire risorse e competenze per validare ed implementare strumenti e programmi di simulazione per il training chirurgico in campo ostetrico-ginecologico. Sempre nello stesso periodo EBCOG ha preparato e presentato al Parlamento europeo i documenti "Standard di Cura per la Salute della Donna in Europa", volti a promuovere e migliorare la qualità dell'assistenza ostetrica e ginecologica nei diversi Paesi europei, dove si specifica chiaramente che gli standard di training implicano l'utilizzo di sistemi e procedure di simulazione validati.

TUTTE LE ECCELLENZE DEL REC

Il REC è l'**unico Centro europeo** in grado di offrire una formazione permanente in tutti i campi dell'ostetricia e della ginecologia, che richiedano l'acquisizione di competenze pratiche psicomotorie e di competenze relazionali finalizzate al lavoro di équipe ed è uno dei dieci centri al mondo accreditato per esaminare e certificare l'acquisizione di abilità chirurgiche ginecologiche secondo gli standard europei.

Il REC è **uno dei soli dieci centri al mondo** accreditati dall'ESGE (European Society of Gynaeco-

logical Endoscopy) e dalla European Academy of Gynaecological Surgery per conseguire il Diploma GESEA (Gynaecological Endoscopic Surgical Education and Assessment), che consiste nell'esaminare e certificare l'acquisizione di competenze chirurgiche in ambito ginecologico secondo gli standard europei.

Il REC è **dotato dei più aggiornati high fidelity mannequin/models** sia per l'ostetricia che per la ginecologia, in grado di rendere la simulazione sempre più realistica e vicina ai quotidiani scenari in sala parto e in sala operatoria ed è all'avanguardia non solo nella simulazione, ma anche nel sistema di insegnamento. Infatti si avvale dei più innovativi sistemi multimediali: videocamere ambientali ad alta definizione, sistema di regia con monitor full-hd e sistemi audio per ogni postazione endoscopica per un costante monitoraggio dei discenti durante l'esecuzione del training.

Il sistema multimediale permette anche la memorizzazione in cloud dell'attività di training, per consentire ai discenti di verificare e correggere i propri errori al termine della simulazione. Questo sistema, simile al VAR (Video Assistant Referee), consente di evidenziare eventuali errori eseguiti dai partecipanti durante le sessioni di training e di correggerli in modo da ottimizzare l'apprendimento. Inoltre le aule universitarie sono state connesse in modo permanente con il REC e le sale operatorie per trasmettere interventi chirurgici e corsi, anche in streaming.

ESTESA A SEI MESI LA VALIDITÀ DELLE RICETTE PER VISITE ED ESAMI

La validità delle ricette mediche per prestazioni diagnostiche e specialistiche è stata estesa dalla Giunta regionale **da due e a sei mesi**.

"Il prolungamento - rileva l'assessore alla Sanità, **Antonio Saitta** - è **un altro passo in avanti verso la semplificazione**: si agevolano i cittadini e si riduce il carico burocratico per il sistema sanitario. Sarà di aiuto in particolare per i malati cronici e per le persone che hanno necessità di controlli frequenti, che avranno più tempo per poter prenotare visite o esami senza dover tornare dal proprio medico".

Il provvedimento riguarda le ricette prescritte dai medici di famiglia, dai pediatri e dai me-

dici specialisti ambulatoriali ed è stato condiviso, nei giorni scorsi, con le organizzazioni sindacali di categoria.



EAU THERMALE
Avène

lenitiva per natura

Cleanance

Combatti le imperfezioni.
Non la pelle.

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

CHIEDI CONSIGLIO AL TUO FARMACISTA.

 AZIONE
MIRATA
EFFICACIA
COMPROVATA



FOTOGRAFIE IN MOSTRA ALLA MEDICINA DEL MAGGIORE DI CHIERI



foto: Asl T05

È stata inaugurata nel reparto di Medicina Interna dell'ospedale Maggiore di Chieri una mostra permanente di fotografie realizzate dal gruppo "F8" di Chieri. La mostra intitolata "Luci" si inserisce in un percorso di umanizzazione dell'unità di degen-

za e gli artisti attraverso le loro opere intendono scrivere un messaggio di luce e solidarietà agli utenti ricoverati e a coloro che li assistono. La mostra si sviluppa nei corridoi e nelle stanze del reparto di medicina e ne abbellisce e colora le pareti in modo discreto ma coinvolgente. Un gesto di solidarietà molto apprezzato dal direttore generale Massimo Uberti che ha ringraziato tutti i fotografi presenti all'inaugurazione e da tutto il personale a iniziare dal direttore del reparto di medicina Roberto Frediani.

Sono esposte le fotografie di: Patrizia Forte, Katuscia Borno, Giovanni Varetto, Silvano Almeari, Elisabeth Adegbesan, Filippo Marmo, Luigi Casetta, Caterina Casetta, Carlo Gallizio, Alessandro Gilardi, Stefano Bastone, Luciano Berruto, Raffaele Petronio, Matteo Maso, Elena Roero, Ilaria Falco, Cecilia Tormen, Andrea Dioguardi, Walter Conca, Marco La Terra, Anna Angiolini, Carla Sirocchi, Paola Moggi, Alessandro Rossi, Micaela Appendino e Carlo Valente.

TETTO E FACCIATA NUOVI PER L'OSPEDALE MAGGIORE DI CHIERI

Terminati i lavori di rifacimento del tetto e della facciata dell'ospedale Maggiore di Chieri. I lavori, durati 5 mesi e mezzo, hanno comportato l'intera ristrutturazione di 1.300 mq di copertura della parte verso via Santa Maria e il rifacimento della facciata sempre dal lato dell'ingresso del presidio

ospedaliero chierese.

Facciata e tetto, lavori assolutamente necessari, rientrano nel piano di adeguamento delle strutture ospedaliere. Il costo è di circa 150mila euro. Tra i lavori, anche il rifacimento completo del cornicione frontale andato perso nel tempo.



Rimossi i ponteggi torna a splendere la facciata storica su via Santa Maria. Nelle immagini, la situazione pre e post ristrutturazione.

Imidazyl. Pronto sollevò per i tuoi occhi.



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

**Collirio Imidazyl
Antistaminico**

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

Collirio Imidazyl
a base di nafazolina nitrato

L'ONCOLOGIA SPIEGATA

Dalla conoscenza alla salute

di Elisabetta Farina



La parola tumore fa ancora molta paura. Tuttavia, la concezione che la maggior parte della società ha della malattia spesso corrisponde a informazioni che sono state già superate e non rappresentano la realtà. La ricerca scientifica, infatti, continua a compiere importanti passi avanti.

L'oncologia e la ricerca sul cancro sono ancora per la maggior parte dei cittadini un universo sconosciuto: cosa sono le cellule tumorali? Come fanno a svilupparsi? Come si fa a studiarle per cercare di combatterle e vincerle? Per rendere comprensibile a tutti come si sviluppano le neoplasie e come è possibile affrontarle, l'Istituto oncologico veneto-IRCCS (ioveneto.it) ha sviluppato un progetto di divulgazione scientifica nuovo e originale – **L'oncologia spiegata a vignette** – in “sei capitoli”, basato su vignette e illustrazioni, che rappresentano oggi canali di comunicazione efficaci ed immediatamente comprensibili.

Con questo progetto l'Istituto oncologico veneto intende spiegare con semplicità i meccanismi che regolano il funzionamento del corpo umano, l'eventuale formazione di un tumore, i traguardi raggiunti dai ricercatori, le scoperte ormai consolidate e i nuovi orientamenti.

“Si tratta di un progetto innovativo di comunicazione e cultura sociale, grazie al quale desideriamo far comprendere a tutti come si sta muovendo, quali risultati sta raggiungendo e dove può arrivare la ricerca in ambito oncologico”, ha sottolineato Giorgio Roberti (direttore generale dello Iov-IRCCS), “Lo abbiamo sviluppato con il contributo di tante professionalità e competenze, rispondendo pienamente al mandato regionale che vuole il nostro istituto al centro delle attività oncologiche di cura e ricerca”.

Sviluppato nell'arco di circa dodici mesi da Giuseppe Opoher (direttore scientifico dello Iov-IRCCS) con la collaborazione di un *team* composto dalla consulente scientifica Sofia De Rosso, dalla giornalista scientifica Elisabetta Mutto Accordi e dall'illustratore Marco Gavagnin, il progetto dell'Oncologia spiegata si compone di sei capitoli, ognuno presentato con un *booklet* di otto pagine. I temi che vengono approfonditi sono:

- **La Fabbrica** – Il sistema di controllo;
- **Il Grattacielo** – Le riparazioni quotidiane;
- **L'Orchestra** – Perché si forma un tumore;
- **Viaggio nel Tempo** – Gli ultimi 100 anni di ricerca;
- **Il Labirinto** – Ricercatori al lavoro;
- **Il Puzzle** – Come funziona la ricerca.

Ogni “capitolo” contiene un messaggio preciso riconducibile ad un aspetto della realtà ben conosciuta da tutti: così ad esempio il funzionamento del corpo umano diviene “il sistema di controllo di una fabbrica”, dove cellule difettose non sorvegliate adeguatamente dagli “addetti al controllo” possono portare alla formazione del tumore. In questo modo la sequenza delle vignette e delle illustrazioni rappresenta nel suo svolgersi un percorso di apprendimento accessibile a tutti, immediatamente comprensibile e facilmente memorizzabile.

Il progetto L'oncologia spiegata dello IOV nasce per essere diffuso non soltanto al territorio padovano, con la circolazione di oltre 40mila copie per ogni singolo booklet per un totale di 246mila copie, ma anche a tutto il territorio nazionale grazie ai siti e ai canali social dello IOV e dei partner che hanno aderito all'iniziativa.

Fonte: ioveneto.it

CURARSI GIOCANDO CON TOMMI

Il videogioco per i piccoli pazienti oncologici del Regina Margherita



Si chiama TOMMI ed è il nuovo videogame con cui possono giocare i piccoli pazienti del reparto di Oncoematologia pediatrica dell'ospedale Infantile Regina Margherita della Città della Salute di Torino, diretto dalla professoressa Franca Fagioli.

Si tratta di un progetto volto a migliorare la qualità di vita dei pazienti grazie alle potenzialità delle tecnologie digitali. Ora per la prima volta, grazie alla collaborazione dell'Associazione DEAR Onlus, sbarca al Regina Margherita.

TOMMI (www.tommigame.com) è un progetto innovativo sviluppato per aiutare i bambini malati di cancro ad affrontare meglio la terapia e l'ospedalizzazione unendo gioco e nuove tecnologie.

Creato da un team di giovani professionisti della startup italiana Softcare Studios, TOMMI è un'esperienza in realtà virtuale (VR) realizzata per ridurre stress, ansia e dolore associati ai trattamenti medici, che permette ai bambini di immergersi in uno scenario digitale dove distrarsi dall'ambiente ospedaliero. Un'alternativa sicura e non invasiva per ridurre l'uso di farmaci sedativi o antidolorifici impiegati normalmente per calmare i giovani pazienti durante le procedure mediche.

Presentato in forma di videogame, TOMMI è stato costruito attorno alle reali necessità e condizioni dei pazienti oncologici, coinvolgendo anche i parenti in sessioni di gioco collaborative, grazie alle quali ritrovare momenti di spensieratezza e complicità.

Grazie alla realtà virtuale, TOMMI permette di

coinvolgere i pazienti rilassandoli e calmandoli per contrastare le emozioni negative derivate dalla terapia, che impattano non solo la loro psiche ma anche il loro stato di salute fisico. Allo stesso tempo, il gioco è progettato per testare e analizzare le performance psicomotorie dei bambini normalmente influenzate dal decorso della terapia, fornendo ai medici uno strumento innovativo per seguire le condizioni di benessere dei pazienti, anche da remoto.

In TOMMI i bambini si trovano in un ambiente di fantasia, dove vengono coinvolti in diverse attività, ad esempio mettendo alla prova la loro memoria per ritrovare esserini magici che appaiono e scompaiono, oppure devono colorare con la loro bacchetta magica un drago volante collaborando con i genitori che daranno loro le giuste istruzioni a voce. Ogni piccola sfida serve per mettere alla prova il bambino, ma anche per testare le sue abilità che possono essere di inte-



UN TELAIO PER TESSERE UNA RETE DI SOSTEGNO AI CAREGIVER



resse anche per il decorso della terapia. TOMMI ha ricevuto numerosi premi e riconoscimenti in Italia ed all'estero, guadagnando grande visibilità nel mondo dell'innovazione digitale della salute, oltre ad essere stato selezionato da percorsi di accelerazione in Germania, USA e Danimarca, dove la startup ha da poco aperto la sua seconda sede. Recentemente, Softcare Studios è stata inoltre premiata dalla Commissione Europea come miglior startup di e-health in Europa durante la finale degli Startup Europe Awards a Sofia, in Bulgaria.

L'obiettivo adesso è permettere ai pazienti e ai loro parenti di scoprire le potenzialità di TOMMI, pronto nella sua versione beta, portando il progetto negli ospedali italiani a partire dal Regina Margherita, permettendo al personale medico di familiarizzare con la tecnologia e valutare futuri percorsi di validazione scientifica del suo impatto sulla vita dei bambini durante la terapia.

L'associazione **DEAR Onlus** (<https://it.linkedin.com/company/dear-onlus>) si occupa di umanizzazione degli ambienti di cura e dal 2016 è attiva nel reparto di Oncoematologia pediatrica del Regina Margherita con il progetto Robo&Bobo. Questa nuova collaborazione con il reparto è resa possibile grazie al supporto della Fondazione Amici di Jean (www.fondazioneamicidijean.org).

Tre realtà torinesi con esperienza consolidata in ambito sociale e sanitario - la **Cooperativa Cilte**, la **Cooperativa Change** e l'**Associazione Episteme** - hanno avviato il Progetto Il Telaio a favore di tutti i cittadini di Torino per tutto il 2018 e i primi mesi del 2019. L'iniziativa è rivolta alle famiglie che si trovano disorientate e impreparate di fronte alla comparsa dei primi sintomi di **decadenza cognitiva** dell'anziano, fenomeno studiato in letteratura come Burden Caregiver "il peso dell'assistenza".

L'insorgere della demenza nell'anziano, infatti, provoca un cambiamento forte all'interno delle dinamiche familiari, determinando una riorganizzazione e un adattamento nella struttura e nelle relazioni interne ed esterne. L'intervento sulle famiglie del Telaio vuole promuovere capacità di resilienza e coping nei confronti dei caregivers, presupponendo effetti indiretti sull'anziano quali la sua permanenza a domicilio e la riduzione dell'incidenza dei comportamenti problematici.

Il progetto, già avviato a partire dal 2016 in via sperimentale, è stato realizzato ed implementato grazie al sostegno della Fondazione CRT di Torino che **permetterà alle famiglie di usufruirne a titolo gratuito**.

Il Telaio offre differenti contributi professionali a seconda delle necessità: **ascolto attivo, counseling, supporto psicologico, consulenza geriatrica, assistenza domiciliare e telesoccorso**. Tutti i professionisti coinvolti intendono fornire risposte coordinate ed adattabili nel tempo ai bisogni dell'anziano e delle persone a lui vicine, senza sovrapporsi a interventi già esistenti e individuando integrazioni possibili in una logica di rete con i medici di famiglia, i servizi sociali territoriali, le Uva e le Uvg. Il gruppo di lavoro si rende disponibile per dare risposta ad eventuali chiarimenti/approfondimenti e per condividere in misura maggiormente dettagliata le finalità del progetto.

I riferimenti sono:

Dott.ssa Francesca Bombara
al numero di telefono
011.3180909.



Per maggiori informazioni:

www.cilte.it/news/progetto-il-telaio

CORSA CON IL PASSEGGINO O STROLLER RUNNING

Istruzioni sportive e nutrizionali

a cura di Gabriella Regis - biologa nutrizionista Babyrun® Project



foto di Giovanni D'Arone

Torino, piazza d'Armi - Babyrun 2015

Rapiti dal meraviglioso mondo dello stroller running, avete acquistato il vostro super ammortizzato passeggino sportivo a tre ruote, studiato i percorsi migliori nei dintorni di casa e state facendo il conto alla rovescia affinché il pupetto sia pronto per poter uscire a correre con voi? O, semplicemente, siete incuriositi da genitori e nonni che vedete sfrecciare al parco, mentre corrono spingendo il suddetto passeggino a 3 ruote, ma siete intimoriti da dubbi e perplessità e non vi decidete a lanciarsi nell'avventura?

Non solo per prendere dimestichezza, ma anche per rendere più proficua la pratica dello stroller running - una disciplina sportiva relativamente giovane che anche in Italia conta un numero crescente di praticanti - è bene avere alcune conoscenze di base, sia sportive sia nutrizionali.

Consigli sportivi per chi pratica o vorrebbe praticare lo stroller running

I due pilastri dello stare in forma sono una vita attiva e una sana alimentazione. Lo stroller runner (mamma, papà o nonno/a che sia) decide di condividere questo stile di vita salutare con il bimbo/a e di cominciare così fin da subito a insegnare con l'esempio diretto quali siano le scelte importanti per il suo benessere psico-fisico, attuale e futuro. Per avventurarsi nella prima uscita di stroller running, bisogna avere l'ok del proprio medico

di fiducia o del ginecologo nel caso della neo-mamma (la seconda del tipo di parto e di come il fisico sta recuperando, le tempistiche saranno differenti); e, naturalmente, quello del pediatra (il bimbo deve essere in grado di tener su la testa e di stare seduto da solo e quindi deve avere almeno 6 mesi). Avuto l'ok, si comincia e i benefici fisici che si possono trarre da questa disciplina non tarderanno a manifestarsi. Quali?

- L'attività cardiovascolare dovuta alla corsa
- Rispetto alla corsa in solitaria, quella con il passeggino è più completa perché impegna sia le gambe sia gli arti superiori
- ciò comporta il coinvolgimento del core, cioè del centro di attivazione dell'addome e del tronco.

Si tratta, perciò, di un'attività fisica in grado di coinvolgere tutto il corpo.

Per lo stroller runner è quindi importante non solo correre, ma anche allenare determinati muscoli, quali i muscoli addominali e la muscolatura profonda del tronco, tramite esercizi specifici quali ad esempio plank, side plank, skydiver. Inoltre, per evitare indolenzimenti a spalle, trapezi, collo e schiena è consigliabile eseguire esercizi dedicati per gli arti superiori, quali esercizi di mobilità delle spalle o esercizi per gli extrarotatori delle spalle (utili per contrastare l'ingobbimento che si può verificare quando si corre spingendo il passeggino per molto tempo e la stanchezza comincia a farsi sentire).

Naturalmente non possono mancare esercizi di riscaldamento e stretching, da eseguire nel pre-corsa, utilizzando il passeggino come supporto: squat, affondi, torsioni laterali, stretching delle spalle.

Per avere un buon allenamento che possa anche soddisfare i vostri obiettivi sportivi, l'ideale sarebbe riuscire ad effettuare 2, meglio ancora 3 uscite settimanali, della durata minima di 20 minuti, già sufficienti per un allenamento valido e proficuo. Rispettando le proprie caratteristiche e i propri ritmi, si potrà migliorare di volta in volta, riuscendo anche ad abbassare i tempi della propria prestazione, se questo è tra gli obiettivi dello stroller runner.

Detto tutto ciò, è necessario ricordare una caratteristica fondamentale che rende lo stroller running unico: è un'attività fisica che si svolge con il proprio bimbo, per cui sarà necessaria un'or-

ganizzazione flessibile, perché gli imprevisti saranno all'ordine del giorno! Per cui, pronti a ridimensionare le aspettative di prestazione sportiva a tutto vantaggio del divertimento con il bimbo; e pronti, soprattutto, ad affrontare con serenità anche un totale cambio di programma che preveda magari il rientro alla base prima di aver potuto effettuare qualsiasi tipo di allenamento.

CONSIGLI NUTRIZIONALI PER STROLLER RUNNERS

Per godere al meglio dei benefici di qualsiasi attività sportiva, non si può prescindere dall'attenzione verso un'alimentazione sana ed equilibrata. I pasti dello stroller runner saranno 4-5, distribuiti durante l'arco della giornata e terranno conto non solo delle attività e degli impegni quotidiani, ma anche della presenza di allenamenti o gare e del momento della giornata in cui l'uscita è prevista.

I carboidrati (pasta, riso, ma anche altri cereali quali orzo, farro, segale, avena; pane; muesli; patate) saranno la principale fonte di energia (55-60%); a seguire i lipidi (su tutti, meglio sempre prediligere l'uso dell'olio extravergine di oliva, quale grasso di condimento) che forniranno il 25-30% dell'energia necessaria; ed infine le proteine (di origine sia animale sia vegetale) che forniranno il 12-15% dell'energia e rivestiranno un imprescindibile ruolo plastico (vale a dire che sono utilizzate principalmente per costruire, mantenere e rinnovare i tessuti).

Non dovrà mai mancare una gran varietà di verdure e frutta fresca, spesso trascurate nell'alimentazione della maggior parte delle persone, sportivi compresi, ma essenziali per l'apporto equilibrato e completo di micronutrienti quali vitamine e sali minerali, nonché di sostanze bioattive (alfa e beta carotene, licopene, antocianine, resveratrolo ecc.) con attività antiradicalica, antiinfiammatoria, antitumorale, antibatterica, antivirale, di modulazione del metabolismo ormonale, o di stimolazione del sistema immunitario.

• Quando il pasto precede l'allenamento

Dovrà fornire energia sufficiente per l'uscita, evitando, al contempo, di appesantire troppo lo stomaco con cibi di lenta e complessa digestione, così che il corpo non debba sottrarre energia all'attività fisica per la digestione. Per capire su cosa dirigere la nostra scelta è bene sapere che più i cibi sono ricchi di grassi e ad alto contenuto di fibre, più l'organismo avrà bisogno di tempo per digerirli. Quindi un piatto di riso o della pasta al pomodoro sono digeriti prima di un piatto di pasta al ragù; il pesce viene digerito più velocemente della carne, ed anche una spremuta è da preferire ad un frutto quando viene consumata appena prima di

uscire a correre. Prima di un allenamento sarà utile introdurre con il pasto carboidrati complessi (pane tostato o fiocchi d'avena o muesli se si tratta della colazione, riso o pasta se è uno dei pasti principali) che forniscono l'energia necessaria a coprire l'intera prestazione; carboidrati semplici (marmellata o miele), che forniscono energia di pronto uso; frutta secca per un surplus di energia quando si prevede un'uscita particolarmente impegnativa.

• Quando il pasto segue l'allenamento

Sarà completo così da favorire il recupero. Comprenderà dei carboidrati necessari a ripristinare le scorte di glicogeno consumate in allenamento; proteine per ricostruire i muscoli che durante l'allenamento vanno incontro a micro-lacerazioni; e, naturalmente, liquidi e sali minerali (tanta acqua, frutta fresca o spremuta) per reintegrare ciò che è andato perso con il sudore.

Scelto il percorso, scelto il menù, non resta che prendere passeggino e figlioletto e correre a divertirsi insieme!



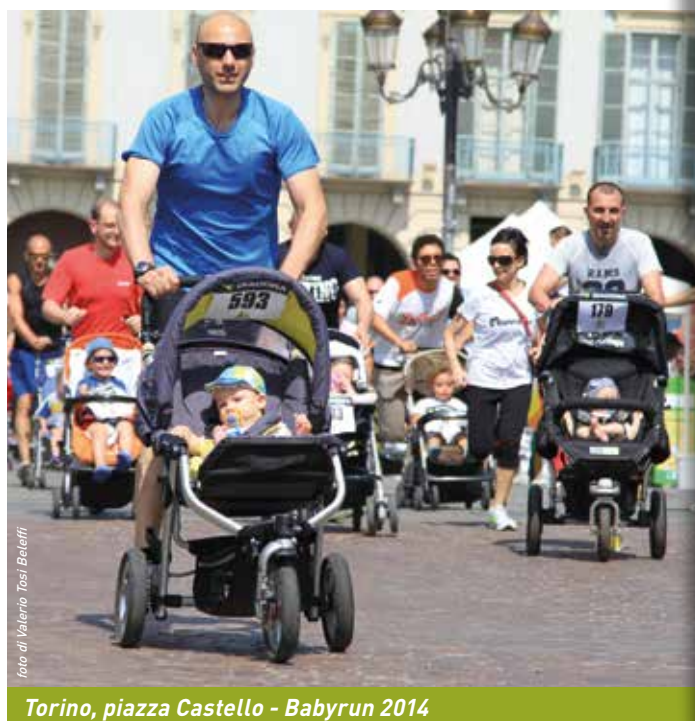
Babyrun® Project

Website: www.babyrun.it

Facebook: www.facebook.com/Babyrunasd

Twitter: @Babyrun_asd

Instagram: @babyrunitalia



Torino, piazza Castello - Babyrun 2014



QUANDO
L'INTESTINO HA
DEI PROBLEMI
NON PUOI
IGNORARLO.

20
flaconcini



ENTEROGERMINA 2 MILIARDI,
anche per **BAMBINI.**

**ENTEROGERMINA.
ATTRAVERSO L'INTESTINO
SI PRENDE CURA DI NOI.**

WWW.ENTEROGERMINA.IT

È un medicinale a base di *Bacillus clausii*.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 26/06/2018


SANOFI

SAT.BCL.18.05.0442

PRODOTTO CONSIGLIATO



**Con l'acquisto
di un dentifricio
• Sensodyne •
subito in regalo
uno spazzolino
• Sensodyne •**

**da 3,70 €
a 4,90 €**



LINEA E SILHOUETTE

KILOCAL
20 compresse + 10 compresse omaggio



€ 13,90

KILOCAL DETOX
30 compresse



€ 19,90



RILASTIL
Hydrafusion gel
75 ml

NOVITÀ

€ 5,90

CURA VISO

BENZAC
5% gel
40 g



**SCONTO
-20%
€ 21,95**

€ 17,60

EAU THERMALE

**Avène
Cleanance**

Combatti le imperfezioni

**sconto
-20%
su tutta la
linea**



**Consulenza
nutrizionale
in Farmacia**

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

*# chiedi
al tuo farmacista*

STOMACO E INTESTINO

BIOCHETASI
granulato effervescente
20 bustine da 5 g



SCONTO
-9%
€10,75

€ 9,75

MAALOX REFLURAPID
20 bustine monodose da 10 ml



SCONTO
-20%
€8,90

€ 7,12

GAVISCON

Bruciore e indigestione
24 bustine



24 compresse masticabili

SCONTO
-20%
€6,99

€ 7,19



SCONTO
-20%
€11,90

€ 9,50

Per il riequilibrio della flora batterica intestinale

ENTEROGERMINA
2 miliardi/5 ml
20 flaconcini



SCONTO
-20%
€14,90

€ 11,92

YOVIS

10 bustine



10 capsule

SCONTO
-15%
€13,90

€ 11,80

ENTEROLACTIS

Bambini
12 flaconi da 10 ml



SCONTO
-46%
€18,50

€ 9,90

Bevibile
12 flaconi da 10 ml



SCONTO
-32%
€14,70

ALLERGIA

IMIDAZYL
1 mg/ml - collirio

SCONTO
-20%
€7,90



10 flaconcini monodose da 0,5 ml

€ 6,32

SCONTO
-20%
€8,40



Flacone multidose da 10 ml

€ 6,72

SCONTO
-20%
€8,40



Flacone multidose da 10 ml

€ 6,72

IMIDAZYL
Antistaminico
1 mg/ml - collirio

SCONTO
-20%
€8,90



10 flaconcini monodose da 0,5 ml

€ 7,12

FEXALLEGRA

Spray
nasale
10 ml



SCONTO
-20%
€10,90

SCONTO
-20%
€12,20

€ 9,70



10 compresse 120 mg

€ 8,70

PELLE E CAPELLI

LIEVITOSOHN
Pelle e capelli



60 compresse

SCONTO
-15%
€10,90

€ 9,25



30 bustine

**LIEVITOSOHN
ADVANCED**
Pelle e capelli



30 bustine

SCONTO
-15%
€15,90

€ 11,90

MAL DI GOLA

NEO BOROCILLINA
Gola dolore - Spray per mucosa orale 15 ml



Gusto limone e miele

Gusto menta

SCONTO
-19%
€ 9,30

SCONTO
-20%
€ 9,69

€ 7,50

BENACTIV GOLA
Spray per mucosa orale 15 ml



€ 7,75

BENACTIV GOLA
16 pastiglie



Gusto limone e miele

Gusto arancia

SCONTO
-20%
€ 8,30

€ 6,64

ENERGIA E UMORE

SUSTENIUM
Bioritmo 3 Fasi
30 compresse



Donna

Uomo

SCONTO
-15%
€ 15,90

€ 13,50

SUSTENIUM
Bioritmo 3 Fasi
30 compresse



Uomo 60+

Donna 60+

SCONTO
-15%
€ 18,90

€ 16,06

MAG
Stress Resist



30 bustine

SCONTO
-20%
€ 15,90



30 compresse

€ 12,72

NOVANIGHT
Tripla azione
30 compresse



SCONTO
-20%
€ 12,90

€ 10,32

MAG 2
Gusto arancia
20 bustine



SCONTO
-20%
€ 14,90

€ 11,92

MAG 2
Gusto limone
20 bustine



MAMMA

CLEARBLUE
CONCEPTION
Test di gravidanza



SCONTO
-20%
€ 19,90

€ 15,90

ANALGESIA E TRAUMI

DICLOREUM UNIDIE

5 cerotti medicati



SCONTO
-17%
€17,50

€ 15,00

VOLTAREN

Emulgel 2%
60 g



SCONTO
-12%
€13,18

€ 11,50



8 cerotti medicati

SCONTO
-26%
€22,91

€ 16,90

VOLTADVANCE

20 compresse rivestite



SCONTO
-21%
€10,00

€ 7,90

BREXIDOL



4 cerotti medicati

SCONTO
-32%
€14,88

€ 9,90

VOLTADOL

5 cerotti medicati



SCONTO
-26%
€14,80

€ 10,90

CURA BOCCA

EMOFORM DENT

54 compresse pulenti



SCONTO
-30%
€7,00

€ 4,90

Crema adesiva
45 g



SCONTO
-28%
€6,90

€ 4,90

PLAKOUT ACTIVE

Collutorio



0,12% clorexidina



0,20% clorexidina

SCONTO
-25%
€7,90

€ 5,90

LINEA KUKIDENT

Crema adesiva



Doppia azione - tubo da 40 g



Sigillo - tubo da 40 g



Complete- tubo da 47 g



Doppia protezione - tubo da 40 g

SCONTO
-10%
€9,59

€ 8,60

LINEA GUM

Scovolini

Soft-Picks
40 pezzi



SCONTO
-15%
€5,50

€ 4,67

Soft-Picks
advanced
30 pezzi



SCONTO
-15%
€5,80

€ 4,90

Trav-Ler
da 0,6 mm a 2 mm

SCONTO
-15%
€7,00



€ 5,90

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.

Da oggi il benessere è ancora più Good!

NEW



Fruittella GOOD FOR YOU è la nuova linea di snack con ingredienti sani e naturali. Semplicità e amore per la natura in un mix di semi, frutta secca e disidratata nelle tre varianti di gusto Benessere, Equilibrio ed Energia. **Fruittella** GOOD FOR YOU, tanta bontà per un nuovo benessere.

Una pausa buona e gustosa



LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 7,80
- 30% =
€ 5,46

GOLAPIOL C
Propoli Rosa Canina
24 compresse

GOLAPIOLPLUS
Propoli miele e latte
24 compresse



€ 9,40
- 30% =
€ 6,58

GOLAPIOL PROPOLI
spray
15 ml



€ 8,80
- 30% =
€ 6,16

GOLAPIOL JUNIOR
spray
15 ml



€ 9,90
- 20% =
€ 7,90

ALKAGIN
detergente intimo
250 ml



€ 17,00
- 6% =
€ 15,90

VOLTAREN EMULGEL
gel 2%
100 g



€ 10,00
- 21% =
€ 7,90

VOLTADVANCE
20 bustine
25 mg



€ 12,10
- 26% =
€ 8,90

RINAZINA ANTIALLERGICA
spray
10 ml



€ 4,00
- 10% =
€ 3,60

PARODONTAX
dentifricio al fluoro



€ 9,90
- 10% =
€ 8,90

SAUGELLA DERMO
detergente intimo
500 ml



€ 15,50
- 10% =
€ 13,90

SAUGELLA ATTIVA
detergente intimo
500 ml



€ 15,50
- 10% =
€ 13,90

SAUGELLA POLYGIN
detergente intimo
500 ml

Le promozioni hanno validità dall'1 marzo al 30 aprile 2019 o fino ad esaurimento scorte