



*Non serve strappare
le pagine della vita,
basta saper voltar
pagina e ricominciare.*

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XIV
Numero 3 - 2020

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 Mylan

Better Health
for a Better World

SANOVI 
Consumer Health Care

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



ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO

📍 C.so Orbassano, 249
☎ 011 39 00 45
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 2 - TORINO

📍 Via Slataper 25/bis/B
☎ 011 73 58 14
🕒 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 4 - TORINO

📍 Via Oropa 69
☎ 011 899 56 08
🕒 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 5 - TORINO

📍 Via Rieti 55
☎ 011 411 48 55
🕒 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 7 - TORINO

📍 C.so Trapani 150
☎ 011 335 27 00
🕒 8.30-19.30

FC 8 - TORINO

📍 C.so Traiano 22E
☎ 011 61 42 84
🕒 9.00-19.30

FC 9 - TORINO

📍 C.so Sebastopoli 272
☎ 011 35 14 83
🕒 9.00-12.30 - 15.00-19.30

FC 10 - TORINO

📍 Via A. di Bernezzo 134
☎ 011 72 57 67
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 11 - TORINO

📍 P.zza Stampalia 7B
☎ 011 226 29 53
🕒 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 12 - TORINO

📍 C.so Vercelli 236
☎ 011 246 52 15
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 13 - TORINO

📍 Via Negarville 8/10
☎ 011 347 03 09
🕒 8.30-19.00
☀ 8.30-19.30

FC 15 - TORINO

📍 C.so Traiano 86
☎ 011 61 60 44
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 17 - TORINO

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

FC 19 - TORINO

📍 Via Vibò 17B
☎ 011 21 82 16
🕒 8.30-12.30 - 15.00-19.00

FC 20 - TORINO

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

FC 21 - TORINO

📍 C.so Belgio 151B
☎ 011 898 01 77
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 22 - TORINO

📍 Via Capelli 47
☎ 011 72 57 42
🕒 8.30-12.45 15.15/19.30

FC 23 - TORINO

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

FC 24 - TORINO

📍 Via Bellardi 3
☎ 011 72 06 05
🕒 8.30-12.30 15.00-19.00
☀ 8.30-12.30 15.00-19.30

FC 25 - TORINO

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

FC 28 - TORINO

📍 C.so Corsica 9
☎ 011 317 01 52
🕒 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 29 - TORINO

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

FC 33 - TORINO

📍 Via Isernia 13B
☎ 011 739 98 87
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

📍 Via Cimabue 8
☎ 011 311 40 27
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 36 - TORINO

📍 Via Filadelfia 142
☎ 011 32 16 19
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30
☀ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 37 - TORINO

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

FC 38 - TORINO

📍 Via Vandalino 9/11
☎ 011 72 58 46
🕒 9.00-13.00 15.30-19.30

FC 40 - TORINO

📍 Via Farinelli 36/9
☎ 011 348 82 96
🕒 8.30-19.00
☀ 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

📍 Via degli Abeti 10
☎ 011 262 40 80
🕒 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 42 - TORINO

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

FC 43 - TORINO

📍 P.zza Statuto 4
☎ 011 521 45 81
🕒 9.00-19.30

FC 44 - TORINO

📍 Via Cibrario 72
☎ 011 437 13 80
🕒 8.30-19.30

FC 45 - TORINO

📍 Via Monginevro 27B
☎ 011 385 25 15
🕒 9.00-19.30

FC 46 - TORINO

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

FC San Maurizio C.se

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

Farmacia n. 1 - Chieri

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

Farmacia n. 2 - Chieri

📍 P.zza Duomo 2
☎ 011 947 24 06
🕒 8.00-19.30

Farmacia n. 3 - Chieri

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

Farmacia n. 4 - Villastellone

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



ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

📍 Via Monginevro 27B
☎ 011 385 25 15
🕒 9.00-19.30

FreeFood

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

FreeFood

📍 Via XX Settembre 5
☎ 011 54 32 87
🕒 9.00-19.30

FreeFood San Maurizio C.se

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



FreeFood Villastellone

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

* ORARIO INVERNALE dal 01/10 al 31/05
* ORARIO ESTIVO dal 01/06 al 30/09



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



[farmaciecomunaltorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunaltorino)



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

SOSTEGNO, VICINANZA E PROFESSIONALITÀ... ANCHE AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Siamo di fronte ad una emergenza sanitaria generata dal COVID-19 e, come prima cosa, vorrei ringraziare tutti i colleghi che, ogni giorno, accolgono e consigliano le persone che entrano in farmacia.

Tutti i farmacisti stanno facendo il possibile per mantenere la rete territoriale in piena efficienza, quindi un grazie sincero a tutti quelli che, con la loro presenza e professionalità, garantiscono un presidio su tutto il territorio nazionale: un contributo essenziale alla sfida che stiamo affrontando.

Un altro sostegno concreto è rappresentato dalla donazione di 20 mila euro da parte delle Farmacie Comunali Torino per il Coronavirus, in particolare al progetto del Comune legato alla Solidarietà alimentare e di cui tutti noi dobbiamo andare fieri. La Città, infatti, secondo le indicazioni contenute nell'Ordinanza della Protezione Civile, che prevedono per i Comuni la possibilità di destinare alle misure urgenti di solidarietà alimentare eventuali donazioni, ha aperto un conto corrente "solidarietà" presso Banca Unicredit per raccogliere le donazioni da destinare alle persone in difficoltà economiche per consentire loro di poter fare la spesa di beni alimentari e di prima necessità. Proprio sulla base di questa iniziativa, le Farmacie Comunali, sin dall'inizio in prima linea, come tutte le farmacie, nella lotta contro il Coronavirus, hanno ritenuto importante sostenere con un impegno economico diretto le iniziative specifiche che la Città ha voluto, per aiutare chi in questo momento ha maggiori difficoltà.

Sostegno e vicinanza sono i due principi che caratterizzano da sempre - e oggi più che mai - la categoria dei farmacisti, così come quella di tutte le figure sanitarie che, ogni giorno, mettono a servizio la propria professionalità per dedicarsi a chi ha più bisogno. Un impegno che si rinnova quotidianamente e che nelle prossime settimane vedrà la categoria sempre in prima linea, pronta ad affrontare e ad essere partecipe alla "fase due" prevista dal Governo.

Torinoggi.

23 °C

f m i social notizie v versione standard abbonati

SANITÀ - 15 aprile 2020, 11:45

Coronavirus, dalle farmacie 20 mila euro alla Città di Torino per chi ha bisogno

Donazione a sostegno delle persone in difficoltà economiche per consentire loro di poter fare la spesa di beni alimentari e di prima necessità



Un sostegno concreto destinato alle persone in difficoltà arriva alla Città di Torino dalle Farmacie Comunali Torino, che hanno donato 20.000 euro alla iniziativa del Comune legata alla Solidarietà alimentare.

La Città, nei giorni scorsi, ha aperto un conto corrente "solidarietà" presso Banca Unicredit per raccogliere le donazioni da destinare alle persone in difficoltà economiche per consentire loro di poter fare la spesa di beni alimentari e di prima necessità.

"Le Farmacie Comunali - ha dichiarato l'Amministratore Delegato Davide Cocirio - hanno ritenuto importante sostenere con un impegno economico diretto le iniziative specifiche che la Città ha voluto, per aiutare chi in questo momento ha maggiori difficoltà".

comunicato stampa



**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

IN QUESTO NUMERO

*"Non serve strappare le pagine della vita,
basta saper voltar pagina e ricominciare"*

Jim Morrison

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

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

Direttore Responsabile
Simona Arpellino

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

Hanno collaborato a questo numero

Gigliola Braga, Alma Brunetto,
Cristiana Cabodi, Monica Campanella,
Franca Ciccopiedi, Paola Difino,
Silvia Fersini, Sara Florian,
Giulia Giordanengo, Mirko La Bella,
Francesca Lo Curto, Marco Mirto,
Vittorio Motta, Gabriella Regis.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

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



DALLE NOSTRE FARMACIE

Una professione riscoperta	5
Farmacisti uniti ma... distanti contro il COVID-19	7

VICINO AL CITTADINO

COVID, quando la solitudine fa male	8
---	---

CONOSCI LA TUA SALUTE

La corretta alimentazione durante l'adolescenza	14
Alimentazione dell'adolescente al tempo del Coronavirus	17
A lezione di etichetta	19

SPECIALE CORONAVIRUS

I consigli di bellezza in periodi di isolamento	22
Ok ragazzi ore 19 aperitivo ci siete tutti?	27
Pericolo infodemia sul COVID-19: fake news e consigli	28

L'ALFABETO DEL BENESSERE

C come coinvolgimento	33
-----------------------------	----

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

SOS cistite, che tipo di abbigliamento preferire?	35
L'ortica	39

PARLIAMO DI

La palestra è la nostra casa	40
------------------------------------	----

IL CORONAVIRUS DA DIVERSI PUNTI DI VISTA

Visto dalla mamma	42
Didattica a distanza	45
La classe virtuale	47

La farmacia EXPERTA



I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione
con il consiglio del farmacista

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

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunalitorino

DALLE NOSTRE
FARMACIE

UNA PROFESSIONE RISCOPERTA

Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

In questi ultimi anni la farmacia si è spesso trovata a dover sottolineare il proprio ruolo di primo presidio sanitario del territorio sia dinanzi alle istituzioni che alla collettività. Nel timore che tanti dimenticassero o non avessero la consapevolezza dell'importante funzione di questo particolare "esercizio commerciale", negli anni la farmacia ha dovuto trovare modi e strategie per affermare il suo ruolo.

Ed ecco che la diffusione di COVID-19 ha portato in *auge* il ruolo fondamentale, un po' assopito, della farmacia nella vita sociale. Una tra le pochissime attività che non si è fermata nel corso della pandemia, in quanto deputata alla distribuzione di beni di prima necessità: i farmaci.

Eppure, i nostri farmacisti hanno raccontato che le lunghe code davanti all'ingresso della farmacia non erano dovute soltanto all'approvvigionamento dei farmaci, delle mascherine, dei gel disinfettanti, delle creme emollienti per la pelle secca a causa del continuo lavarsi le mani, ma anche e talvolta solo per avere il conforto dei dottori, la rassicurazione che tutto **#sarebbeandotobene**.

**THANK
YOU**

Come sempre i farmacisti sono stati dietro al banco a dispensare i farmaci su consiglio o prescrizione medica; ci sono stati momenti in cui è stato difficile reperirne alcuni, come l'ossigeno gassoso e l'idrossiclorochina, ma i farmacisti si sono attivati in tutti i modi per dare risposte ai loro pazienti.

Si sono adoperati per far pervenire a casa di pazienti anziani o in quarantena i farmaci o quanto loro necessario per affrontare l'isolamento e, come sempre, sono stati dietro al banco ad ascoltare le angosce delle persone per la loro salute e quella dei propri cari, per il lavoro perso o interrotto, per la solitudine, la lontananza dagli affetti.

Stavolta dietro al banco c'erano farmacisti la cui bocca ed espressione erano coperte da una mascherina che celava la stessa paura dei pazienti, quella di ammalarsi e di fare ammalare i propri figli, mogli, mariti, genitori.

Eppure, sono stati sempre lì, ogni giorno dietro al banco, sempre disponibili ad ascoltare e aiutare gli altri, perché questo è quello che hanno scelto di fare nella vita. Grazie a tutti i farmacisti.

Gocce oculari **Eumill**[®]

OCCHI PIENI DI VITA

SENZA
CONSERVANTI



EUMILL

**AIUTA A
CALMARE IL BRUCIORE
E RINFRESCA.**

Per occhi irritati
da vento, sole e cloro.



da 10 e 20 monodose



**EUMILL
PROTECTION**

**AIUTA A
LUBRIFICARE
E IDRATA.**

Per occhi secchi e stressati
da schermi, lenti a contatto
e riscaldamento.



da 10 e 20 monodose



**EUMILL
DRYREPAIR**

**AIUTA A
IDRATARE A LUNGO
E RIPARA.**

Per occhi che soffrono
di persistente secchezza oculare
e necessitano di un'azione riparativa.



 **RECORDATI OTC**

Sono dispositivi medici CE 0373 e CE 1936. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 12/07/2019.

DALLE NOSTRE
FARMACIE

FARMACISTI UNITI MA... DISTANTI CONTRO IL COVID-19



Giulia Giordanengo - farmacista, Farmacia Comunale 8

Dopo giorni di brutte notizie trasmesse dai media, la situazione è precipitata a partire dal 24 febbraio. All'inizio non abbiamo dato molta importanza a quanto stava accadendo, perché abbiamo pensato che le persone, soprattutto le più deboli, si fossero lasciate trascinare dalle notizie insistenti e spaventose e cercassero dal farmacista un appoggio emotivo e un conforto. Purtroppo però con il passare dei giorni ci siamo resi conto che non si trattava di una semplice influenza, ma di un "nemico invisibile", che purtroppo può colpire tutti e a mano a mano ci sottrae dalla realtà di tutti i giorni e ci priva di ogni tipo di libertà.

Ci siamo pertanto trovati ad affrontare una vera e propria emergenza sanitaria, durante la quale io ed i miei colleghi ci siamo trovati a gestire non soltanto il nostro lavoro consueto con ritmi più incessanti e stancanti, ma anche la paura, l'ansia e l'angoscia dei nostri pazienti. Abbiamo assistito ad un cambiamento nel comportamento delle persone ed in prima linea ci siamo adoperati per rassicurarli e confortarli, per far sentire loro la nostra vicinanza e la nostra professionalità. Non sono mancati i momenti in cui anche noi abbiamo avuto paura, in cui eravamo demoralizzati dai dati dei contagi e delle morti causate da questa terribile malattia; la situazione ci ha reso ansiosi e talvolta anche un po' nervosi, ma non ci siamo mai arresi.

Ogni giorno abbiamo affrontato questa emergenza sanitaria non stancandoci di ripetere ai clienti quali fossero le corret-

Al centro della foto la Direttrice Dott.ssa Giorgia Azzarelli; da sinistra a destra: Sig. Salvatore Favata, Dott.ssa Simonetta Spataro, Dott.ssa Tamara Esposito, Dott. Matteo Martin, Dott.ssa Giulia Giordanengo.

te regole da seguire e togliendo loro ogni dubbio su tutte le novità apportate. Li abbiamo aiutati e supportati da vicino, pur essendo separati da essi da tutte le protezioni del caso, con la grinta, la gioia e il sorriso di sempre, anche se nascosto sotto la mascherina. Io e la dottoressa Tamara mai ci saremmo aspettate, all'inizio della nostra carriera, di vivere una esperienza così drammatica; al tempo stesso, abbiamo capito quanto il nostro lavoro sia fondamentale per l'intera comunità. Abbiamo capito, ancora di più, di essere un punto di riferimento che arricchisce di valori la nostra professione. Questa esperienza ha messo in luce una delle regole fondamentali che la nostra direttrice Giorgia ci ha insegnato: fare squadra. Pur dovendo accettare la distanza tra noi colleghi, si è creata una forte unione, un enorme senso di responsabilità che ci ha permesso di essere ancora più determinati. Tutto questo ci ha consentito di trasmettere ai pazienti la sicurezza e la protezione che la nostra professione richiede ogni giorno.

Pertanto, anche se abbiamo dovuto accettare un altro modo di operare, sappiamo di averlo fatto per il loro bene e la gratificazione professionale cancellerà ogni tipo di difficoltà affrontata in questo periodo, impresso nella memoria di ciascuno di noi.

VICINO AL
CITTADINO

COVID, QUANDO LA SOLITUDINE FA MALE

Mirko La Bella - Psicologo in Torino, Specialista in Psicoterapia Cognitiva EMDR Accredited Practitioner.
Docente Master di 1° livello in PNEI Dipartimento di Neuroscienze "Rita Levi Montalcini" Università degli Studi di Torino.
Docente Fondazione Università Popolare di Torino.
Socio Ordinario SIPNEI Socio Ordinario EMDR Italia.

L'emergenza mondiale che ci troviamo ad affrontare sta alterando la realtà in cui viviamo capovolgendo ogni aspetto della nostra vita: sociale, economico e ambientale.

Gli esperti, che studiano il comportamento umano e le neuroscienze, teorizzano che la solitudine faccia male. Sentirsi isolati aumenta infatti la probabilità di morte del 26%.

“L’isolamento sociale cronico può essere paragonabile alla denutrizione a lungo termine, che producendo un costante bisogno ed un continuo stato di stress logora il nostro benessere”. Queste le parole di Jamil Zaki dell’Università di Stanford, studioso di empatia e interazioni sociali, che ha commentato le conclusioni della ricerca.

I dati dello studio, ottenuti con risonanza magnetica funzionale (fMRI), hanno messo a confronto le risposte del cervello di 40 persone esposte a situazioni di deprivazione alimentare e di deprivazione sociale per 10 ore. Per indurre non solo un isolamento oggettivo ma anche

“L’isolamento sociale cronico può essere paragonabile alla denutrizione a lungo termine, che producendo un costante bisogno ed un continuo stato di stress logora il nostro benessere”.

sentimenti soggettivi di solitudine. I ricercatori hanno fatto trascorrere ai partecipanti le 10 ore previste in ambienti scarsamente confortevoli, poco illuminati e arredati, deprivandoli di dispositivi elettronici e anche libri da leggere per evitare che potessero trovare una qualunque forma reale o immaginaria di sostegno sociale. Erano consentite attività tipo puzzle o letture approvate dal comitato di ricerca. Durante la giornata sulla deprivazione di cibo, i partecipanti (sempre per un tempo di 10 ore) avevano il divieto di mangiare e potevano bere solo acqua. Le scansioni di fMRI, che seguivano immediatamente ogni sessione di deprivazione, hanno rivelato delle alterazioni di una regione del mesencefalo chiamata sostanza nigra deputata al rilascio della dopamina (neurotrasmettitore del piacere). I partecipanti, in seguito, sono stati esposti alle immagini delle loro forme preferite di interazione sociale e dei loro cibi preferiti oltre che ad immagini di controllo neutre come i fiori. Queste aree hanno risposto in modo specifico dopo la deprivazione. Le conclusioni dello studio quindi mostrano come esistano delle forme neurali specifiche che confermino le relazioni sociali come una necessità biologica fondamentale.

In questo scenario di paura protratta nel tempo l’“Altro” è contemporaneamente una necessità biologica ed una minaccia alla nostra sopravvivenza a causa della potenziale trasmissione del virus.

Questo **“cortocircuito emozionale”** tra desiderio di connessioni sociali e terrore di esse potrebbe generare vissuti complessi, alimentati anche da fake news e comunicazioni non veritiere, a causa di un incremento della nostra vulnerabilità sanitaria, sociale e personale. L’emozione di paura quindi, che di per sé è adattativa nella misura in cui ci permette di attivare risposte di protezione, potrebbe, se protratta e consolidata in un’abitudine, alimentare problemi psicopatologici di diverso tipo come l’evitamento protettivo dei luoghi sociali anche una volta che questa emergenza sarà terminata. I meccanismi di risposta al COVID più diffusi sono:

- paura di **ammalarsi e morire**;
- paura di **perdere i mezzi economici** di sussistenza;
- paura di subire **forme di isolamento** associate alla malattia;
- sentimenti di **impotenza**;
- paura di essere **separati dai propri cari** a causa della quarantena;
- sentimenti di **noia, solitudine e depressione**.

Una categoria particolarmente vulnerabile sono i nostri adolescenti che, a causa di un cervello non ancora interamente formato, potrebbero risentire di questa perdita di libertà in senso depressivo dovuta a sentimenti di rabbia e paura. Questi percorsi neurali, infatti, continuamente sollecitati possono manifestarsi per mesi o anni anche sotto forma di Disturbo da Stress Post Traumatico, agorafobia o attacchi di panico inaspettati, dipendenza da smartphone, disturbi alimentari o dipendenza da sostanze.





DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI? RISVEGLI NOTTURNI?



Per favorire l'addormentamento

esi.it

In generale per riconoscere la condizione di trauma occorre osservare se succede di "rivivere" (non "ricordare") eventi gravi vissuti attraverso immagini intrusive, attivazioni somatiche intense e pensieri ossessivi.

Qualora fossero presenti questi segnali è importante consultare specialisti in psicotraumatologia. Una delle tecniche di psicoterapia consigliate dal OMS per i disturbi stress correlati è l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) che, riattivando la capacità di elaborazione delle informazioni del nostro cervello, è in grado di risolvere con un'ottima percentuale di successi le disregolazioni del nostro sistema dello stress attivo nel sistema nervoso autonomo. Infatti in condizioni normali siamo in grado di fronteggiare gli stress della vita. In caso di condizioni emergenziali prolungate però il nostro sistema nervoso attiva reazioni di attacco-fuga che possono sfociare in comportamenti violenti di rabbia o di profonda depressione. Una terza reazione è quella di "blocco" che chiamiamo "freezing", nella quale si assiste alla sensazione di derealizzazione (come se ciò che sta capitando non fosse vero) o di fenomeni dissociativi della coscienza. Maggiori informazioni su questo approccio possono essere consultate sul sito dell'associazione EMDR Italia (www.emdr.it).

LE ATTIVITÀ PER MANTENERE DEI BUONI LIVELLI DI STRESS e ridurre i rischi di comparsa di psicopatologie possono apparire banali, ma devono essere considerati gesti necessari e continui esattamente come il lavaggio delle mani. Il cervello deve essere in manutenzione costante attraverso la pratica delle seguenti attività:

- **esercizio fisico** (Yoga, Stretching, Plunk o Cyclette);
- **esercizi cognitivi** (parole crociate);
- **esercizi di rilassamento** (Mindfulness, Respirazione o Meditazione);
- **lettura** di libri o riviste;
- **evitamento della sovrastimolazione** del sistema nervoso autonomo a causa della **continua esposizione a notizie sul contagio**. È consigliato informarsi al massimo due volte al giorno da fonti sicure (Istituto Superiore di Sanità e Ministero della Salute);
- **mantenimento della comunicazione sociale** attraverso dispositivi elettronici o telefonate alle persone più care;
- **mantenimento di una corretta igiene del sonno** non esponendosi alle frequenze di luce dei telefonini almeno un'ora prima di addormentarsi e mantenendo un ciclo sonno/veglia regolare;
- **solidarietà** nei confronti delle persone fragili (es. sostegno agli anziani e alle persone sole).

Per ridurre il rischio che questo virus invada anche la nostra mente il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi ha istituito due iniziative a supporto della popolazione. Sul sito www.psy.it sarà possibile trovare

una banca dati di psicologi in grado di offrire sostegno online (primo colloquio gratuito) nella sezione #psicologicontrolapaura e due guide gratuite per conoscere ed informarsi sui processi di gestione dello stress.



EAU THERMALE

Avène

lenitiva per natura

Trattamenti Solari

Proteggi con amore

Sole, caldo, mare... durante l'estate le pelli sensibili hanno più che mai bisogno di attenzioni.

Composti con un minimo di filtri solari, i Trattamenti Solari Eau Thermale Avène assicurano una tollerabilità ottimale, un'efficacia dimostrata e un impatto minimo sull'ambiente.

Le nuove consistenze, resistenti all'acqua e impercettibili al tatto, offrono una sensazione di comfort immediato. Per proteggersi dal sole in modo efficace e piacevole.

ASSOCIAZIONE ESCLUSIVA SUNSITIVE® PROTECTION

- Sistema filtrante brevettato*, ampio spettro UVB-UVA fotostabile
- Un duo unico di antiossidanti** protezione cellulare globale
- Acqua termale Avène lenitiva e addolcente

Scopri il tuo fototipo e il nostro progetto educativo per una corretta filoposizione su: www.benvenutisole.it
E' la nostra linea completa su: www.avenes.it



*Brevetto depositato
**Esempi: UV, acqua, etc.



SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT

Un approccio eco-sostenibile

www.skinprotectoceanrespect.com

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS

Pharmacie F. Fabre

Labormed - Cosmétique

NOVITA'

TEXTURE
BARRIERA**





**LA FARMACIA C'È
PER TUTTI
SEMPRE
DOVUNQUE**

Anche in questa **emergenza**, siamo pronti ad ascoltarti e ad aiutarti.
Ci trovi quindi al bisogno, come sempre, in farmacia.
Tu, invece, per ora **rimani a casa** ed evita i contatti se non strettamente necessari.

#STAREMOTUTTIBENE

Da tempo Federfarma ha attivato il numero verde **800189521** per la prenotazione della **consegna dei farmaci a domicilio** per le persone sole, disabili o malate. Un servizio che, grazie all'instancabile impegno dei volontari della **Croce Rossa**, abbiamo ampliato con l'altro numero verde **800065510**, attivo in tutta Italia 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Quest'ultimo è rivolto esclusivamente agli over 65, ai soggetti vulnerabili, a quelli con sintomatologia da infezione respiratoria e temperatura superiore a 37,5°, ai sottoposti alla quarantena e ai positivi al COVID-19. È importante ricorrere a questo servizio solo in caso di effettiva necessità.



federfarma

CONOSCI
LA TUA SALUTE

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DURANTE L'ADOLESCENZA



Gabriella Regis - biologa nutrizionista

Non più bambino, non ancora adulto, alla ricerca del proprio sé e della propria identità: mica facile, il lavoro dell'adolescente! E, ovviamente, neanche quello del genitore dell'adolescente, perché come fa sbaglia.

Il confronto/scontro è continuo e nessun settore della vita viene risparmiato, tanto meno quello dell'alimentazione. Anzi, dal momento che il cibo non è solo carburante e nutrienti per il corpo ma anche un modo di comunicare senza usare le parole, ecco che la ricerca di indipendenza ed autonomia dell'adolescente passa anche attraverso il cibo.

Se da un lato aumentano le richieste di energia e nutrienti, necessari a supportare la rapida crescita, dall'altro questo rappresenta ancora il periodo più critico per lo sviluppo dei disturbi dell'alimentazione.

DIETA MEDITERRANEA:

LA SCELTA MIGLIORE PER GLI ADOLESCENTI

Gli adolescenti italiani, proprio come tanti altri connazionali di ogni età, vivono in un paese che si affaccia sul Mediterraneo ma non hanno la minima idea di che cosa significhi seguire una Dieta Mediterranea.

Eppure il modo più semplice per garantire una sana e corretta alimentazione e quindi tutti i nutrienti e l'energia necessaria a supportare questo periodo di intensa crescita non solo fisica ma anche psicologica, è proprio

quello di seguire le indicazioni della nostra tradizione culinaria, la famosa Dieta Mediterranea. Imparare a metterla in pratica ed adottare alcuni particolari accorgimenti garantirà, tra l'altro, l'apporto di alcuni nutrienti particolarmente critici in questa fase della crescita. Vediamo insieme quali nutrienti apporta la Dieta Mediterranea e in quali alimenti gli adolescenti possono trovarli.

CARBOIDRATI

La principale fonte di energia è data dai **carboidrati** o **zuccheri complessi**, ossia pasta, pane, riso e altri cereali in chicco (avena, orzo, farro, ma anche pseudocereali come quinoa, amaranto, grano saraceno), preferibilmente integrali. I cereali integrali, infatti, conservano quella parte del chicco più ricca di minerali e vitamine ma anche di fibra (che aiuta la regolarità intestinale, favorisce il mantenimento di una buona flora batterica, aiuta a tenere sotto controllo glicemia e colesterolemia) e sono quindi nutrizionalmente più completi. Ciò non vuol dire consumare solo cereali integrali sempre e comunque, ma imparare ad alternarli con quelli raffinati nel corso della settimana.

Attenzione alla dicitura "complessi" che li distingue dai **carboidrati** o **zuccheri semplici**, quelli a più rapido assorbimento, tra cui ricordiamo il saccarosio (il comune zucchero da cucina), il fruttosio (lo zucchero presen-

te nella frutta) ed il lattosio (lo zucchero presente nel latte). A differenza di quelli complessi, il consumo degli zuccheri semplici dovrebbe coprire al massimo il 10% (o il 5% secondo le ultime linee guida dell'OMS) delle calorie totali giornaliere. Per capire, nel caso di un ragazzo di 16 anni sedentario (trascorre la maggior parte del tempo a scuola, a studiare o sui social, non fa sport, non si muove a piedi o in bici) si va da 37.5 a 75 g di zucchero. Se pensate che un brick di succo di frutta da 200 ml ne apporta, già da solo, 29 g, capite che si fa presto a raggiungere la quota massima. Il messaggio da tenere a mente è che un dolce ogni tanto, a fine pasto, non nuoce, mentre ricorrere quotidianamente a merendine o biscotti o snack o bibite è assolutamente deleterio.

LIPIDI O GRASSI

Una quantità minore dell'energia necessaria per svolgere le attività quotidiane e per favorire la crescita armoniosa del corpo deve derivare dai grassi. I quali, peraltro, sono utili anche per la formazione delle membrane cellulari, per l'assorbimento e l'utilizzo di nutrienti lipofili (ossia che si sciolgono nei grassi) come alcune vitamine (A, D, E, K).

Inoltre, altri grassi come il colesterolo sono essi stessi il punto di partenza per la formazione di importanti molecole come ormoni, acidi biliari, la vitamina D.

Ma attenzione perché c'è grasso e grasso: quindi, va contenuto il consumo di prodotti di origine animale e oli vegetali (tipo palma e cocco, presenti in tanti prodotti industriali), ricchi di **grassi saturi** che favoriscono l'aumento del colesterolo "cattivo" LDL. Al contrario, va favorito il consumo di prodotti ricchi di **grassi insaturi** come il pesce (che contiene acidi grassi essenziali detti omega 3, che favoriscono l'aumento del colesterolo buono HDL a discapito del cattivo LDL); l'uso di olio extra vergine di oliva come condimento; la frutta secca.

PROTEINE

Le proteine invece non sono una fonte di energia, ma di mattoncini necessari alla costruzione ed al buon funzionamento delle nostre cellule, quindi vanno assunte in quantità non esagerate (come invece fanno gli adolescenti) e soprattutto alternando quelle di origine animale (derivate da carne, formaggi, uova, pesce) a quelle di origine vegetale (legumi).

Quindi, idealmente, il menù settimanale dell'adolescente dovrebbe prevedere il consumo di 2-3 porzioni di carne (meglio se bianca), un consumo contenuto di formaggi (prediligendo quelli freschi, meno ricchi di grassi saturi e colesterolo, come ricotta, primo sale, fiocchi di latte, quartirolo), un incremento nel consumo di pesce (prediligendo il pesce azzurro) e legumi (per entrambi si consiglia di consumarne 2-4 porzioni alla settimana) ed un consumo moderato anche di uova (1-3 volte alla settimana).

FRUTTA E VERDURA

Se già durante l'infanzia c'erano state le prime avvisaglie di un rapporto di amore/odio dei pargoli verso frutta e verdura, è durante l'adolescenza che questo si esacerba: i consumi crollano, soprattutto nei ragazzi e soprattutto per quanto riguarda la verdura. È fondamentale, per questo come per gli altri punti critici dell'alimentazione, che l'adolescente diventi **consapevole** delle ricadute delle sue scelte alimentari sul suo benessere complessivo. Questo processo inizia da lontano, fin dall'infanzia, ma va costantemente ribadito e spiegato al bambino prima e all'adolescente poi. Frutta e verdura sono fonti essenziali di fibra, minerali e vitamine non rimpiazzabili altrimenti, nonché di tanti composti bioattivi (carotenoidi, polifenoli, glucosinolati), fondamentali per modulare al meglio le svariate attività biologiche del nostro organismo.

Le famose 3-5 porzioni di frutta (1 porzione = 1 frutto grande come una mela o una pera, oppure 2 frutti piccoli come prugne o mandarini oppure una manciata di frutti piccini come mirtilli, ciliegie, etc) e verdura (150-200 g) al giorno coprono bene le richieste dei vari nutrienti sopra citati. Scegliete per i vostri ragazzi frutta e verdura di stagione, possibilmente a km 0 così da garantire il consumo di un prodotto fresco ed ancora ricco di nutrienti (infatti se trascorre troppo tempo dalla raccolta al momento del consumo, i quantitativi di certi nutrienti, come la vitamina C, diminuiscono anche drasticamente). La frutta può completare il pasto dell'adolescente o anche far parte di uno spuntino o della colazione, potrà scegliere lui qual è il momento della giornata migliore.

ACQUA vs BIBITE & Co

Ribadiamo ancora una volta il concetto che la bevanda migliore, a qualunque età, è l'acqua.

A tutto il resto va riservato un consumo sporadico: i succhi di frutta non sono assimilabili alla frutta, né dal punto di vista nutrizionale, né dal punto di vista calorico, perché sono troppo ricchi di zuccheri semplici, non contengono più la fibra della frutta che permetteva di rallentare l'assorbimento degli zuccheri semplici contenuti nel frutto di partenza e che contribuiva anche a dare il senso di sazietà. Le bibite zuccherate men che meno: non conta il fatto che siano con o senza zucchero, con questo o quel dolcificante, anzi è stato visto che la presenza del dolcificante crea un effetto illusorio di quasi salubrità della bevanda e quindi spinge a consumarne di più. Il consumo sia di succhi di frutta sia di bevande zuccherate è associato a un aumento del rischio di diabete di tipo 2, per cui evitate di portarli in casa e insegnate ai ragazzi a consumarli solo in occasioni particolari o anche a non consumarli affatto. Discorso a parte merita l'alcol: l'alcol è una sostanza tossica, sempre e comunque, a prescindere dall'età. La sua assunzione da parte di un organismo ancora in crescita, come quello dell'adolescente, è quindi a maggior ragione da escludere sempre. L'esempio di genitori in grado di

consumare alcol in modo sporadico e consapevole è fondamentale per fornire all'adolescente gli strumenti che gli permetteranno poi di destreggiarsi con un approccio più critico all'interno del gruppo di suoi pari.

LA RIPARTIZIONE DEI PASTI

Non solo è importante cosa e quanto si mangia, ma anche quando si mangia. I pasti dovrebbero essere 4-5, distribuiti durante la giornata: colazione, un eventuale spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino di metà pomeriggio e cena. Invece, al crescere dell'età, la **colazione** tende a scomparire dalla routine quotidiana degli adolescenti.

E ciò va a tutto discapito della salute dei ragazzi perché è ormai chiaro che chi salta la colazione ha una maggiore predisposizione a sviluppare un eccesso di peso. Visto che le mattinate dei ragazzi sono impegnative è bene cominciare con il piede giusto la giornata con una colazione bilanciata o dolce o salata che incontri i gusti di chiunque. Per una colazione dolce potete proporre o una tazza di latte con pane (meglio se integrale) e marmellata o dei biscotti secchi o dei fiocchi di cereali e della frutta secca oppure uno yogurt (meglio se bianco perché quelli alla frutta sono ricchi di zuccheri aggiunti) a cui aggiungere a piacimento un frutto a pezzi e/o dei fiocchi di cereali e/o della frutta secca a pezzetti. Per chi invece ama la colazione salata si può optare per del pane con pomodoro oppure con una fetta di affettato magro o del formaggio fresco o un uovo sodo, magari accompagnati da una spremuta o da un frutto. Le idee sono tante, sperimentatele!

NUTRIENTI CRITICI PER L'ADOLESCENTE

La crescita accelerata a cui si assiste durante l'adolescenza richiede un surplus di alcuni nutrienti, in particolare:

- **CALCIO:** l'aumento della velocità di formazione delle ossa è molto marcato nella pubertà e questo fa incrementare la quantità di calcio che va apportata con la dieta. Il giusto apporto di calcio in quest'età, unito all'attività fisica ed all'esposizione al sole, favorisce il raggiungimento di un picco di massa ossea ottimale, che ridurrà il rischio di osteoporosi in età avanzata. A questo scopo è fondamentale che l'alimentazione dell'adolescente comprenda latte e latticini, ma anche legumi (soia, ceci, fagioli), frutta secca (in particolare mandorle, ma anche noci e pistacchi), i semi oleaginosi (soprattutto i semi di chia ne sono molto ricchi), prodotti ittici (in particolare le acciughe, ma anche polpo e calamari). Ricordiamo infine che anche l'acqua di rubinetto contiene quantità variabili di calcio altamente assimilabile per cui ne rappresenta un'ottima fonte, sempre disponibile;
- **FERRO:** elemento essenziale di molte proteine, è un nutriente critico soprattutto per le ragazze in età puberale-adolescenziale (11-14-anni, 15-17 anni) che hanno maggiori fabbisogni di ferro rispetto ai coetanei maschi e ne risultano spesso carenti. Negli alimenti sono presenti due forme di ferro dette eme (presente in maggior quantità nei prodotti animali e più facilmente assorbibile a livello intestinale) e non-eme (tipico degli alimenti vegetali, meno assorbibile). È quindi importante sapere sia quali alimenti contengono il ferro sia quali accorgimenti adottare per aumentarne l'assorbimento. Oltretutto, le adolescenti che hanno richieste così elevate di ferro spesso non amano granché la carne rossa (tipica fonte di ferro nota a tutti), per cui è bene conoscere più alternative possibili! Le principali fonti sono i legumi secchi, le carni (con valori un po' maggiori per le carni rosse), i prodotti ittici, la frutta secca, i cereali soprattutto integrali, le verdure a foglia e le uova di gallina, quindi tutti alimenti che, a rotazione, devono essere presenti ogni settimana nell'alimentazione di un adolescente.

Per aumentarne la disponibilità è bene: assumere la vitamina C che favorisce l'assorbimento di ferro ad esempio utilizzando il limone per condire le insalate e le verdure in genere oppure combinando i cibi ricchi di ferro con alimenti ricchi di vitamina C (agrumi, limone, fragole, kiwi, peperoni, pomodori, etc); evitare di consumare il tè durante i pasti perché il tannino lega il ferro e ne ostacola l'assorbimento; cambiare spesso l'acqua di ammollo dei legumi secchi prima di cucinarli, così da allontanare la maggior quantità di fitati possibile (anch'essi legano il ferro e ne impediscono l'assorbimento); non associare il consumo di prodotti ricchi di calcio (come latte e latticini) perché questo elemento inibisce l'assorbimento di ferro non-eme.



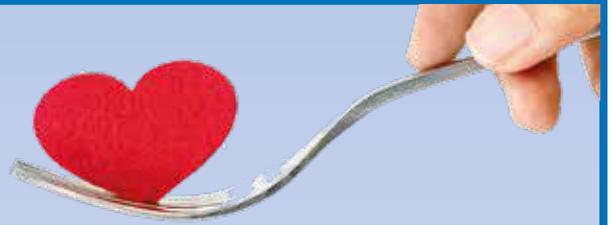
ALIMENTAZIONE DELL'ADOLESCENTE AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

In questo particolare periodo storico che stiamo vivendo, tutte le abitudini quotidiane sono state stravolte e la necessità di stare in casa e ri-organizzare la vita familiare tra le quattro mura domestiche, impatta sia sulla vita sociale sia sulla psiche dell'adolescente e, ovviamente, anche sulla sua alimentazione.

Cerchiamo, quindi, di capire come volgere questa situazione a nostro favore. In questo momento tutte le abitudini che accentuavano i comportamenti alimentari sbagliati dei nostri ragazzi sono in stand by: niente uscite con gli amici, niente pasti fuori casa in fast food o pizzerie o birrerie, niente snack presi alle macchinette self service o in giro nei bar. Tutte le occasioni in cui l'alimentazione dell'adolescente sfugge all'occhio del genitore si sono annullate, ma questo non vuol dire necessariamente che l'adolescente chiuso in casa diventerà un virtuoso della sana alimentazione. Perché dall'altra parte c'è comunque una situazione di convivenza forzata che esacerba le conflittualità, incita alla sedentarietà ed all'alimentazione esagerata e sregolata dovuta alla noia ed allo stress.

Quindi come non far degenerare l'alimentazione dell'adolescente in questo periodo di crisi? Occorre mettere in campo una serie di accortezze che evitino il tracollo e che, se possibile, raddrizzino le cattive abitudini che già si erano instaurate in precedenza:

- non c'è più la scusa di dover uscire di fretta di casa al mattino per andare a scuola, per cui cercate di far riprendere la buona abitudine al consumo della prima colazione a tutta la famiglia, prima di partire tutti con studio, smart working e impegni vari;
- potendo fare la spesa, idealmente, solo una volta alla settimana, razionalizzate e fate un elenco delle cose assolutamente utili e che non possono mancare e riservate gli "sgarri" a qualcosa di goloso per tutta la famiglia, da concedervi una o due volte durante la settimana. Così facendo non vi riempirete la dispensa ed il frigo di snack, merendine, patatine e similari, evitando di avere la tentazione sempre davanti agli occhi ogni volta che passate in cucina. D'altra parte, nessuno in famiglia ha fatto voto di rinuncia ai peccati della gola per cui sapere che qualche volta si può cedere, ci fa superare meglio lo stress da isolamento;



- portate a tavola solo la porzione da consumare, cioè evitate di cucinare per 6-7 persone se in famiglia siete in 3 o 4, altrimenti la noia e la voracità vi faranno mangiare più del dovuto;
 - preparando un piatto unico con cereali, secondo e verdura eviterete all'adolescente di casa di mangiare solo il primo o solo il secondo in porzioni esagerate, evitando così sbilanciamenti nell'alimentazione. Qualche idea? Pasta e lenticchie più il contorno oppure farro con feta e pomodorini oppure riso con petto di pollo a strisce e verdure di stagione (carote, zucchine, peperoni, pomodorini, secondo la vostra fantasia) e via così;
 - coinvolgete i figli adolescenti nella scelta ed, eventualmente, nella realizzazione dei pasti: proponete 2 alternative e scegliete con loro quale sarà il prossimo pasto. Se poi siete particolarmente bravi (o meglio, fortunati!) e riuscirete anche a coinvolgerli nella preparazione, ancora meglio. Gli adolescenti vogliono prendere decisioni, essere autonomi, per cui non sarà imponendo la solita minestra o piatti esotici non richiesti che conquisterete il loro palato, meglio dialogo, confronto e collaborazione;
 - fate attenzione a come preparate i piatti: limitate le frittiture ed optate per cottura al forno o al vapore o al microonde o in umido;
 - utilizzate esclusivamente olio extravergine di oliva come condimento e se preparate dolci, biscotti, torte fatte in casa, riducete o togliete burro e margarina, rimpiazzandoli con olio o yogurt per ottenere preparati più leggeri, ma comunque saporiti.
- Nessuna dieta o integratore miracoloso ci preserverà da infezioni virali o depressione o irritazione da lockdown, però è vero che un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di minerali, vitamine, bilanciata nei vari nutrienti, consente al nostro corpo (sistema immunitario e sistema nervoso compresi) di lavorare in condizioni ottimali. Insegniamo ai nostri ragazzi e ragazze ad approfittare di questo particolare momento per rivedere alcune abitudini sbagliate ed aiutiamoli a correggerle, dandogli strumenti adatti per imparare a fare scelte autonome consapevoli una volta che la vita riprenderà anche fuori dalle mura di casa.



Cosmesi in Farmacia



IL SERVIZIO È GRATUITO

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

la pelle

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

i capelli

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

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

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

 [farmaciecomunalitorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunalitorino)

CONOSCI
LA TUA SALUTE



Conosci quello che c'è
nel cibo che acquisti?

A LEZIONE DI ETICHETTA

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

Le etichette dei prodotti confezionati indicano le caratteristiche di un alimento riportando informazioni molto interessanti relative al suo contenuto: la tabella nutrizionale, la lista completa degli ingredienti, l'origine del prodotto, le modalità di conservazione, i termini di scadenza.

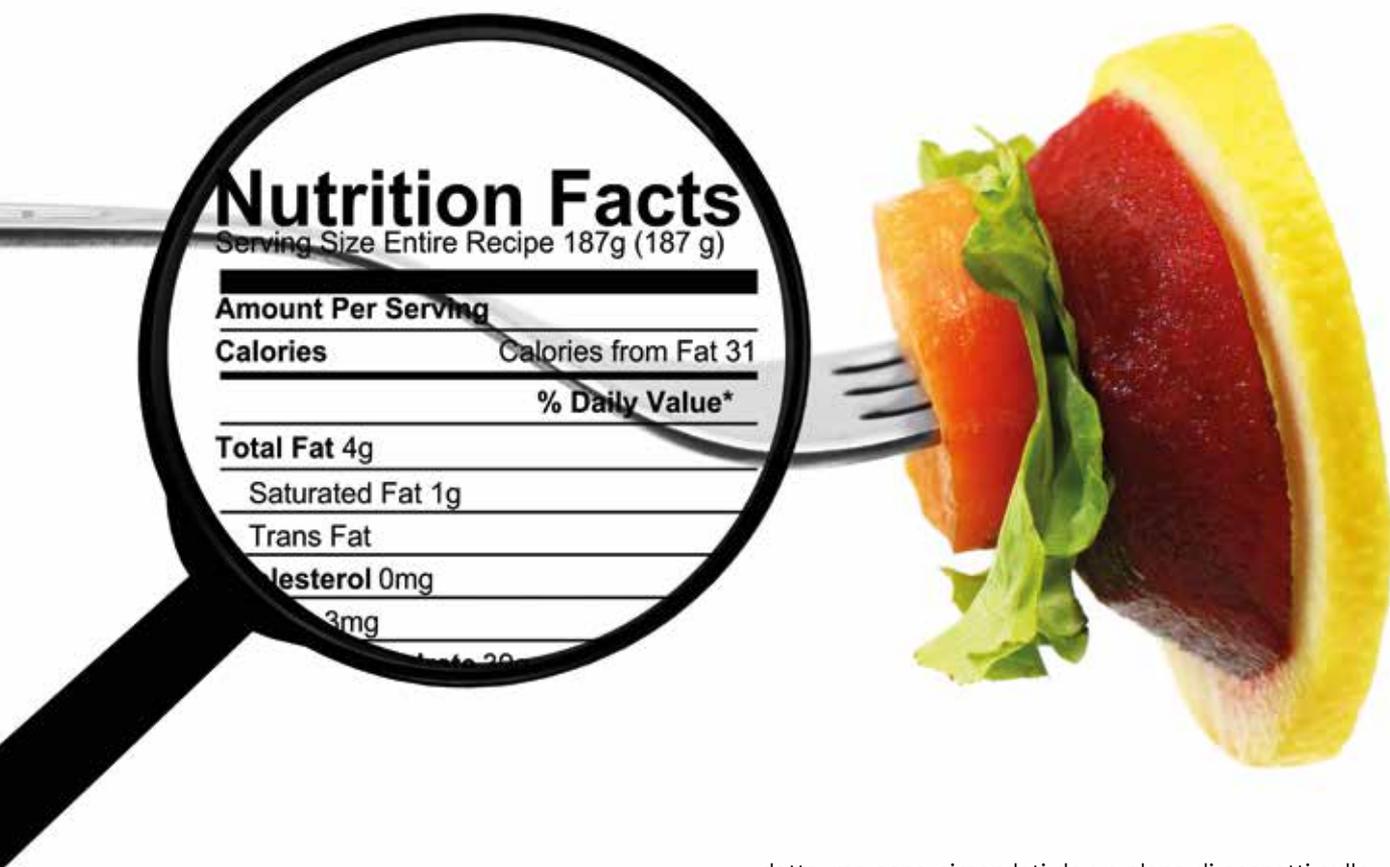
Per legge devono essere presenti anche il nome del prodotto, il quantitativo, i caratteri identificativi dell'azienda produttrice e il lotto di appartenenza.

Alcune regole generali possono aiutare a qualificare un articolo:

- i migliori hanno un'esaustiva etichetta alimentare, ulteriormente qualificata dalla ridotta presenza di additivi;
- la lista degli ingredienti elenca in modo decrescente

le quantità: il primo ingrediente è il più abbondante, il secondo è in quantità più ridotta ma superiore al terzo, ecc. L'ultimo è presente in minore quantità rispetto a tutti gli altri che lo precedono;

- la scritta *senza zucchero* non identifica il prodotto che può contenere sciroppo di glucosio o di fruttosio, sciroppo di cereali, amidi di mais, maltosio ad altissimo indice glicemico, quindi con effetto analogo allo zucchero;
- il contenuto di indistinti grassi o oli vegetali, grassi idrogenati o parzialmente idrogenati, margarina, oli di semi senza specificazione o di colza, mais, soia, strutto, sego deve dirottare l'acquisto abituale su prodotti con grassi più salutari come l'olio d'oliva;
- i tempi allungati di scadenza non presuppongono un



prodotto migliore, anzi, potrebbe essere il contrario perché la deteriorabilità di un alimento può essere ritardata dall'uso di conservanti.

I **tempi di conservazione** sono indicati con la scritta *"da consumarsi entro..."* che precisa il tempo entro cui deve avvenire il consumo; *"da consumarsi preferibilmente entro ..."* si riferisce al tempo minimo di conservazione entro il quale il prodotto integro mantiene le sue caratteristiche organolettiche e nutrizionali, non più garantite oltre la data indicata. Tuttavia l'attenzione da accordare all'alimentazione suggerisce di prediligere gli alimenti più freschi possibile: la data di scadenza può quindi essere utile per individuare il prodotto di più recente produzione.

La **tabella nutrizionale** riporta in modo più o meno dettagliato il contenuto di carboidrati, proteine e grassi; a volte compaiono le precisazioni su fibra, minerali, vitamine. Il valore calorico è molto guardato ma non sempre definisce la salubrità di un prodotto che necessita di una valutazione più complessa e articolata, non esclusivamente rivolta alle calorie.

Gli **additivi** sono un argomento particolare perché rappresentano sostanze senza un riconosciuto valore nutrizionale. Vengono utilizzati per migliorare la conservazione (conservanti), il sapore (esaltatori di sapidità, correttori di acidità ecc.), il colore (coloranti). Offrono alcuni vantaggi perché garantiscono una maggiore igiene e impediscono o ritardano certe alterazioni del pro-

dotto, ma sono circondati da un alone di sospetti sulla loro presunta innocuità e perché a volte vengono utilizzati per mascherare la qualità scadente dei prodotti. Gli studi finora effettuati sui singoli additivi non vengono ritenuti sufficienti a scongiurare la possibilità che le particolari combinazioni possibili possano creare ripercussioni negative sull'organismo.

Sono indicati seguendo un regolamento nazionale e comunitario: la *E* significa l'approvazione all'uso in tutta la Comunità europea, il numero che segue individua la categoria di appartenenza:

- da **E100** a **E199** coloranti;
- da **E200** a **E299** conservanti;
- da **E300** a **E322** antiossidanti;
- da **E325** a **E399** correttori di acidità;
- da **E400** a **E499** addensanti, emulsionanti e stabilizzanti;
- da **E500** a **E599** regolatori di acidità e antiagglomeranti;
- da **E600** a **E699** esaltatori di sapidità;
- da **E900** a **E1999** vari.

Gli **aromi** sono un altro gruppo di additivi presente negli alimenti confezionati che possono comparire con i loro nomi specifici non preceduti dalla *E* europea.

I coloranti servono a rendere più accattivante l'aspetto di un prodotto per uniformarlo alle aspettative, in questo modo una bevanda verde combacia con il suo sapore di menta, un'aranciata color arancia è più invitante. Vengo-

no infatti prevalentemente usati per le bibite zuccherine, i gelati, le salse, i cibi preconfezionati, i prodotti da forno, ecc. Sono vietati nelle carni, nello yogurt, nelle acque minerali, nelle uova, nel miele, nei succhi di frutta, ecc. Alcuni sono sintetici, altri naturali e tra loro certi necessitano dell'indicazione obbligatoria "può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini". Nei bimbi e in soggetti predisposti possono causare attacchi d'asma, orticaria e rinite. L'E 128 Rosso 2G è considerato un agente cancerogeno.

L'anidride solforosa (E220) e i solfiti (E221- E228) sono utilizzati come antimicrobici, antienzimatici e antiossidanti. Si trovano nella frutta secca, specialmente se sgusciata, nei succhi di frutta, nell'aceto, nella verdura conservata per mantenere intatto il colore. Presenti anche nei prodotti a base di carne, l'uso è regolamentato perché riduce fortemente la disponibilità della vitamina B₁. Sono considerati additivi sicuri nelle persone sane, ma possono essere fortemente irritanti nei soggetti sensibili e indurre attacchi di broncospasmo negli asmatici.

Gli addensanti utilizzati per esempio nel ketchup, negli yogurt, nei budini, nelle sottilette, nelle zuppe, nei piatti pronti, surgelati, ecc. sono perlopiù naturali e ritenuti innocui. Tuttavia alcuni soggetti sono sensibili a certe gomme (E407 - E414 - E416 - E413).

La lecitina di soia è un emulsionante e un antiossidante naturale con proprietà che la rendono adatta ad essere utilizzata nell'industria alimentare.

Taluni sono naturali solo all'apparenza come l'acido L-ascorbico (vitamina C) indicato anche con la sigla E300, perché è un additivo di sintesi. Non possiede le proprietà vitaminiche naturali e serve da antiossidante per evitare l'imbrunimento di carni in scatola, insaccati, bevande a base di succo di frutta, tè, caramelle, confetture, budini, sciropi, gomme da masticare, ecc. L'E251 o nitrito di sodio che si può trovare negli insaccati crudi stagionati, nella carne in scatola, negli insaccati cotti, ecc. può provocare metaemoglobinemia (morbo blu) nei bambini piccoli e quindi implicare un insufficiente trasporto di ossigeno. La lecitina di soia è un emulsionante e un antiossidante naturale con proprietà che la rendono adatta ad essere utilizzata nell'industria alimentare (E322) per la produzione di gelati, dolci, cioccolato, prodotti da forno, caramelle, ecc. A forti concentrazioni può influire sull'assorbimento intestinale, anche se svolge importanti funzioni sul colesterolo. I mono e digliceridi degli acidi grassi (E471) si possono formare naturalmente nei

processi di irrancidimento e nella digestione dei trigliceridi alimentari, quindi non sono sostanze così estranee all'organismo, ma ingenerano perplessità quando la loro presenza potrebbe nascondere altri grassi poco salutari. Il glutammato monosodico prodotto industrialmente può comparire come tale o come E621 tra gli ingredienti di prodotti scadenti per migliorarne l'appetibilità, come nel tonno in scatola e nel ketchup. Può essere uno degli ingredienti dei dadi da cucina e si trova nella carne e nelle verdure in scatola, nei salumi: in passato è stato accusato di causare capogiri, palpitazioni, vampate di calore ed è stato sospettato persino di cancerogenicità. Oggi non si considera dannoso, ma in Europa è stato bandito cautelativamente da tutti i prodotti dedicati alla prima infanzia.

Le informazioni critiche sugli additivi potrebbero continuare a lungo riportando evidenze, dubbi, incertezze, valutazioni di ogni tipo che suggeriscono la prudenza, specialmente in età pediatrica: gli organismi più esposti sono i più delicati, i giovani e gli anziani. La reale innocuità di alcuni di loro è sufficiente a frenare un allarmismo inopportuno, ma contemporaneamente non deve liberalizzare il consumo, anzi la scelta degli alimenti salutari deve ridurre al massimo l'utilizzo di queste sostanze ormai presenti in moltissimi prodotti.

I CIBI LIGHT



Il termine si riferisce ai ridotti quantitativi di grassi o zuccheri o colesterolo presenti in certi alimenti rispetto ai tradizionali. Questi cambiamenti *light* possono richiedere l'utilizzo di sostanze senza significato nutrizionale, necessarie a conservare o migliorare il prodotto modificato: emulsionanti, dolcificanti, addensanti, grassi di altro tipo, conservanti.

I CONSIGLI DI BELLEZZA IN PERIODI DI ISOLAMENTO

Francesca Lo Curto - consulente cosmesi

Nella serata del 27 marzo, in TV, a reti unificate il nostro Presidente della Repubblica è intervenuto per comunicare un messaggio di incoraggiamento a tutta la nazione per il difficile ed incredibile momento che stiamo vivendo a causa dell'epidemia di Coronavirus che ha praticamente stravolto le nostre vite e la nostra società...

Però, poco prima dell'inizio del suo discorso è stato inavvertitamente trasmesso un fuori onda nel quale il Presidente si rivolgeva ad uno dei suoi collaboratori così dicendo: "Come va il ciuffo Giovanni? Anche io sono giorni che non vado dal barbiere..."

Questo piccolo aneddoto mi ha colpito particolarmente, perché, oltre a far sembrare più umana e più vicina la più alta figura dello Stato, mette in evidenza uno dei problemi (sicuramente uno dei meno importanti) conseguente alla chiusura di parrucchieri, centri estetici e profumerie.

Ovviamente questa limitazione è necessaria, insieme alle altre stabilite dal Governo, al contenimento della diffusione del Covid-19, ma, in ogni caso e modo possibile, dobbiamo continuare a prenderci cura di noi stessi anche stando a casa.

NO PIGIAMA, SI PARTI!

Sia che lavoriamo in smart working oppure siamo momentaneamente fermi, ci stiamo ritrovando con una routine giornaliera diversa. Possiamo prendercela con calma e non dover correre. Ma questo non deve essere una giustificazione per passare la giornata in pigiama. Anzi, si può partire da un piccolo monito: NO PIGIAMA, SI PARTI!

NO PIGIAMA, È OVVIO, SÌ PARTI INTESO COME MUOVERSI, METTERSI IN MOVIMENTO!

Quindi, colazione e doccia, seguita SEMPRE da una crema idratante corpo. Poi, detersione del viso con un prodotto adatto, possibilmente a risciacquo, e in ultimo crema idratante adatta al proprio tipo di pelle. Se volete esagerare potete usare un siero (idratante o antietà, da applicare sempre prima della crema) ed un contorno occhi.



Shampoo e balsamo sono abbastanza facili. Il taglio? Meglio lasciare perdere! Eviteremo disastri con il fai da te, facilitando il lavoro del nostro parrucchiere quando finalmente lo potremo rivedere!!!

Il problema più grande è il colore! La ricrescita a questo punto si vede, eccome! Ed è proprio e SOLO lì che noi possiamo intervenire con la colorazione domiciliare. In commercio si trovano kit già pronti con rivelatore e colore già dosati, basta mescolarli insieme e seguire attentamente le istruzioni riportate sulla confezione. Il mercato offre tinte con o senza ammoniaca ma, in ogni caso, conviene sempre effettuare il test di prova del colore sulla pelle per almeno 24 ore per scongiurare qualsiasi tipo di allergia.

QUALE IL COLORE GIUSTO?

Se non siamo riuscite ad avere informazioni dal nostro parrucchiere, è meglio sempre scegliere colori pieni. Se nella lunghezza abbiamo già un colore sarebbe meglio lasciarlo tale. Ma all'atto dell'acquisto teniamo conto di un fattore importante: le colorazioni domiciliari, di solito, pigmentano (colorano) molto; quindi, la prima volta che le utilizziamo è meglio optare per un tono in meno: ad esempio se io ho un castano chiaro, ho il numero 5, ma in questo caso uso il 6, che corrisponde al biondo scuro.



DOVE TROVIAMO IL COLORE?

In farmacia. Facendo una richiesta specifica e mirata al farmacista, limitando il più possibile il tempo di permanenza all'interno del punto vendita; oppure facendo da soli: dando un'occhiata agli scaffali della dermocosmesi dovremmo poter trovare i prodotti che ci servono. A tale proposito, le Farmacie con modulo Esperta hanno già la divisione del reparto per singole esigenze: corpo, capelli, pelle sensibile, idratazione, detersione, ecc. Questo, permette al cliente una scelta facile e, in questo momento, più veloce.

IMPACCHI PER CAPELLI

Diluire lo shampoo con poca acqua (se si riesce a trovarlo con poco sapone); però, prima di procedere al lavaggio, se notiamo che i capelli sono particolarmente secchi o disidratati, possiamo effettuare un pre-shampoo. Si tratta di un impacco a base di olii vegetali (possono andare molto bene tutti gli olii vegetali per capelli, corpo e se, proprio non lo abbiamo, anche il classico olio d'oliva); questi olii sono ricchi di omega 3 e 6, i quali hanno capacità di restituire la parte di lipidi che un capello secco ha perduto. Lo applichiamo a capelli asciutti, prima di lavarli, principalmente sulle lunghezze e punte, lo teniamo in posa dalla mezz'ora a due ore e poi procediamo con shampoo e leggero balsamo. Questo è un metodo sicuro per ottenere capelli morbidi, luminosi e facili da pettinare!

Non è necessario effettuarlo tutte le volte che laviamo i capelli ma, nel caso di capelli colorati, è un trattamento che si può fare ogni 7/10 giorni.

TRUCCO SÌ O NO?

DIREI DI SÌ.

Al mattino: leggero fondotinta o crema colorata, terra o fard per ravvivare il colorito, mascara per evidenziare gli occhi e, per finire, lucidalabbra o burro cacao per idratare le labbra.

Alla sera: non facciamoci mancare la detersione del viso, anche se non abbiamo applicato make-up, è importante per preparare la pelle del viso al trattamento da notte. Se a nostra disposizione, applichiamo una crema da notte (anche qui, se possibile, preceduta dal siero). Nel caso non dovessimo avere una crema specifica per la notte, va bene anche l'idratante del giorno, purché priva di filtro solare, e finiamo sempre con il contorno occhi.

Sarebbe importante sempre massaggiare la crema sul viso con movimenti che portino a un leggero sollevamento della mandibola e dello zigomo per stimolare la tonificazione e migliorare il colorito.



UNGHIE



LE MANI

Una delle raccomandazioni più importanti per la prevenzione del contagio da Coronavirus è quello di lavarsi spesso le mani con sapone o sostanze idroalcoliche... Questo procedimento utilissimo porta, però, a disidratazione e arrossamenti! Fondamentale, dunque, idratare le mani più volte al giorno con creme specifiche, possibilmente contenenti burro di karité che ha potere altamente cicatrizzante e riparatore.

Un altro problema di "manutenzione" personale in questo periodo è rappresentato dalle unghie. In questi ultimi anni molte di noi si sono votate alla praticità e alla durezza dello smalto semipermanente e gel di ricostruzione ungueale. Ma, adesso sono passati più di due mesi dalla chiusura dei centri estetici e quindi abbiamo una bella ricrescita! E allora? Togliamolo!

SERVONO: acetone puro, dischetti levatrucco piccoli, carta stagnola, crema mani e smalto ristrutturante.

PROCEDIMENTO: tagliamo in due 5 dischetti (facciamo due dita con uno), li imbeviamo bene di acetone, li applichiamo su tutta l'unghia e poi sigilliamo ogni dito con la stagnola ben bene; attendiamo 20 minuti/mezz'ora e poi togliamo il tutto. Lo smalto, e eventuale gel, dovrebbe essere rimasto attaccato al dischetto. Alla fine puliamo bene con l'acetone gli eventuali residui di smalto, applichiamo una buona crema mani e sopra l'unghia, che in questo momento potrebbe apparire fragilizzata, uno smalto curativo con sostanze specificatamente riparatrici (si trovano in farmacia) oppure una base trasparente che protegga e aiuti il letto ungueale a rigenerarsi.



VISO: TRATTAMENTI SPECIFICI

In questo periodo di isolamento a casa è possibile notare la pelle del viso spenta, il colorito grigio e la grana più spessa. Le cause possono essere molteplici: magari qualche volta abbiamo trascurato la normale detergenza mattutina e serale e, quindi, non abbiamo facilitato il ricambio cellulare e l'idratazione della nostra pelle.

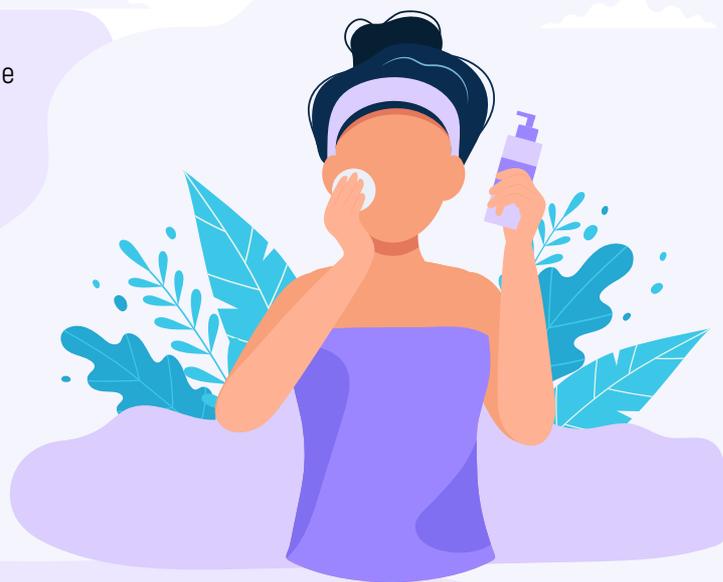
Ecco cosa ci serve per restituire al viso la sua luminosità: un gommage viso, una maschera di pulizia a risciacquo e una maschera anti-età (le migliori sono quelle in tessuto che contengono polimeri biomimetici o biopeptidi che, dopo la posa, regalano un bellissimo effetto lifting!!!) Tempo totale: circa un'ora.

Dopo aver deterso il viso con un prodotto a risciacquo, tenendo il viso umido, applichiamo una noce di gommage, massaggiamo bene per circa 1 minuto, facendo attenzione a non toccare il contorno occhi e poi sciacquiamo; asciughiamo con una salvietta e, sopra la pelle asciutta, applichiamo uno strato sottile di maschera di pulizia.

Dopo avere applicato la maschera, sempre evitando bene il contorno occhi, lasciamola in posa dai 5 ai 10 minuti e poi sciacquiamo.

Le maschere di pulizia sono molteplici, però, quasi tutte contengono argille e sostanze detox.

Se vogliamo essere tranquille, acquistiamo quelle con argille dolci e indicazione per pelli normali o miste;



con questa attenzione non avremo un prodotto che potrebbe irritare.

A questo punto del trattamento, dopo avere asciugato il viso, sarebbe bene passare una lozione tonica (senza alcool) oppure qualche vaporizzata di acqua termale; questo procedimento servirà a lenire la pelle dopo due operazioni esfolianti e a prepararla a ricevere la maschera anti-age. Se abbiamo utilizzato una maschera in tessuto, dopo il periodo di posa indicato dal produttore, massaggiamo l'eventuale residuo per stimolare l'attività cellulare che in questo momento ha ricevuto un trattamento estremamente performante. Invece, se abbiamo optato per una maschera lenitiva o idratante in crema dopo una ventina di minuti di posa, non sciacquiamo, ma massaggiamo e facciamo penetrare il residuo come se fosse una crema.



Anche se il contenimento della diffusione del Covid-19 ci impone ancora delle limitazioni negli spostamenti, tanti hanno almeno un balcone, terrazzo o giardino; quindi la voglia di sedersi e prendere il sole è comprensibile! Facciamolo tranquillamente, ma con le dovute precauzioni! La nostra pelle è vulnerabile, è stata molto al chiuso e i raggi del sole sono già molto forti!

Quindi, esposizione limitata nel tempo, nelle ore non troppo calde e utilizziamo da subito una protezione 50+! Ricordiamoci una cosa importante: i raggi UVB sono già presenti (per questo sentiamo già molto il calore del sole) e, insieme agli UVA (che ci sono tutto l'anno), sono responsabili di scottature, eritemi, cheratosi e danni cellulari. Quindi, sì al sole con moderazione (migliora l'umore e ci serve davvero!), ma proteggiamoci con attenzione!

PROTEZIONE SOLARE



#COVID19

LE RACCOMANDAZIONI DA SEGUIRE



Lava spesso le mani con acqua e sapone o, in assenza, frizionale con un gel a base alcolica



Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani. Se non puoi evitarlo, lavati comunque le mani prima e dopo il contatto



Quando starnutisci copri bocca e naso con fazzoletti monouso. Se non ne hai, usa la piega del gomito



Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol



Copri mento, bocca e naso possibilmente con una mascherina in tutti i luoghi affollati e ad ogni contatto sociale con distanza minore di un metro



Utilizza guanti monouso per scegliere i prodotti sugli scaffali e i banchi degli esercizi commerciali



Evita abbracci e strette di mano



Evita sempre contatti ravvicinati mantenendo la distanza di almeno un metro



Non usare bottiglie e bicchieri toccati da altri

#RESTIAMOADISTANZA



Ministero della Salute



www.salute.gov.it/nuovocoronavirus



OK RAGAZZI ORE 19 APERITIVO CI SIETE TUTTI?

Stasera facciamo video,
a dopo

Marco Mirto - farmacista, Farmacia Comunale 25

Siamo la generazione della video chiamata, del face-time e delle instagram call...

Il COVID-19 ha cambiato tutte le nostre abitudini, ha stravolto il modo di condividere, di divertirsi e di stare insieme. In questi lunghi mesi di lockdown, molte sono state le restrizioni ma abbiamo saputo mantenere i contatti grazie alla tecnologia. Le nostre serate sono diventate aperitivi e cene con amici a distanza, chiamate di gruppo con affetti e genitori lontani, fratelli, sorelle e nipoti. Abbiamo festeggiato compleanni, anniversari e l'esame universitario superato on-line, brindato in video-chat per qualunque cosa. Siamo diventati ottimi barman dilettandoci nella preparazione di spritz, mojito e cocktail di ogni genere.

Abbiamo impastato pizza, fatto hamburger e ci siamo allenati in diretta da casa, grazie ai video di personal trainer che insegnano a usare i pesi e a fare squat nel giusto modo; scoperto gruppi muscolari da allenare a noi prima sconosciuti, a fare la verticale dopo numerose e vergognose cadute con tanto di testimoni in video e conseguente materiale screen foto per eventuali ricatti futuri.

Siamo passati dalle serate in discoteca, nei locali in San Salvario e Santa Giulia, ai sabato sera in video call con musica e qualunque cosa da bere nel bicchiere, cantando in casa sul divano o facendo ascoltare agli amici la litigata dei vicini costretti ad una

convivenza forzata, cercando di essere più vicini se pur fisicamente lontani.

La FASE 1 ci ha insegnato ad avere più pazienza, a stare con noi stessi, e soprattutto a capire quali sono gli affetti davvero importanti.

È bastato un messaggio sulla chat di gruppo "ferragosto duemilamai" o su "family" per ritrovarsi poco dopo in video con sei sette e anche otto amici, chi con la maschera d'argilla sul viso, chi mentre fa sport e chi è in smart working per fare due risate e raccontarsi la giornata, fantasticare sull'estate al mare e decidere quando potersi rivedere per una cena face-to-face o una corsa al parco.

Abbiamo ballato come in "discoteca" grazie alle dirette su instagram, commentato video, fatto imitazioni e discusso sui possibili vari utilizzi di oggetti da casa. Siamo addirittura diventati abili giardinieri grazie ai consigli video di nonna Licia, che, tra un travaso e l'altro, ci ha spiegato come fare le arancine, accorciando le distanze e cercando di restare in un certo qual modo allegri e quanto più possibile sereni in questo periodo tanto sofferto da una generazione abituata a svaghi e divertimenti.

Siamo la generazione smart, i giovani della VIDEO CALL ai tempi del CORONA, che non si arrendono alle limitazioni e inventano modi per ridere sempre.

FAKE NEWS

La parola al farmacista

PERICOLO INFODEMIA SUL COVID-19: FAKE NEWS E CONSIGLI

Sara Florian - farmacista, Farmacia Comunale 42



In tempi di "infodemia" come questo, dovuto alla pandemia da Covid-19, in cui le informazioni circolano liberamente, senza che ci sia un controllo opportuno della loro veridicità, è importante prestare attenzione a ciò che si legge e si condivide sui social, in quanto il rischio di fake news è ulteriormente amplificato. Le fake news sul Coronavirus, sulle modalità di contagio e soprattutto sugli accorgimenti per prevenire l'infezione purtroppo si moltiplicano e scatenano il più delle volte ansie ingiustificate e paure inutili. Bisogna, invece, fornire informazioni coerenti con le conoscenze scientifiche e con i dati pubblicati.

Prima di tutto cerchiamo di capire che cos'è questo virus. La malattia in questione ha un nome: "COVID-19" (dove "CO" sta per corona, "VI" per virus, "D" per disease, pa-

tologia in inglese, e "19" indica l'anno in cui si è manifestata) e si tratta di un nuovo Coronavirus (nCoV) ossia un nuovo ceppo di Coronavirus che non è stato precedentemente mai identificato nell'uomo prima di essere segnalato a Wuhan, Cina, a dicembre 2019.

Il Covid-19 fa parte di una vasta famiglia di virus: i Coronavirus, identificati a metà degli anni '60, noti per causare malattie che vanno dal comune raffreddore a malattie più gravi come la Sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e la Sindrome respiratoria acuta grave (SARS), in quanto le cellule bersaglio primarie sono quelle epiteliali del tratto respiratorio e gastrointestinale. Sono virus RNA a filamento positivo ed al microscopio elettronico hanno aspetto simile ad una corona, da cui deriva per l'appunto l'origine del nome. L'obiettivo di questo articolo è quello di dare qualche

tassello in più per distinguere le informazioni false da quelle vere in base alle domande più frequenti che vengono formulate in Farmacia.

La carenza di vitamina D potrebbe avere un ruolo in Covid-19?

Assumere la vitamina D per combattere o per ridurre i fattori di rischio sembrerebbe essere un "consiglio" che gira sul web e sui social. Ma quanto c'è di vero? I dati raccolti indicano che molti pazienti anziani, ricoverati in acuto per le complicanze della patologia, presentano un'elevata prevalenza di ipovitaminosi D. È fondamentale sottolineare che si tratta di una popolazione molto anziana, in cui la carenza di vitamina D è normale se la sostanza non viene somministrata come supplemento, quindi non è facile mettere immediatamente in correlazione bassi livelli di vitamina D con un'infezione complicata da Covid-19, bensì sarebbe opportuno richiamare l'attenzione generale sulla necessità di assicurare a tutti i soggetti anziani normali livelli di questa vitamina. La vitamina D è un insieme di vitamine che vanno da 1 a 5. Le forme più importanti che hanno pertinenza per l'essere umano sono la D2 e la D3, rispettivamente ergocalciferolo e colecalciferolo.

Assumere la vitamina D per combattere o per ridurre i fattori di rischio, sembrerebbe essere un "consiglio" che gira sul web e sui social. Ma quanto c'è di vero?

Ovviamente una persona con carenza di questa vitamina ha un sistema immunitario meno efficiente perché la vitamina D, insieme ad altre sostanze come ad esempio la Vitamina C, può contribuire a rafforzare le difese immunitarie, se assunta con

continuità.

Oltretutto bisogna stare attenti perché abusandone si rischia l'insufficienza renale.

Solo un vaccino potrebbe difenderci dal Coronavirus, promuovendo la formazione di anticorpi specifici; un generico rafforzamento del sistema immunitario non ci mette al riparo dal contagio.

Quindi ipotizzare un'azione diretta della vitamina D nei confronti di Covid-19 non ha una base scientifica.

L'obiettivo primario di questa vitamina (la vitamina "amica delle ossa") è regolare il metabolismo minerale, in prevenzione sia primaria che secondaria dell'osteoporosi, che si stima arrivi a colpire fino a 5 milioni di italiani.

Tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera i livelli di vitamina D immagazzinati sono sempre al minimo e la mancata esposizione alla luce solare, inevitabile in questo momento di isolamento domiciliare, può provocare la carenza e quindi la "giustificata" proposta di raccomandarne la somministrazione, anche a giovani e adulti, attraverso un'alimentazione ricca di vitamina D (salmone, pesce azzurro, latte, uova, funghi) e con l'eventuale supplementazione della sostanza ovviamente dietro consiglio del proprio medico.

La vitamina C cura e previene il contagio da Coronavirus?

La vitamina C (acido ascorbico) è una vitamina idrosolubile che il nostro organismo non riesce ad accumulare e conservare e che, dunque, deve essere assunta con l'alimentazione. È coinvolta in diverse reazioni metaboliche e nella biosintesi di amminoacidi, ormoni e collagene ed è nota per il suo effetto antiossidante. La sua importanza non è quindi in discussione, tuttavia, il suo ruolo nella guarigione o nella prevenzione dal Coronavirus è una notizia

priva di fondamento. La vitamina C non fa male, a meno che non se ne abusi: il rischio di fake news come questa è che le persone assumano troppa vitamina C, rischiando l'ipervitaminosi e conseguenti disturbi ai reni, allo stomaco e all'apparato digerente in generale. Tanti studi dimostrano come essa sia certamente una grande risorsa nel ridurre la



possibilità di sviluppare raffreddori o infiammazioni soprattutto nei periodi invernali ed è chiaro che assumere la vitamina C (in dose consigliata di 1 grammo al giorno, per via orale) o più classicamente sotto forma di arance, agrumi in generale e spremute, non può che fare bene al nostro organismo.

Va ricordato che la vitamina C non può e non deve essere considerata la panacea per tutti i mali e questo allarmismo, scatenato purtroppo nei vari canali social, ha trovato terreno fertile nel marasma generale di una popolazione spaventata convinta che l'assunzione di vitamina C possa rispondere alle esigenze del rafforzamento del sistema immunitario e quindi di sconfitta del Covid-19.

Devo indossare una mascherina per proteggermi?

L'uso della mascherina aiuta a limitare la diffusione del virus ma deve essere adottata in aggiunta ad altre misure di igiene respiratoria e delle mani. Infatti, è possibile che l'uso delle mascherine possa addirittura aumentare il rischio di infezione a causa di un falso senso di sicurezza e di un maggiore contatto tra mani, bocca e occhi.

L'uso razionale delle mascherine è importante per evitare inutili sprechi di risorse preziose. Prima di indossare la mascherina, lavarsi sempre le mani con acqua e sapone o con una soluzione alcolica; coprirsi bocca e naso con la mascherina assicurandosi che sia integra e che aderisca bene al volto; togliere la mascherina prendendola dall'elastico e non toccarne la parte interna; gettarla immediatamente in un sacchetto chiuso e lavarsi le mani. Oltre l'uso della mascherina, è fondamentale mantenere il distanziamento sociale di almeno un metro dall'altra persona ed osservare rigorosamente una buona igiene personale evitando il contatto con occhi, naso e bocca anche se si è in buona salute.



Quali sono le regole per la disinfezione / lavaggio delle mani?

Il lavaggio e la disinfezione delle mani sono la chiave per prevenire l'infezione. Occorre lavarsi le mani spesso e accuratamente con acqua e sapone per almeno 60 secondi e dopo asciugarle bene. Se non sono disponibili acqua e sapone si può utilizzare anche un disinfettante per mani a base di alcool (concentrazione di alcool di almeno il 70%).

I guanti servono a evitare il contagio?

Il problema è sempre lo stesso: evitare di portarsi le mani sul viso, se si toccano cose e superfici sporche. È inutile tutta questa prevenzione se, anche con i guanti, non stiamo attenti e ci portiamo le mani alla bocca senza pensarci. La cosa fondamentale è lavare sempre le mani con il sapone oppure utilizzare il gel igienizzante.

Gli abiti possono essere veicolo di contagio?

Per quanto riguarda una possibile contaminazione degli abiti meglio non farsi prendere dal panico.

Se ciò dovesse accadere (ovvero se qualche droplets capitasse sui vestiti inavvertitamente), vorrebbe dire che non abbiamo rispettato la distanza di sicurezza di un metro e che, probabilmente, qualcuno ci ha starnutito o tossito addosso.

Circola molto la notizia che il Coronavirus sull'asfalto (e, di conseguenza, sotto la suola delle nostre scarpe) possa sopravvivere 9 giorni. È possibile che lo sporco che si trova per terra possa, in qualche modo, salvaguardare il virus creando un biofilm protettivo per qualche tempo, ma più rimane a contatto con un ambiente esterno più con l'andare del tempo perde la sua carica virale. Inoltre è improbabile che si calpesti con la suola delle scarpe le "famose" goccioline respiratorie, veicolo di Coronavirus, che si tocchi la suola con le mani e che si portino particelle alla bocca, al naso o agli occhi! In ogni caso è buona norma non usare le scarpe dentro l'ambiente domestico per evitare di portare germi dall'esterno, ma indipendentemente dal Coronavirus.

Quali sono gli accorgimenti da attuare al ritorno della passeggiata con il mio cane?

Nel rispetto delle misure precauzionali previste dalle

recenti disposizioni normative si può portare il cane fuori per le sue necessità. Al ritorno dalle passeggiate, per proteggere il nostro amico è opportuno provvedere alla sua igiene, pulire soprattutto le zampe evitando prodotti aggressivi come quelli a base alcolica che possono indurre fenomeni irritativi e prurito e usare, invece, prodotti senza aggiunta di profumo (es. acqua e sapone neutro). Per il mantello si consiglia di spazzolarlo e poi passare un panno umido.

In questo periodo in cui siamo costretti a stare in casa e anche le passeggiate durano meno tempo, per distrarre il nostro amico possiamo fargli fare esercizi di concentrazione ad esempio nascondere croccantini, biscottini e i suoi giochi preferiti.

Quanto tempo sopravvive il Coronavirus sulle superfici?

Le informazioni preliminari suggeriscono che il virus possa sopravvivere alcune ore, anche se gli studi sono in corso.

Disinfettanti a base di alcool etilico al 70% o a base di cloro (es: ipoclorito di sodio) allo 0,1% sono in grado di uccidere il virus, annullando la sua capacità di infettare le persone.

Ricorda di disinfettare sempre gli oggetti che usi frequentemente (il tuo telefono cellulare, gli auricolari o un microfono) con un panno inumidito con prodotti a base di alcol o candeggina (tenendo conto delle indica-

zioni fornite dal produttore).

La terapia anti-ipertensiva con ACE inibitori o sartani o quella con anti infiammatori non steroidei (es. ibuprofene) peggiora la malattia COVID-19?

Non esistono evidenze scientifiche che stabiliscono una correlazione tra l'impiego d'ibuprofene o farmaci anti-ipertensivi e il peggioramento del decorso della malattia da COVID-19. Pertanto, in base alle conoscenze attuali, si raccomanda di non modificare le terapie in atto.

Gli antibiotici possono essere utili per prevenire l'infezione?

No. Gli antibiotici MAI devono essere presi come terapia preventiva sia per quanto riguarda il Covid-19 sia per altre patologie. Devono sempre essere prescritti da un medico perché possono dare gravi effetti collaterali e soprattutto "uno non vale l'altro", ne consegue che "il fai da te" non è contemplato.

È possibile ricevere la ricetta del proprio medico curante via mail o con messaggio sul cellulare?

Assolutamente sì! Con l'Ordinanza del 19 Marzo 2020 è consentito ottenere dal proprio medico curante il "Numero di Ricetta Elettronica" (NRE) senza più la necessità di ritirare fisicamente il promemoria cartaceo. Si tratta di un'ulteriore misura per limitare la circolazione dei cittadini e arrestare i contagi da nuovo Coronavirus. Il medico può trasmettere all'assistito il promemoria in allegato a messaggio di posta elettronica certificata (PEC) o elettronica ordinaria (PEO); oppure comunicare il Numero di Ricetta Elettronica tramite comunicazione telefonica o SMS o applicazioni che consentano lo scambio di messaggi e immagini. Il farmacista, una volta acquisito il Numero di Ricetta Elettronica e il codice fiscale riportato sulla Tessera Sanitaria dell'assistito, provvede all'erogazione del farmaco prescritto. Si ricorda che il codice fiscale deve essere quello del paziente a cui è intestata la ricetta.



Sugli scaffali

PROTEGGERSI DAL SOLE E RISPLENDERE!

Al giorno d'oggi, le donne si aspettano più benefici anche dalla protezione solare: formule che sappiano conciliare protezione, trattamento e bellezza dell'incarnato. Con le sue nuove formule colorate, Eau Thermale Avène le sorprende con radiose innovazioni!



Cleanance solare colorato SPF50+ protezione molto alta è il trattamento globale ideale per le pelli grasse con imperfezioni. Con i suoi attivi specifici, Monolaurina seboregolatrice, Zinco Gluconato lenitivo e Silice ultraassorbente di nuova generazione, opacizza la pelle per un effetto antilucido immediato e duraturo. I suoi pigmenti riflettenti uniformano a lungo il colorito.

Il Trattamento solare anti-età colorato SPF50+ protezione molto alta

Arricchito con Ascophylline™, principio attivo anti-età ristrutturante, offre una protezione rinforzata contro il fotoinvecchiamento: il capitale Giovinezza della pelle, in questo modo, è preservato. Grazie alla vitamina C fotostabile e ai pigmenti riflettenti, la pelle diviene immediatamente uniforme e lo rimane a lungo, apparendo più luminosa.

MELATONIN PURA ACTIV



La linea MELATONIN PURA è stata studiata da ESI per le persone che hanno disturbi del sonno, soprattutto nella fase dell'addormentamento: la Melatonina è un valido aiuto per facilitare la fase di riposo notturno, è utile per regolare i ritmi circadiani ed evitare anche i disturbi dovuti allo sbalzo di fuso orario.

MELATONIN PURA ACTIV contiene 1 mg di Melatonina e 500 mg di Valeriana, nota per le proprietà sedative in caso di disturbi nervosi e per favorire il rilassamento e il sonno in modo naturale.

MELATONIN PURA GOCCE CON ERBE DELLA NOTTE unisce alla Melatonina i principi vegetali delle Erbe della Notte, da sempre utilizzate nei disturbi nervosi o in caso di ansia ed insonnia.

La linea Melatonin Pura si compone di 7 formulazioni, studiate in base alle singole esigenze.

www.esi.it - info@esi.it

 www.farmaciecomunaltorino.it

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

 [farmaciecomunaltorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunaltorino)

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



COME COINVOLGIMENTO



Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

Ricordiamo tutti la massima della meteorologia che spiega come lo sbattere delle ali di una farfalla a Tokio produca un uragano in Florida. Non l'abbiamo mai considerata alla lettera, ci siamo sempre limitati a pensare che il clima è un processo complesso e influenzato dalle condizioni più imprevedibili. E siamo andati oltre, in fondo un uragano non è un evento frequente in Italia.

Mentre sto scrivendo queste parole vedo gli effetti che sulla mia città ha avuto il pipistrello cinese portato al mercato da un giovane cacciatore: vi invito ad ascoltare uno dei comunicati della Protezione Civile, ad esempio quello del 2 aprile scorso. Un pipistrello viene catturato in una sperduta foresta cinese e portato al mercato a fine autunno del 2019 e il giorno 2 aprile 2020 contiamo 760 nuovi deceduti in Italia per Coronavirus. Nei giorni di mezzo abbiamo visto chiudere prima singole Città, poi Regioni, poi Nazioni. Alcuni di noi hanno vissuto lo strazio di un parente in ospedale, solo e confinato nello spazio limitrofo ad un respiratore, nell'attesa di un miracolo, e molti di noi sentono sulla loro pelle quanto quel lontano pipistrello, forse il costoso antipasto in un ristorante per turisti facoltosi, forse la cena disperata di un misero Signor Nessuno, pesi su miliardi di vite e le coinvolge tutte, in un disperato abbraccio.

Qualcuno di noi, mentre scrivo, lavora da casa, altri non lavorano proprio, altri al lavoro ci vanno e con molte difficoltà.

Il 9,7% dei deceduti, dice la Protezione Civile, era un operatore sanitario. Uno di quei medici, infermieri, barellieri, paramedici, operatori sociosanitari, farmacisti (e mi perdonino quelli che ho dimenticato) che ha sostenuto per settimane turni massacranti e ininterrotti. Non sono inclusi in questo conto le Forze dell'Ordine e coloro che, ignoti a tutti, dietro le quinte, hanno permesso a tutte queste persone di lavorare: i magazzinieri, gli

addetti alle pulizie, i trasportatori, gli operatori in ogni livello della catena alimentare, i tabaccai e gli impiegati della Pubblica Amministrazione (e mi perdonino quelli che ho dimenticato). Tutte queste persone hanno lavorato con protezioni ridotte all'osso o anche senza e hanno combattuto una interiore battaglia fatta anche di senso di colpa per il pericolo che potenzialmente, a ogni fine turno, portavano alle loro famiglie. Ci è stato chiesto di restare a casa e di uscire solo se strettamente necessario così da alleviare il carico di lavoro degli ospedali e ridurre l'affanno di chi cerca di erogare un servizio. Non ultimo, per tentare di contenere il contagio. Definire *necessario* non è facile e spero che per quando leggerete queste righe non sia più importante farlo.

Quel che credo sia importante sapere è che ogni singola azione, anche la più insignificante, come catturare un pipistrello o andare a comprare il dentifricio, può determinare in modo imprevedibile il futuro, il proprio e quello di tutti. Siamo tutti coinvolti insieme e la sofferenza e la fatica e la miseria di uno solo di noi, che abiti nella stessa città o dall'altra parte del pianeta, coinvolge tutti gli altri. Ogni nostro gesto coinvolge tutti gli altri, coinvolge l'ambiente, coinvolge ogni cosa.

Probabilmente, ad oggi, la cosa realmente *necessaria* è la compassione, quella capacità di percepire la sofferenza, la fatica, la disperazione dell'altro e, senza la presunzione di poter nascondere quel dolore con un gesto di carità, o la presunzione di sapere come affrontarlo fornendo consigli inapplicabili, consiste semplicemente nello stare vicini nel dolore. È un gesto eroico, non sempre riesce, ma vale la pena provarci.

A tutti coloro che hanno vissuto la perdita di una persona cara esprimo il mio dolore.

PROMOZIONE
2020



Aboca

Insieme a te per aiutarti nel **controllo del peso.**



Libramed
84 compresse

IN OMAGGIO

1 confezione di Libramed compresse per
2 SETTIMANE DI TRATTAMENTO

con l'acquisto di un prodotto a scelta tra:

Libramed compresse e bustine

per favorire il controllo del picco glicemico



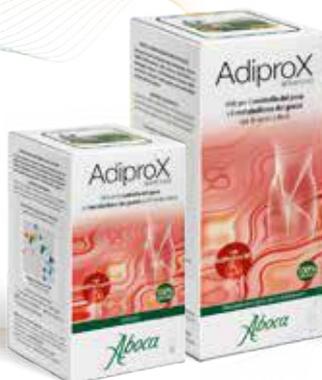
SONO DISPOSITIVI MEDICI  0373

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

Aut. Min. del 15/01/2020

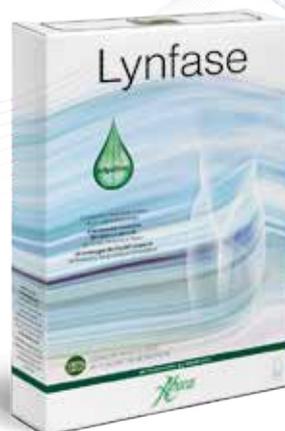
AdiproX Advanced capsule e fluido

per il controllo del peso e il metabolismo
dei grassi con Tè Verde e Matè



Lynfase flaconcini

per il drenaggio dei liquidi corporei
con Tarassaco, Verga d'Oro e Orthosiphon



INTEGRATORI ALIMENTARI

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica.
In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.

Le tisane sono escluse dalla promozione.

SOS CISTITE, CHE TIPO DI ABBIGLIAMENTO PREFERIRE?

S.O.S



Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21

Bisogno frequente di urinare, dolore, bruciore, sensazione di peso al basso ventre, malessere generale. Sono questi i sintomi della cistite, un'infezione della vescica dovuta ad un attacco di batteri principalmente di provenienza intestinale (*Escherichia Coli*). Avvicinandoci pian piano alla stagione estiva, i primi caldi potrebbero mettere in difficoltà il sistema urinario che di conseguenza deve essere aiutato il più possibile con alcuni piccoli accorgimenti.

Molto spesso si sottovaluta il ruolo che ha l'abbigliamento nel favorire l'insorgere di cistite; la biancheria intima e gli abiti di tutti i giorni possono, infatti, essere tra i responsabili di questa patologia. Sotto questo punto di vista, si è notato che la mancanza di una adeguata traspirazione e piccoli traumi ripetuti, di cui spesso non ci si rende nemmeno conto, predisporrebbero il nostro sistema urinario ad uno stress tale da comportare l'insorgere di cistite. Partendo dalla biancheria intima, la scelta di tutti i giorni deve essere il cotone. Questa fibra naturale infatti lascia traspirare ed inoltre impedisce la macerazione dei tessuti in tutte le situazioni di eccessiva sudorazione.

Per evitare episodi di cistite, quindi, collant contenitivi, body, leggings fascianti e modellanti vanno evitati o al massimo indossati per il minor numero di ore possibile.

Molto spesso infatti indossare tessuti sintetici elasticiz-

zati o con elementi come le chiusure dei body, posizionate proprio a livello della vulva, può irritare la parte o addirittura provocare microtraumi che facilitano l'attacco batterico all'intera area scatenando la cistite. Così come spiegato per l'intimo, è importante anche che i pantaloni o i jeans che si usano quotidianamente, che siano questi skinny o a zampa di elefante, non si stringano proprio a livello dell'area uro-genitale per evitare di infiammarla. Purtroppo molto spesso i soli accorgimenti inerenti l'abbigliamento non sono sufficienti per evitare l'insorgere di cistite. Accanto a questo consiglio risulta quindi necessario seguirne alcuni altri:

- se, come abbiamo detto, il principale batterio responsabile della cistite è l'*Escherichia coli*, un valido aiuto per prevenire ed evitare questa patologia è l'assunzione di integratori a base di mirtillo rosso, che ha dimostrato, grazie alle proantocianidine in esso contenute, di ridurre la capacità dei batteri di aderire alla vescica favorendo il benessere delle vie urinarie;
- bere molta acqua, almeno 6-7 bicchieri al giorno, così da effettuare un continuo "lavaggio" delle vie urinarie;
- integrare la dieta con prodotti a base di probiotici per rafforzare la microflora intestinale, in grado di inibire la proliferazione di batteri nocivi;
- limitare alimenti in grado di irritare la vescica: thè, caffè, alcolici, fritti, spezie, cibi piccanti.

**NUOVA
LINEA**



SANGUE DALLE GENGIVE? parodontax

Aiuta a ridurre e a prevenire il sanguinamento gengivale da accumulo di placca batterica



PUOI PROVARE LA DIFFERENZA*
DEI NUOVI GUSTI FRESCI ALLE ERBE

*rispetto al dentifricio parodontax Original

I dentifrici parodontax sono dispositivi medici CE.
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso.
Autorizzazione del 16/04/2020.



Collutorio quotidiano

Prova anche il
**NUOVO COLLUTORIO
PROTEZIONE GENGIVE**

**Formulazione micellare ideata
per essere delicata sulle gengive**

Il collutorio parodontax è un prodotto cosmetico.
Marchi di GSK o sue licenziati. ©2020 GSK o sue licenziati. PM-IT-PAD-20-00011

FISIOCREM SOLUGEL

Sugli scaffali

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

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



FERITE, ABRASIONI, USTIONI ED EMATOMI: DA TROSYD® UNA RISPOSTA MIRATA



UNA TECNOLOGIA AIUTA LA RIGENERAZIONE DELLA CUTE.

La ferita è una lesione traumatica della pelle, più o meno superficiale. Può comportare sia fuoriuscita di sangue (es. ferite da taglio) che accumulo a livello sottocutaneo (ematomi ed edemi). Trattare le lesioni, comprese scottature e ustioni, in manie-

ra adeguata è importante per favorire il processo di rigenerazione della pelle.

Per questo è nato **TROSYD® REPAIR** crema con T-Lysya®¹, un aggregato ad azione idratante capace di favorire i processi rigenerativi cutanei, anche in caso di ematomi!

TROSYD® REPAIR è ideale per tutta la famiglia, dai 3 anni in su.

È un dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. xx/xx/xxxx

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunaliTorino

 [farmaciecomunalitorino](https://www.instagram.com/farmaciecomunalitorino)

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

Enterogermina®

Il marchio più venduto* tra i prodotti
per le alterazioni della flora intestinale.



DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI
DELLA FLORA INTESTINALE.

**DISTURBI FORTI E DIARREA.
SOLO PER ADULTI.**

Sono medicinali a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 20/09/2018. SAI/BCL18.07.0617 *Dati vendite IMS, giugno 2017 - maggio 2018

SANOFI 

Alla riscoperta
delle erbe selvatiche

L'ORTICA

Franca Ciccopiedi - farmacista, Direttore Farmacia Comunale di Villastellone



Ho appena terminato di leggere un bellissimo articolo di Franco Berrino, noto epidemiologo autore di numerosi libri dedicati al Vivere sano e all'alimentazione (cibo della saggezza). Il primo passo, infatti, per prenderci cura di noi stessi è ritornare ad una alimentazione sana: consumo di frutta e verdura, di cereali, di legumi e dosare il consumo di carne. Dobbiamo cercare di aumentare le nostre difese immunitarie partendo proprio dalla tavola: ritornare al "cibo vivo" per assimilare l'energia della natura e utilizzare le erbe selvatiche come facevano i nostri nonni. In questo periodo la natura ci offre germogli di luppolo, ortica, melissa, borragine, tarassaco, aglio orsino, papavero selvatico, aglio delle vigne, eccetera. La mia regina di questo mese sarà l'ortica.

ORTICA (URTICA DIOICA)

Pianta dalle straordinarie virtù è conosciuta fin dall'antichità: ad esempio Marco Gavio Apicio (primo secolo) autore di *De re quinarie* scriveva: *contro le malattie cibatavi di ortica femmina cotta da Aprile a Maggio*.

In passato era coltivata negli orti, cotta in acqua e poi passata in padella, veniva utilizzata contro l'anemia e il deperimento organico.

È una comune pianta erbacea della famiglia delle urticaceae, quindi va raccolta con i guanti per evitare fastidiose irritazioni o, se riuscite, potete raccoglierla nella parte del gambo tra le due foglie. Ha proprietà diuretiche, antinfiammatorie, dermopurificanti; si raccoglie la parte

apicale giovane ricca di vitamine e minerali.

Nelle sue foglie troviamo vitamina A, vitamine del gruppo B, Calcio, vitamina C, clorofilla.

Si raccoglie da Aprile a Settembre.

IN CUCINA

Ci sono infinite ricette: può essere utilizzata per preparare gustose minestre, frittate e risotti.

Si possono perfino preparare liquori con le foglie.

NEL TESSILE

Dai fusti dell'ortica si ricava una eccellente fibra tessile che risulta morbida e crea tessuti sottili e traspiranti. Un tempo il suo utilizzo nel tessile era diffuso in Veneto e in Trentino. Fu poi abbandonato per la scarsa resa: da 5 kg di ortica si ottengono solo 20 grammi di filato.

IN AGRICOLTURA

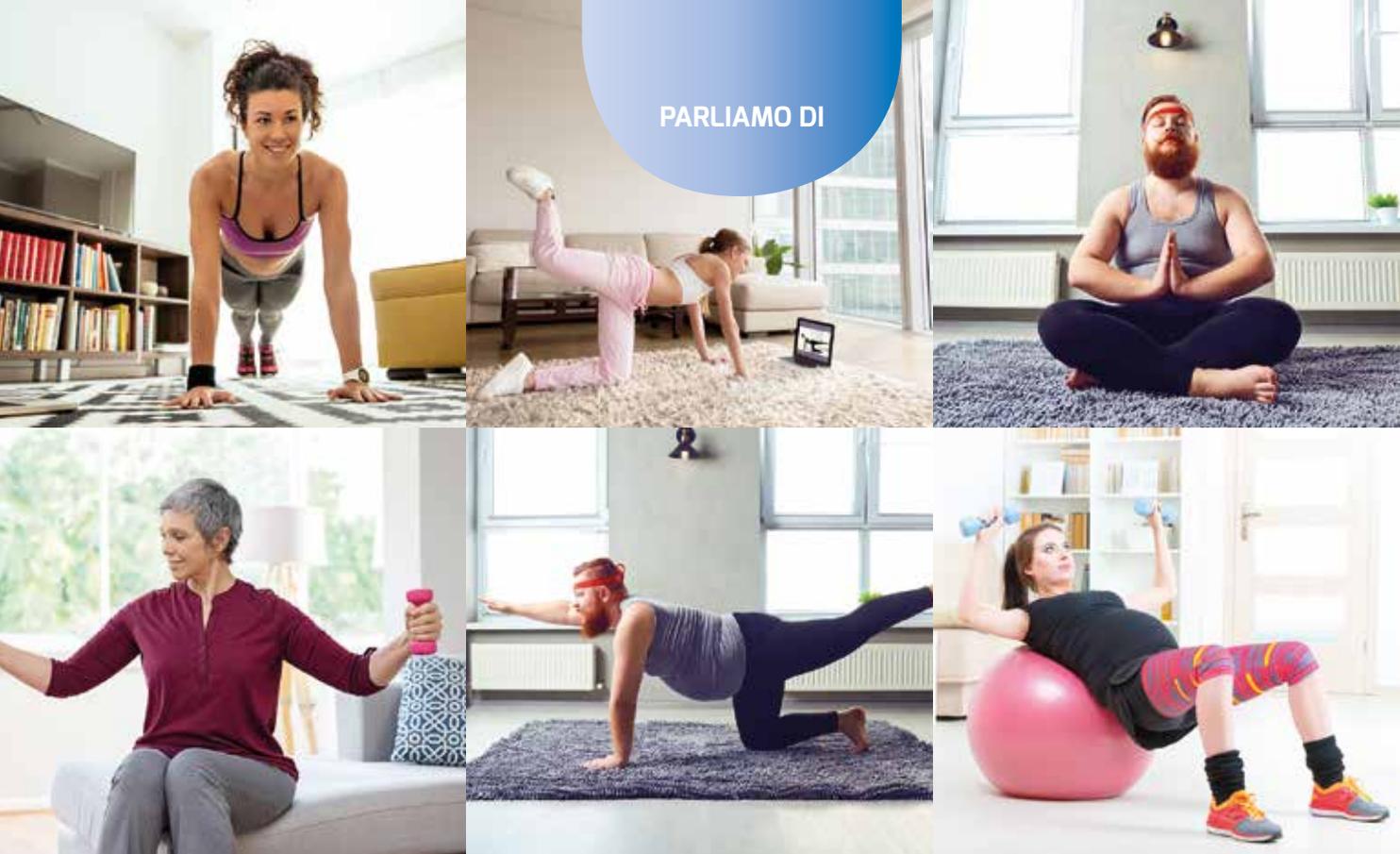
Chi ha l'hobby dell'orto può preparare il macerato di ortica che stimola la crescita delle piante ed è un rimedio contro i parassiti.

IN FARMACIA

La troviamo in cosmetica per le sue proprietà dermopurificanti, negli shampoo per capelli grassi.

La si trova in compresse o in tintura madre.

Associato ad altre piante fitoterapiche è usata nel trattamento dell'ipertrofia prostatica.



PARLIAMO DI

Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

LA PALESTRA È LA NOSTRA CASA

Di necessità si fa virtù. Un invito ad adeguarsi di fronte alle difficoltà, senza rassegnarsi. La situazione che si sta vivendo può essere paragonata allo sport di squadra, dove ci sono tanti atleti e un solo leader, quello che si rivela il motivatore e il più carismatico. Può essere il coach, il capitano o anche un atleta particolarmente competente ed esperto, a cui va il rispetto e stimola strategie, offre consigli, vero punto di riferimento ed insegna a fare comunità. Quando la formazione scende in campo non esiste nulla di scontato, neppure la tattica di gioco, occorre essere preparati ad affrontare gli imprevisti e il leader è il fulcro, che aiuta a fare squadra.

Perché fare squadra è fondamentale per vincere. Si vince quando ognuno fa la sua parte e tutti condividono la stessa linea, la stessa strategia. Se il gruppo è compatto e tutti seguono le indicazioni date dal leader e condivise, allora le possibilità di vittoria aumentano. Bisogna remare tutti nella stessa direzione, per raggiungere la meta. Ed è quello che gli sportivi di tutta Italia hanno dimostrato, seppur in ambiti ristretti, riuscendo ad ingegnarsi in ogni disciplina,

durante l'emergenza sanitaria, per sfruttare lo spazio di casa e non rinunciare a rimanere in forma.

La voglia e il bisogno di muoversi rimangono e se non si può fare a meno di eseguire un po' di sano esercizio quotidiano, come ci si organizza? La Uisp ha lanciato l'iniziativa nazionale #Lapalestraèlanostracasa, a cui hanno aderito tutte le strutture di attività, che hanno proposto tutorial originali e sfoggiato un variegato ventaglio di idee per ogni fascia di età. Come il centro polisportivo Massari di Torino in zona Borgo Vittoria, una struttura multisportiva che mette a disposizione il palaghiaccio, la piscina, la palestra e la ludoteca e un ricco calendario di attività dalla tenera età fino ai "diversamente giovani". Le soluzioni on line prevedono semplici esercizi adatti a tutte le età, avvalendosi di attrezzi e arredi presenti in casa. Come si è organizzato il giovane team di istruttori? Lo racconta Niccolò Costantino, istruttore e regia dei video: "Tre istruttori si sono alternati proponendo un'attività più intensa, esercizi dedicati ai pattinatori e tra loro l'eclettica Chiara, che si è divisa tra ginnastica posturale (dedicata agli over) fino alla flexibility (riservata a chi pratica pole dance). Prima della diretta abbiamo sempre specificato a chi fosse indirizzata l'attività, soprattutto la tipologia fisica, se si è più o meno allenati, per non sforzare e fare danni e abbiamo consigliato di liberare un'area della casa per evitare di farsi male." Tante idee per districarsi tra esercizi statici e dinamici con l'ausilio di una sedia o un manico di scopa, ideale per le spalle e per le braccia in una posizione di scarico e ottimali per le persone



anziane, che non sono costrette a sforzare.

Un altro spazio è stato dedicato ai numerosi nuotatori, simulando le bracciate o le tenute in posizione supina, lavorando all'asciutto sui muscoli che in acqua si utilizzano di più, come gli squat, i planck, anche un sollevamento pesi con una bottiglia da un litro e mezzo.

Un programma di esercizi specifici che sono proseguiti nel tempo con un'uniformità di contenuti, per un'attività di ginnastica trasversalmente adatta a tutti.

Un po' più semplice è stato l'allenamento per chi pratica la danza, che si stava preparando per il finale di stagione con il saggio. "Per le bimbe più piccole - spiega Rosa Trolese, responsabile danza Uisp Piemonte - ho preparato dei video con mini esercizi, che ho inviato via whatsapp. Ho anche inserito delle foto con passi di danza da disegnare e colorare, un sistema per memorizzare le posizioni e aggiunto link a musiche per ripassare le coreografie dei saggi. Alle più grandi ho proposto esercizi a terra, alla sbarra (utilizzando una sedia) e nelle giornate più belle l'uso della ringhiera. Tramite una piattaforma un paio di volte a settimana ho inserito un brano musicale e corretto in diretta gli esercizi. Un lavoro di contatto importante perchè la maestra di danza è sempre un riferimento e per sostenere i genitori e fare in modo che i bambini siano impegnati con l'attività fisica, un momento di normalità!"

Anche gli amanti del mare si sono organizzati, come il centro nautico di Levante, che in mancanza di acqua ha organizzato un approfondimento sui nodi. Tutorial per

imparare, ad esempio, il nodo margherita che serve per accorciare una cima o per isolarne una malridotta, oppure la gassa d'amante o semplicemente gassa, un nodo ad occhiello, che può essere eseguito su qualsiasi tipo di cima. Un po' più complicata è stata l'esperienza di Ermanno Pizzoglio, responsabile regionale del settore montagna, che ha dovuto trovare il modo di allenare gli arrampicatori e ha promosso, sempre online, un corso di alpinismo teorico abbinato ad una sessione di training per integrare la mancanza di una vera parete. "Forza e resistenza sono un buon punto cardine per chi si arrampica e tradizionalmente si migliorano con il sistema piramidale, che prevede ripetizioni di un esercizio con tempi di recupero sempre più brevi. L'ideale è la possibilità di avere una trave che permette di eseguire un buon lavoro isometrico, quindi sospensioni e bloccaggi, ma anche di fare addominali o esercizi dinamici. Ha l'incredibile vantaggio di occupare pochissimo spazio, quindi non sarà necessario avere una stanza dedicata all'allenamento in casa. Poi si possono utilizzare sfere, coni e cilindri appesi tramite due ganci in metallo in cantina o garage, e sfruttati soprattutto per trazioni, bloccaggi ed esercizi monobraccio. In casa di un arrampicatore non può mancare una pangüllich, una tavola che costellata da liste di legno, tutte tra loro parallele, resta ad una certa altezza da terra. Permette all'arrampicatore, tramite sospensioni e trazioni effettuate con le sole dita sulle listelle, di esercitare il coordinamento motorio, di sviluppare forza e resistenza nei muscoli delle braccia, di allenare i tendini della dita."

VISTO DALLA MAMMA

Cristiana Cabodi

La vita di una famiglia con un figlio disabile è, nella norma, frutto di instancabile e quotidiano lavoro per trovare il giusto equilibrio tra routine e flessibilità.

Tutto nasce da scelte ponderate (molto ponderate) e poco o niente è lasciato al caso: la scuola, le attività extrascolastiche, gli specialisti necessari per sviluppare competenze, i tutor per i compiti. Tutto viene vagliato, soppesato e poi si decide. Si vive costantemente in allerta, pronti ad intervenire agli imprevisti di fronte ai quali abbiamo imparato ad attrezzarci. I nostri figli non amano i cambiamenti. La routine è estremamente rassicurante non tanto perché siano abituarini (non lo sono), ma perché è già tutto tanto difficile che avere una routine quotidiana li libera da alcune preoccupazioni. Non a caso le nostre abitazioni sono tappezzate di schemi, fogli su cui annotiamo tutto: la scansione e il ritmo delle nostre giornate sta lì. Niente è scontato a partire dalle normali conquiste dei bambini (camminare, dormire, mangiare, scrivere, leggere, vestirsi,..) che prima o dopo arriveranno, ma sono frutto di impegno, lavoro, prove infinite, piccoli stratagemmi e, in alcuni casi, il risultato a cui si arriva non è all'altezza dell'impegno profuso. Insomma, per noi - e soprattutto per i nostri figli - il quotidiano, la banalità del quotidiano è vista come una piacevole conquista. In questo quotidiano la vita sociale, intesa come scuola o sport, come centri diurni o lavoro, è vitale perché è nella socialità che i nostri figli si mettono alla

prova e sono obbligati a dare il meglio di sé, a superare il loro limite, a stare fuori dalla zona di comfort migliorando, acquisendo nuove abilità.

Bene, un giorno tutto questo svanisce: è la quarantena, bellezza! Pensavi di essere pronto a tutto e invece no. Se sei fortunato - come lo siamo noi - non ti devi preoccupare degli aspetti legati alla salute, nel senso che non ci sono patologie pregresse e quindi non sei "soggetto a rischio". Però... Quando arriva la notizia quasi non la vuoi sentire. Tu dici e dici a tuo figlio che passerà, che tornerà presto a scuola, a nuoto e a sciare. Sì, anche D. tornerà ad aiutarlo con i compiti, andrà di nuovo a teatro e al bar con i suoi amici, ma dentro di te sai che non è proprio così. Mentre dici queste cose rassicuranti stai già pensando a come sfangarla, a quali accorgimenti mettere in atto per restituire routine e stimoli a tuo figlio e cerchi di capire come tutto questo può diventare un'occasione. In fondo, ne hai viste di peggiori ti dici (poco convinta). Per prima cosa organizzi. Questo significa che inizi a scrivere o a telefonare alle professoressine e al tutor per dare continuità didattica. Il problema non è rimanere indietro con il programma, ma perdere l'abitudine ad apprendere. C'è un però: Matteo infatti non è del tutto autonomo nello svolgere i compiti e senza D. e la sottoscritta a casa ma in smartworking la cosa potrebbe essere impossibile. È lì che capisci che questa è un'occasione per far fare a Matteo un passo avanti nella con-





questa di autonomia. Certo, questo significa prepararsi e calibrare tutto. Stabilisci tabelle di marcia, compiti che può svolgere in autonomia, cerchi - aiutata dall'infinita quantità di contenuti di valore in rete - filmati, audiolibri e giochi sugli argomenti scolastici che sta svolgendo e, se fa fatica a leggere il primo canto dell'Orlando Furioso, può ascoltarlo recitato, se "Sogno di una notte di mezz'estate" è tanta roba da leggere e capire in inglese e va fatto insieme, può nel frattempo guardarsi il film per apprezzarne la bellezza. Le leggi del moto di fisica? Pensare a quattro esempi a partire dalla vita quotidiana e usando oggetti di casa. Una app per il francese e poi video lezioni con D.

Questo mese di quarantena è diventata un'occasione per Matteo, che è cambiato e ha raggiunto un'autonomia che diversamente avrebbe richiesto tempi più lunghi. Ha trovato la sua dimensione in una situazione anomala, in cui tutti stiamo stretti, in cui le limitazioni pesano molto. Lui, abituato com'è a vivere in un mondo ostile o quanto meno faticoso sempre, ha saputo dare il meglio di sé. Gli manca la scuola, gli manca il nuoto e i suoi amici dello sci, ma li vede in chat e, per ora, questo basta. Abbiamo scritto un lungo elenco di cose che faremo di nuovo quando si potrà e ne abbiamo inserite tante che non abbiamo mai fatto "perché così se dobbiamo di nuovo stare chiusi in casa abbiamo già fatto tante cose belle". Nulla di scontato anche in questo caso, soprattutto se

metto a confronto il lavoro pari quasi a zero che ho dovuto fare con la sorella di Matteo che si è aggiustata su tutto autonomamente. A lei, da quindicenne, mancano gli amici, si sente in un tempo sospeso in cui guardare al futuro pare impossibile perché i contorni sono troppo sfocati. Matteo invece vive nel presente la sua anomala adolescenza e il futuro, il domani sta scritto nelle tabelle appese in camera. Questo vivere nell'oggi, che già è normalmente abbastanza complesso, lo rende più capace ad affrontare l'anomalia del momento (dovrei definire Matteo resiliente, ma detesto questo termine).

Questa però non è la normalità, che sia chiaro. Ho dovuto puntare i piedi con gli insegnanti, ho dovuto cercare strade alternative da sola, ma Matteo è un ragazzino disabile che comunque ha avuto la fortuna di nascere "dalla parte giusta": ha accesso ad internet senza problemi, possiede un tablet e un telefono, viviamo in una casa sufficientemente grande per non pestarci i piedi e non abbiamo problemi economici (perché siamo in due a lavorare, nonostante la quarantena).

Matteo è quindi in una situazione molto protetta, mentre alcuni suoi coetanei o adulti con disabilità cognitivo-relazionale, già normalmente poco visibili agli occhi dei più, oggi sono invisibili, sono soli e un periodo così lungo senza stimoli può voler dire regredire, perdere molte delle abilità conquistate con fatica. **A loro va il mio pensiero.**

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Ricerca dermo-estetica dal 1975



**LIBERA LA TUA
NATURA AL SOLE**

SUNISSIME
Prepara, protegge,
sublima



100% rispettosi
della pelle
e degli oceani*



**LIERAC si impegna
con PLASTIC BANK
per ridurre l'inquinamento
degli oceani e sostenere
il riciclo della plastica*.
Scopri di più su Lierac.it**

Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia

*Lierac ricicla il 100% della plastica utilizzata per la produzione dei suoi prodotti,
per saperne di più visita lierac.it

DIDATTICA A DISTANZA

Paola Difino - farmacista, Farmacia Comunale 25



Già provati dall'ansia per un'emergenza sanitaria che presto si tradurrà in una nuova emergenza economica, i genitori, in seguito alla sospensione delle attività didattiche nelle strutture scolastiche, si sono dovuti adeguare alla nuova Didattica a Distanza, con l'utilizzo di strumenti informatici e tecnologici, resa obbligatoria dal Ministero dell'Istruzione.

Tra i primi problemi che sono emersi, oltre ad una nuova organizzazione del tempo in famiglia, c'è stato il trovarsi a dividere con i figli spazi domestici spesso troppo stretti e ad affrontare la scuola con nuovi mezzi e metodi.

Molte famiglie, non solo le meno abbienti, ma soprattutto quelle con più figli o con genitori che svolgono lavoro agile da casa, si sono trovate a non avere dotazioni tecnologiche adatte e sufficienti per lavorare e affrontare questa nuova metodologia di studio. A ciò si aggiunge spesso una connessione internet troppo lenta.

Affrontare la scuola con nuovi mezzi e metodi.

Gli studenti delle superiori solitamente possiedono uno smart phone privato, spesso un tablet o un computer, e possono quindi evitare la sovrapposizione con i genitori nell'utilizzo dello stesso strumento, riuscendo a gestire in maniera autonoma l'utilizzo delle piattaforme didattiche. Questo non accade con i bambini della scuola primaria, per i quali è molto più difficile immaginare un accesso autonomo alle piattaforme, rendendo necessario che almeno uno dei due genitori resti accanto al figlio per tutta la durata delle lezioni e per buona parte dei com-

piti. Ovviamente, però, l'orario delle lezioni potrebbe coincidere con l'orario dello smart working o con quello di eventuali altri figli impegnati con la scuola, senza considerare i genitori che continuano a lavorare regolarmente o che hanno poca dimestichezza con la tecnologia, con il rischio che non tutti gli alunni riescano a seguire attivamente la didattica.

Consapevole di alcune di queste difficoltà, il Ministero ha destinato a tutti gli Istituti scolastici risorse per acquistare piattaforme, software e strumenti digitali con cui fare lezioni in rete e per assegnare in comodato d'uso agli studenti che ne avessero necessità computer, tablet o altri dispositivi utili a connettersi alle classi digitali.

Accanto a queste difficoltà oggettive bisogna considerare anche gli importanti risvolti psicologici nei giovani a cui manca l'ambiente scuola, e i cui compagni, ingrediente fondamentale della loro quotidianità, sono troppo lontani.

Per questo è importante che, anche attraverso le videolezioni, i ragazzi riescano a percepire un senso di normalità, a ritrovarsi ancora in classe anche se solo virtualmente, a non sentirsi soli, a trovare ancora quel legame con i compagni come tra i banchi: una sorta di sostegno educativo, di rielaborazione di quanto sta accadendo nel presente che gli rimarrà impresso per anni, sensazioni, stati d'animo e paure. Tutto ciò potrà anche contribuire a rendere la scuola ciò che dovrebbe essere in realtà, un laboratorio dell'apprendimento capace di trasmettere ai ragazzi gli strumenti con cui leggere e interpretare il mondo, per imparare ad affrontarlo.

Infine, alcune poche e semplici regole che possono aiutare a regalare un po' di normalità e che devono essere rispettate: alzarsi dal letto, fare colazione, rifare il letto, vestirsi e presentarsi alla lezione online puntuali e in ordine.



LA CLASSE VIRTUALE

Monica Campanella - insegnante Liceo Giordano Bruno, Torino



"Distanziamento sociale" è un'espressione che mai aveva fatto parte del nostro lessico e a cui abbiamo dovuto fare ricorso nelle ultime settimane in seguito all'epidemia del Covid-19; tale distanziamento ha preso l'avvio dalla chiusura di tutti gli istituti scolastici: tale provvedimento è ovviamente necessario perché la scuola reca in sé la necessità della presenza fisica e della vicinanza. Fondamentale in questa situazione è stato l'obiettivo di rendere valido l'anno scolastico in corso, per non aggiungere, agli immancabili danni economici e sociali che seguiranno alla sospensione della maggior parte delle attività, anche lo spreco di quanto già realizzato nei mesi precedenti.

Con questa finalità si è passati alla didattica "a distanza", una formula che nasconde un grande lavoro da parte delle istituzioni scolastiche e di tutto il personale che opera nel settore dell'istruzione.

La costruzione di vere e proprie classi virtuali, luoghi dove la comunità viene ripristinata "da remoto", ha permesso la pianificazione di nuovi percorsi formativi, realizzabili grazie a piattaforme digitali estremamente evolute e ciò nonostante praticabili.

Alcune scuole, che già per diversi motivi avevano attivato progetti europei di didattica digitale, hanno goduto di una posizione di vantaggio; questo però ha permesso di creare in molti casi una rete di istituzioni scolastiche che si sono sostenute a vicenda, in uno scambio di informazioni di vitale importanza per partire presto e bene.

Gli istituti hanno anche monitorato con attenzione le possibilità di accesso dei propri studenti, supportando e integrando le disponibilità di device delle famiglie, spesso alle prese con un intenso ricorso ai dispositivi da parte di genitori e figli, tutti coinvolti da attività da remoto, per lavoro o studio, e spesso nelle medesime fasce orarie.

L'attività didattica è partita subito ed è stato fondamentale garantire il trattamento dei dati, secondo le normative vigenti, e la sicurezza dei percorsi: importante a questo proposito è stato scegliere piattaforme con ac-

cessi istituzionali, che mettessero al riparo gli utenti, per la maggior parte minori, da inserzioni e pop up comunemente presenti durante le connessioni.

La didattica a distanza, va detto, non può in alcun modo sostituire la didattica in presenza: agli insegnanti mancano gli allievi e agli allievi, incredibile a dirsi, spesso mancano i loro insegnanti; ma in un momento tanto inusitatamente destabilizzante per tutti trovare un surrogato di presenza e di vicinanza è stato importante, prima di tutto sul piano psicologico: ha dato una scansione temporale alle giornate, ha permesso di recuperare il senso del proprio essere parte attiva del mondo. E non è poco.

Dal punto di vista squisitamente didattico inoltre questa modalità "lontana" ha costretto gli insegnanti a riflettere su questioni di metodo che nella vita scolastica di tutti i giorni non si ha il tempo di approfondire. Fra le tante questioni il grande tema delle competenze, da anni oggetto di dibattito, spesso anche polemico, fra diversi interlocutori. Intanto nell'odierna circostanza siamo riusciti a rendere evidente quanto fosse artificiosa e inutile la netta separazione tra conoscenze e competenze, frutto più della mente raffinata dei burocrati che della pratica dell'insegnamento: la realizzazione dei materiali di supporto per insegnare "on line" ha costretto tutti a costruire competenze trasversali autentiche, fondate sul conoscere le vie da percorrere per arrivare alla soluzione di problemi; una formula questa per la quale la stringente necessità ha costruito la virtù del procedimento.

L'aspetto creativo e interattivo di questo metodo ha portato talvolta (anche se a chi scrive piacerebbe dire spesso) gli studenti ad accostarsi alle tematiche trattate con una più genuina curiosità, meno compromessa dall'assillo della valutazione, per altro anch'essa rivisitata al di fuori degli schemi consueti, in virtù ovviamente dell'eccezionalità del momento.

Del resto, con quanto sta accadendo nel mondo, potremmo mica arrearci di fronte al timore che lo studente possa barare?

EAU THERMALE

Avène

Lenitiva per natura

Settimana Speciale
dal 25 al 31 Maggio

Sconto **30%***
su tutta la linea

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

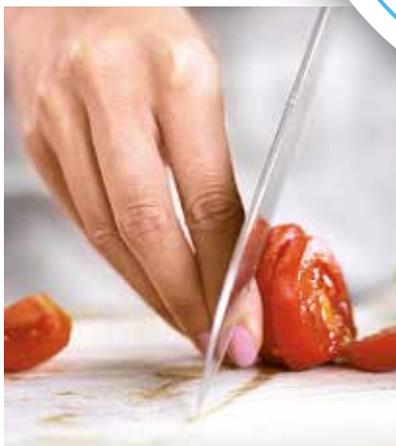
Avène
PARIS

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

* Promozione valida nelle farmacie comunali di Torino e fino ad esaurimento scorte



TROSYD[®] REPAIR



FERITE • ABRASIONI • USTIONI • EMATOMI



AD AZIONE IDRATANTE
FAVORISCE
LA RIGENERAZIONE
DELLA CUTE



Dispositivo medico CE 0373. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Aut. Min. Sal. del 14/11/2019, Cod. 10200053

Sei pronta per la rivoluzione intima?

SAUGELLA ACTI3

Il detergente intimo che ti protegge 3 volte.

Con tecnologia

Acti GyneProtection System:

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



 Mylan

Better Health
for a Better World