

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XIII - Numero 6 - NOVEMBRE/DICEMBRE 2019



FARMACIE COMUNALI TORINO

Da sempre al tuo fianco per la salute

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

Mylan
Better Health
for a Better World

SANOFI
Consumer Health Care

FARMACIE COMUNALI TORINO

Le più vicine a te.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

FC 43 - TORINO
P.zza Statuto 4
011.5214581
* 9.00/19.30
● 9.00/19.30

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

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

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

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

FREEFOOD

FreeFood
Via Monginevro 27B
011.3852515
9.00/19.30

FreeFood
Via Orvieto 10A
011.1978.2044
9.00/19.30

FreeFood
Via XX Settembre 5
011.543287
9.00/19.30

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

FARMACIE COMUNALI DI CHIERI E VILLASTELLONE

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

FARMACIA n. 2
P.zza Duomo 2 - Chieri
011.9472406
8.00/19.30

FARMACIA n. 3
Str. Cambiano 123 - Chieri
011.9421143
* 8.30/12.30 - 15.00/19.00
● 8.30/12.30 - 15.30/19.30
Lunedì mattina e sabato pomeriggio chiusa

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

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

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

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

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



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

UNA PRESENZA COSTANTE IN CONTINUO DIVENIRE

L'immagine di copertina è evocativa della costante presenza delle farmacie comunali torinesi sul territorio: dalla vista esterna in una fotografia d'epoca della farmacia 45 ai colori smaglianti e agli spazi funzionali e accoglienti che contraddistinguono l'innovativo format Experta.

Immagine che vi accompagnerà quotidianamente nelle vostre case anche nel prossimo anno essendo stata ideata per il calendario 2020 che verrà donato come augurio per le festività e il nuovo anno.

Anche se mutate significativamente nella struttura e nell'impatto visivo, come si evince osservando la fotografia d'epoca, le farmacie comunali del nostro territorio non hanno mai mutato l'obiettivo principale, quello che si definisce la mission dell'Azienda: l'essere riferimento di salute.

Un riferimento costante, ma non statico, anzi in continua evoluzione.

L'obiettivo è ambizioso: contribuire a portare salute e benessere come una delle tessere del Sistema salute del Servizio sanitario regionale e nazionale. Le modalità sono molteplici: dalla tradizionale dispensazione del farmaco alla telemedicina. Utilizzando, quindi, vari strumenti sanitari, tecnologici, comunicativi.

Tra questi ultimi si colloca la rivista FarmaCom. Anch'essa al fianco di voi lettori da numerosi anni, dando vita e consolidando, tra le righe dei numerosi articoli e rubriche, a un rapporto di fiducia e ponendosi come veicolo di informazione per il benessere di tutta la famiglia.

Il 2020 sarà anno di novità anche per FarmaCom che si presenterà a voi tutti con una nuova immagine.

Un restyling grafico per renderla maggiormente piacevole per la lettura ma mantenendola immutata nell'impegno dell'affidabilità dei contenuti.

Buone festività e buona lettura!

LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

Ricerca dermo-estetica dal 1975

IL TRATTAMENTO IN&OUT ANTI ETÀ GLOBALE

PREMIUM

Les Capsules
integratore alimentare
La Cure shot di giovinezza
La Crème Voluptueuse
la crema ricca d'eccezione

28 giorni
Tutti i segni dell'età
sono attenuati*

CLINICAMENTE TESTATI

NOVITÀ



*Premium La Cure: Studio clinico su 29 volontarie – applicazione biquotidiana – risultato clinico.
Premium La Crème Voluptueuse: Studio clinico su 32 volontarie – applicazione biquotidiana – risultato clinico.



Foto di copertina:
l'immagine del calendario 2020
delle Farmacie Comunal Torino 2020

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

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina

Hanno collaborato
a questo numero
Gigliola Braga,
Alma Brunetto,
Margherita Lingua,
Francesca Manzieri,
Gabiella Regis,
Ilaria Vitulano

Progetto grafico
e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

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



DALLE FARMACIE COMUNALI

5 Alta tecnologia per il tuo cuore

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

7 Diciamo stop all'HIV in farmacia
7 Con Fondazione Rava per i bambini
9 La nutrizionista vi aspetta
9 Farmacie Comunal in conferenza
al Comune di San Maurizio
11 Le prossime Giornate dell'udito
13 Diaday 2019

SALUTE IN PRIMA FILA

14 Le magie degli omega-3 e dell'olio d'oliva extra vergine

SPAZIO SENZA GLUTINE

16 Il sorgo
18 "Risotto" di sorgo bianco ai funghi

EVENTI GLUTEN FREE

19 Free Food in via Monginevro 27B
19 Free Food in via Orvieto 10A
19 Free Food a San Maurizio Canavese

CONSULENZA COSMESI

23 Bellezza in farmacia

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

24 Convivenza uomo-animale: benessere reciproco

PARLIAMO DI ...

26 L'igiene del sonno
28 Tornare in forma dopo il parto

NEWS SANITÀ

31 Nota AIFA per la prescrizione di vitamina D
32 Nasce Casa Ue2
33 Deprescrizione ed armonizzazione delle terapie

I NOSTRI BAMBINI

34 Psicologia nella diabetologia pediatrica

SPORT PER TUTTI

38 Apnea Special SottoSotto

APPUNTAMENTI

40 Conferenze del lunedì
40 10 piccoli neuroni per 10 grandi libri

EXPERTA

La farmacia che ti ascolta

I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista



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

PRENOTATEVI IN FARMACIA



Le farmacie comunali Experta di Torino

1 corso Orbassano, 249	011.390045
5 via Rieti, 55	011.4114855
15 corso Traiano, 86	011.616044
17 corso Vittorio Emanuele II, 182	011.4333311
20 corso Romania, 460	011.2621325
25 atrio Stazione Porta Nuova	011.542825
28 corso Corsica, 9	011.3170152
33 via Isernia, 13B	011.7399887
36 via Filadelfia, 142	011.321619
37 corso Agnelli, 56	011.3247458
40 via Farinelli, 36/9	011.3488296
42 via XX Settembre, 5	011.543287
44 via Cibrario, 72	011.4371380
45 via Monginevro, 27B	011.3852515
46 piazza Bozzolo, 11	011.6633859

Le farmacie comunali Experta di Chieri

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



EXPERTA *La farmacia che ti ascolta*

SOLUZIONI PER TE

- ASSISTENZA INFERMIERISTICA A DOMICILIO**
- CUORE:**
 - Test di rilevazione del rischio cardiovascolare
 - Holter pressorio
 - Elettrocardiogramma
 - Defibrillatore
- DIABETE:**
 - Test di rilevazione del rischio
 - Gestione quotidiana e prevenzione delle complicanze
- TERZA ETÀ:**
 - Ascolto, assistenza e cura per le persone anziane
- PUNTO DONNA**
 - Soluzioni specifiche per tutte le fasi della vita: infanzia, adolescenza, fertilità e menopausa
 - MOC (Esame Osteoporosi)
 - Screening insufficienza venosa
- STOMACO E INTESTINO**
 - Analisi di intolleranze alimentari
 - Analisi idratazione e ritenzione idrica
- APPARATO RESPIRATORIO**
 - Test di saturazione dell'ossigeno
- DERMATOLOGIA**
 - Test Pelle
 - Test Capello
- BENESSERE VISIVO**
 - Test pressione oculare
- SORRISO**
 - Sbiancamento dentale
- SICUREZZA NEL CONSUMO DI FARMACI**
 - App per la gestione dei piani terapeutici e delle medicine a casa.

ALTA TECNOLOGIA PER IL TUO CUORE

InCardio alle farmacie comunali 7 e 37

Le tecnologie per la salute sono ormai di casa nelle farmacie comunali torinesi, ma come i sistemi di diagnostica innovativa sono in continua evoluzione così l'Azienda ricerca e valuta costantemente le novità proposte dal mercato. Tale filosofia ha portato Farmacie Comunali Torino a inserire **inCardio** tra le proposte per l'utenza.

Il dispositivo inCardio è stato concepito come un nuovo strumento diagnostico di automonitoraggio di possibili eventi cardiovascolari, non solo per pazienti con cardiopatie conclamate. L'obiettivo è quello di rendere disponibile uno strumento di semplice utilizzo da accostare con tranquillità, analogamente ai normali dispositivi diagnostici come il misuratore di pressione, il termometro, la bilancia.

InCardio è un elettrocardiografo che registra un elettrocardiogramma (Ecg) in tempo reale soltanto poggiando il dispositivo direttamente sul torace, senza l'uso di elettrodi. Questo dispositivo rappresenta uno strumento diagnostico interessante per chi ha la necessità di rilevare in tempo reale anomalie del ritmo cardiaco, tachicardie nodali e fibrillazioni atriali. InCardio è presso la FC 7 in corso Trapani 150 e la FC 37 in corso Agnelli 56 a Torino.



COME FUNZIONA IL DISPOSITIVO

La soluzione inCardio consente di monitorare in tempo reale il ritmo cardiaco ovunque ci si trovi.

Utilizzando un device collegato allo smartphone tramite l'App dedicata (disponibile per Android e iOS), è possibile registrare il proprio tracciato elettrocardiografico.

Una volta configurato il dispositivo, basterà appoggiarlo sul petto e attendere qualche secondo per registrare un Ecg a 3 derivazioni per un tempo variabile tra i 30 secondi e i 5 minuti e ottenere il tracciato direttamente sullo smartphone.

In pochi secondi è possibile avere un'auto interpretazione della misurazione acquisita.



InCardio è uno strumento valido per monitorizzare le condizioni cardiache patologiche o sintomatiche in modo semplice e innovativo.

InCardio permette di individuare possibili problematiche quali:

- aritmie;
- tachicardie;
- extrasistoli;
- fibrillazione atriale;
- anomalie del QRS e del QTc.

Tra gli ulteriori vantaggi della soluzione inCardio vi sono:

- interfaccia immediata;
- tempi di diagnostica più veloci rispetto agli strumenti tradizionali;
- riduzione di eventuali ricoveri impropri;
- riduzione degli spostamenti non necessari verso strutture specialistiche;
- riduzione delle liste d'attesa per l'accesso a servizi diagnostici essenziali.

I PREMI DI INCARDIO

La società lucana di telemedicina MedEA si è aggiudicata per l'anno 2017 il *Premio Best Practices per l'Innovazione* nell'ambito della sezione Startup grazie alla soluzione inCardio. Tale riconoscimento è nato nel 2006, su iniziativa del Gruppo Servizi innovativi e tecnologici di Confindustria Salerno, con l'obiettivo di diffondere la cultura dell'innovazione e promuovere l'utilità di processi avanzati tecnologicamente sul mercato, pubblico e privato, attraverso la presentazione di casi reali. Questo premio si aggiunge al *Premio Lamarck* assegnato a MedEA durante lo Smau di Milano nel 2016 per essere stata riconosciuta come una delle startup più innovative d'Italia.



**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.

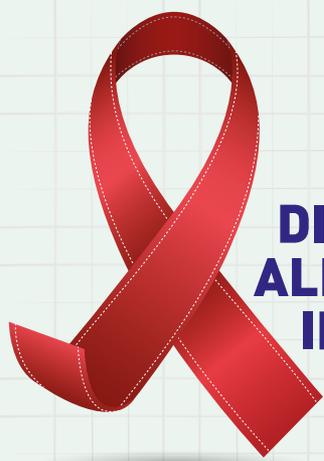
Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici





DICIAMO STOP ALL'HIV IN FARMACIA

L'iniziativa ha avuto un buon riscontro e numerose sono le persone che hanno aderito al messaggio "Diciamo stop all'Hiv in farmacia" che anima Farmacie Comunali Torino, l'associazione Arcobaleno Aids onlus e gli infermieri dell'ospedale Amedeo di Savoia che hanno deciso di scendere in campo insieme per questo obiettivo.

Durante le *Giornate Stop Hiv* chi è interessato può svolgere l'autotest nella privacy della saletta autoanalisi della farmacia comunale 25. Nel caso il test si rivelasse positivo, grazie alla presenza di volontari dell'Associazione e infermieri operanti presso l'ospedale Amedeo di Savoia, la persona non sarà lasciata sola e riceverà le informazioni necessarie per conoscere i passi successivi da compiere e i riferimenti sanitari sul territorio a cui rivolgersi.

Il test viene quindi immediatamente associato a una azione di counselling svolta dai volontari e professionisti sanitari che vantano una provata esperienza. Infatti, Arcobaleno Aids onlus è attiva da oltre 20 anni in ambito regionale e l'ospedale Amedeo di Savoia è uno dei presidi ospedalieri che segue i pazienti contagiati dall'Hiv sin dai primi casi diagnosticati in Italia oltre trent'anni fa.

Le prossime *Giornate Stop Hiv* - dalle ore 16.30 alle 19.30 - sono presso la farmacia comunale 25 sita nell'atrio della stazione di Porta Nuova

- domenica 17 novembre
- mercoledì 11 dicembre



IL PRIMO DICEMBRE "SEMIAMO PREVENZIONE, SOTTERRIAMO IL PREGIUDIZIO"

In occasione della Giornata contro l'Aids, l'1 dicembre prossimo l'associazione Arcobaleno Aids onlus sarà anche quest'anno in piazza Castello a Torino con un triplice obiettivo:

- eseguire Hiv test sulla popolazione maggiore;
- offrire una immagine di "normalità" del test HIV nella popolazione generale;
- riportare l'attenzione sociale sulla malattia da Hiv/Aids.



CON FONDAZIONE RAVA PER I BAMBINI

Il 20 novembre la Fondazione Francesca Rava (www.fondazionefrancescarava.org) — N.P.H. Italia invita tutti alla **settima edizione di**

In farmacia per i bambini, un evento che permette in modo semplice di aiutare i bambini in difficoltà, dando significato concreto alla Giornata Mondiale dei diritti dell'infanzia. Giunta alla settima edizione, è una Campagna nazionale di sensibilizzazione sui diritti dell'infanzia e raccolta di farmaci da banco, alimenti e prodotti pediatrici per i bambini in povertà sanitaria.

2.500 volontari raccoglieranno in 2.000 farmacie in tutta Italia le confezioni che saranno acquistate e consegnate loro, e che saranno donate a circa 600 case famiglia, comunità per minori, enti che aiutano famiglie in difficoltà in Italia e all'Ospedale pediatrico N.P.H. St Damien in Haiti.

In farmacia per i bambini è anche un evento sostenibile: ogni farmacia è abbinata a una casa famiglia o ente sul suo territorio, con beneficenza a km 0!

Tutte le farmacie comunali partecipano all'iniziativa il 20 e il 21 novembre secondo il seguente calendario

Mercoledì 20 novembre

- Torino: 5, 10, 13, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 33, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46,
- Chieri: 1, 2, 3
- Villastellone
- San Maurizio Canavese

Giovedì 21 novembre

- Torino: 1, 2, 4, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 17, 19, 35, 36



I DATI DELLA POVERTÀ MINORILE IN ITALIA

Nel 2018, secondo i dati Istat, l'incidenza della povertà assoluta fra i minori permane elevata e pari al 12,6%, più di 1 su 10 (1 milione 260mila). Le famiglie con minori in povertà assoluta sono oltre 725mila, con un'incidenza dell'11,3% (oltre quattro punti più alta del 7,0% medio nazionale). La maggiore criticità per le famiglie con minori emerge non solo in termini di incidenza, ma anche di intensità della povertà: questa è, infatti, al 20,8% (rispetto al 19,4% del dato nazionale). Le famiglie con minori sono quindi più spesso povere, e se povere, lo sono più delle altre.

Fonte www.nph-italia.org



Consulenza nutrizionale *in Farmacia*

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

potrai trovare

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



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

La nutrizionista vi aspetta

Novembre

12	mar	MATTINA	Chieri 2 - Piazza Duomo 2
14	gio	MATTINA	FC 5 - Via Rieti 55
19	mar	MATTINA	FC 7 - C.so Trapani 150
21	gio	POMERIGGIO	FC 46 - P.zza Bozzolo 11
26	mar	MATTINA	FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
28	gio	MATTINA	FC 8 - C.so Traiano 22/E

Dicembre

3	mar	POMERIGGIO	FC 22 - Via Capelli 47
5	gio	POMERIGGIO	FC SM - Via Torino 36/b - S.Maurizio
10	mar	MATTINA	FC 45 - Via Monginevro 27/b
11	mer	MATTINA	FC 42 - Via XX Settembre 5
12	gio	MATTINA	FC 36 - Via Filadelfia 142
		POMERIGGIO	FC 9 - C.so Sebastopoli 272
17	mar	MATTINA	Villastellone 4 - P.zza Martiri 8
19	gio	MATTINA	FC 37 - C.so Agnelli 56



Il Comune di San Maurizio Canavese
In collaborazione con
Farmacie Comunalì Torino

Organizza la conferenza

**INTOLLERANZE ALIMENTARI E CELIACHIA
"DALLA SALUTE IN TAVOLA AL BENESSERE DELLA PELLE"**

Venerdì 25 Ottobre 2019 ore 21:00
Presso sala consiliare del palazzo municipale
Piazza Martiri della Libertà, 1
San Maurizio Canavese



FARMACIE COMUNALI IN CONFERENZA AL COMUNE DI SAN MAURIZIO

“Intolleranze alimentari e celiachia. Dalla salute in tavola al benessere della pelle” è il tema della conferenza organizzata dal Comune di San Maurizio Canavese in collaborazione con Farmacie Comunalì Torino. L'appuntamento si è tenuto venerdì 25 ottobre, alle ore 21, nella Sala consiliare del municipio e, nonostante il tempo non favorevole, ha visto una buona partecipazione. La serata ha offerto l'opportunità di conoscere meglio le problematiche legate alle intolleranze

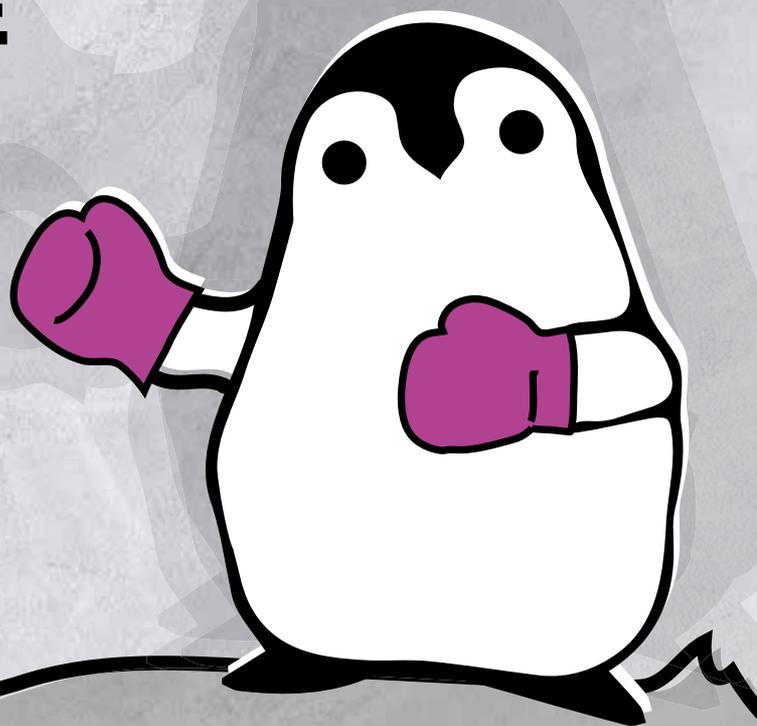
alimentari e alla celiachia, affrontandole con la corretta alimentazione, e di ricevere giusti consigli per la salute della pelle. Relatori della serata per Farmacie Comunalì Torino sono stati il dottor Giuseppe Cavallero, farmacista della comunale di San Maurizio Canavese, la dottoressa Lara Spagnuolo, nutrizionista per il servizio di *consulenza nutrizionale*, e Francesca Lo Curto, referente del servizio di *consulenza cosmesi*.





BENESSERE NATURALE
DAL 1975

AUMENTARE LE DIFESE?



IMMUNILFLOR®

PROTECTION FORMULA

PER FAVORIRE
“NATURALMENTE”
LE DIFESE IMMUNITARIE

Con l'arrivo della stagione fredda, il nostro organismo risulta esposto all'attacco di microrganismi che possono provocare disturbi e costringerci al riposo forzato.

IMMUNILFLOR è la linea di integratori alimentari contenente **Echinacea, Uncaria, Vitamina C, Zinco, miele di Manuka** e 2 miliardi di **Fermenti Tindalizzati**. Gli estratti di Echinacea ed Uncaria sono utili **per favorire le naturali difese organiche**. La Vitamina C e lo Zinco contribuiscono alla normale funzione del **sistema immunitario**.

Le prossime Giornate dell'udito

Problemi di udito? Vieni in farmacia

È l'occasione per effettuare uno specifico test dell'udito e ricevere informazioni sulla prevenzione uditiva.

Le **Giornate dell'udito** sono un servizio **gratuito** offerto da Farmacie Comunali Torino.

Novembre

4	lun	FC 19 - Via Vibò 17B
5	mar	FC 15 - C.so Traiano 86
6	mer	FC 23 - Via G. Reni 155/157
7	gio	FC 5 - Via Rieti 55
8	ven	FC 2 - Via Slataper 25/bis/B
11	lun	FC 9 - C.so Sebastopoli 272
12	mar	FC 28 - C.so Corsica 9
13	mer	Chieri 3 - Strada Cambiano 123
14	gio	FC 36 - Via Filadelfia 142
15	ven	FC 10 - Via A. di Bernezzo 134
18	lun	FC 33 - Via Isernia 13B
19	mar	FC 12 - C.so Vercelli 236
20	mer	FC SM - Via Torino 36/b - S.Maurizio
21	gio	FC 7 - C.so Trapani 150
22	ven	FC 4 - Via Oropa 69
25	lun	FC 21 - C.so Belgio 151B
26	mar	Chieri 1 - Via Amendola 6
27	mer	FC 40 - Via Farinelli 36/9
28	gio	FC 38 - Via Vandalino 9/11
29	ven	FC 45 - Via Monginevro 27/b

Dicembre

2	lun	FC 42 - Via XX Settembre 5
3	mar	FC 11 - P.zza Stampalia 7B
4	mer	FC 37 - C.so Agnelli 56
5	gio	FC 46 - P.zza Bozzolo 11
6	ven	FC 13 - Via Negarville 8/10
9	lun	FC 41 - Via degli Abeti 10
10	mar	FC 24 - Via Bellardi 3
11	mer	FC 8 - C.so Traiano 22/E
12	gio	FC 1 - C.so Orbassano 249
13	ven	FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
16	lun	FC 22 - Via Capelli 47
17	mar	Chieri 2 - Piazza Duomo 2
18	mer	FC 29 - Via Orvieto 10A
19	gio	FC 35 - Via Cimabue 8

DI PELLE IN PELLE, DI MAMMA IN MAMMA.

9,7 mamme su 10 consigliano *Lichtena® Crema*

“Amo *Lichtena®* perchè
è efficace, dolce e protettiva...
come una mamma!”

Daniela



Lichtena® Crema è il trattamento dermocosmetico lenitivo, nato dalla collaborazione con Dermatologi e Pediatri, che **da oltre 25 anni di prende cura della pelle sensibile e reattiva di grandi e piccini.**

La pelle dei più piccoli è vulnerabile e spesso soggetta a problemi come pelle a tendenza atopica e dermatite da pannolino, che si manifestano con secchezza, desquamazioni, prurito, arrossamenti ed irritazioni.

Lichtena® Crema risponde con efficacia e delicatezza alle esigenze della pelle dei bambini con la sua formula unica arricchita dal Complesso A.I.3active, **3 volte efficace nel ridurre rapidamente il prurito, ripristinare la barriera cutanea e proteggere la pelle.**

CLINICAMENTE TESTATA SULLA PELLE DI ADULTI E BAMBINI

#DIPELLEINPELLE

Risultato dell'iniziativa "DI PELLE IN PELLE CON LICHTENA® diventa tester", Condotta a Maggio 2019 da Lichtena® su 3944 utenti

lichtena.it



GIULIANI

DIADAY 2019

A supporto dei pazienti per migliorare l'aderenza terapeutica

Dopo gli importanti risultati ottenuti con le due precedenti edizioni, anche quest'anno si svolge la Campagna nazionale in farmacia **DIA-DAY**, che si terrà dall'11 al 16 novembre in concomitanza con la Giornata mondiale dedicata al Diabete e sarà, nello specifico, incentrata sull'aderenza ai trattamenti in pazienti affetti da diabete.

Le precedenti edizioni hanno avuto come obiettivo principale quello di contribuire a far emergere i casi non ancora diagnosticati ed i soggetti a rischio di contrarre il diabete, dimostrando che le farmacie possono svolgere un ruolo fondamentale nelle attività di prevenzione della patologia e garantire così importanti risultati sul fronte del risparmio e della qualità della vita dei pazienti.

Quest'anno, invece, la campagna è volta a **verificare l'aderenza alla terapia in soggetti diabetici** e a far così emergere la potenzialità delle farmacie stesse a supporto del paziente ai fini di una corretta assunzione dei medicinali con l'obiettivo di tenere sotto controllo la patologia e ridurre le complicanze invalidanti e costose.

Importanti accorgimenti per migliorare l'aderenza alla terapia

- Il diabete è una malattia che richiede **massima attenzione** e consapevolezza sui potenziali rischi che comporta
- Segui con attenzione le **prescrizioni alimentari** che ti sono state indicate
- Controlla regolarmente il tuo **peso corporeo**: ti aiuterà a mantenere un buon compenso del diabete
- Presta attenzione all'**attività fisica**: ogni giorno, anche solo mezz'ora di passeggiata, è essenziale
- Ricordati di assumere regolarmente i **farmaci** seguendo scrupolosamente lo **schema terapeutico** che ti è stato indicato, con particolare attenzione agli orari
- L'**autocontrollo glicemico** è fondamentale: ricordati di misurare e registrare la glicemia per mostrarla a chi di competenza

DIA day

È indispensabile mantenere l'**aderenza alla terapia** per favorire la gestione del diabete e ridurre il rischio di **complicanze**, con possibili **gravi conseguenze** per la propria salute.

Segui correttamente la terapia per tenere **sotto controllo il diabete!**

#aderenzaoggi
#aderenzasempre

edra

Tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese aderiscono alla campagna Diaday.

Durante la campagna le farmacie partecipanti si rivolgeranno ai pazienti diabetici (tipo I e II) sulla base di conoscenza diretta o dalle prescrizioni di medicinali destinati al trattamento di tale patologia e compileranno insieme a loro on line il questionario appositamente predisposto, che consente di valutare il grado di aderenza ai trattamenti: la piattaforma predisposta produrrà infatti un punteggio indicativo del livello di aderenza terapeutica, da stampare e consegnare al paziente.

Il paziente non aderente potrà essere sensibilizzato riguardo alla necessità di assumere correttamente i medicinali e seguire le indicazioni date dal medico.

DIABETE: PROTEGGI LA TUA FAMIGLIA

RIDUCI IL RISCHIO CON DELLE AZIONI SEMPLICI. SAL QUALI SONO?

- Dieta e stile di vita sano
- Attività fisica
- Controlli periodici

• Prevenzione della chetoadidosi nel Diabete Tipo 1

LA GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE

La Giornata Mondiale del Diabete o più brevemente **GMD** è stata creata dalla federazione inter-

nazionale del diabete (**IDF**) e dall' **Organizzazione mondiale della sanità** nel 1991 in risposta alla crescente sfida alla salute posta dal diabete.

Si tiene ogni anno il **14 novembre** che corrisponde alla data di nascita di Frederick Banting (il co-scopritore dell'insulina con Charles Best nel 1922). Diabete Italia coordina l'organizzazione della **GMD** sul territorio italiano attraverso i membri delle organizzazioni che lo compongono. In Italia, la giornata mondiale del diabete è organizzata ogni anno da Diabete Italia che organizza la nomina dei coordinatori regionali che fungono da riferimento per tutti coloro che, localmente, hanno intenzione di organizzare eventi collegati. Quest'anno il tema della **GMD** è **Famiglia e Diabete**.

Saletta conferenze della farmacia comunale 45

in via Scalenghe 4 (quasi angolo via Monginevro)

Programma

Giovedì 21 novembre – dalle ore 18.00 alle 19.30

LE MAGIE DEGLI OMEGA-3 E DELL'OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE

Quali segreti nascondono? Qual è l'olio più adatto per la nostra alimentazione?

Sempre più spesso dobbiamo utilizzare integratori a base di omega-3, come regolarci?

Relatrice

Gigliola Braga - nutrizionista

ANTICIPAZIONE

Molto spesso si sente parlare dell'importanza nutrizionale degli omega-3 e dell'olio d'oliva extra vergine nonostante si tratti di grassi che nell'immaginario comune possono costituire un problema perché molto calorici.

Questo tipo di approccio però è molto riduttivo perché non tiene conto del fondamentale ruolo biologico dei grassi che, pur essendo accomunati dalle stesse caratteristiche caloriche, non sono tutti uguali dal punto di vista funzionale.

Nell'organismo svolgono per esempio importanti ruoli di struttura e di dinamica cellulare e organica, provvedono al trasporto delle vitamine liposolubili (A, D, E, K), fungono da sostegno e protezione degli organi, procurano isolamento termico. Sono la componente dominante del cervello e rappresentano una fonte di energia immagazzinata nel tessuto adiposo doppiamente redditizia rispetto ai carboidrati. Insomma, i grassi sono fondamentali per la vita e per la salute, ma bisogna conoscerli bene per rifornire l'organismo di quelli utili, benefici e in alcuni casi persino indispensabili e viceversa per evitare quelli nocivi.

I grassi possono essere *nascosti* negli alimenti come per esempio nelle carni, nei formaggi e nei pesci oppure essere *aggiunti* come avviene con l'uso del burro, della frutta secca, degli oli di condimento ecc.

Le carni e i formaggi contengono soprattutto grassi saturi che vanno limitati, per cui è meglio scegliere fonti magre o private del grasso visibile per evitare il loro eccesso che irrigidisce le membrane cellulari alterandone la funzionalità, crea insulino-resistenza che può evolvere in diabete, incrementa l'infiammazione cellulare che predispone a patologie croniche gravi come i problemi cardiovascolari, i tumori, l'Alzheimer ecc.

Alcuni pesci (aringhe, sgombri, salmone selvag-

gio ecc.) invece sono ricchi di omega-3 essenziali per l'organismo: l'uomo non li sa sintetizzare e quindi deve assumerli con il cibo se non vuole risentire delle gravi conseguenze dovute alla loro cronica mancanza.

Per la loro importanza in passato, gli omega-3 e gli omega-6 vennero chiamati vitamina F (da *fat*, grassi) perché si notò che l'assenza di questi grassi nella dieta dei ratti provocava la morte. Aggiungendo nella loro dieta gli acidi grassi essenziali, i ratti sopravvivevano e quindi si capì che erano elementi indispensabili come le vitamine. Successivamente i ricercatori li identificarono e scoprirono l'importanza dei loro metaboliti, gli eicosanoidi, ormoni secreti da ogni singola cellula a partire dai fosfolipidi di membrana e determinanti per il benessere e la salute perché influiscono su tutti gli altri sistemi ormonali. In pratica, intervengono per esempio nelle allergie (leucotrieni), nelle cardiopatie (prostaciline e tromboxani), sul sistema immunitario (lipossine e acidi grassi idrossilati), nelle infiammazioni cellulari ecc.

Tuttavia, per essere in salute, questi acidi grassi essenziali devono rispettare un equilibrio che l'alimentazione odierna non garantisce perché apporta troppi omega-6 (oli di semi, fonti proteiche grasse ecc.) mentre è carente di omega-3 a lunga catena (EPA e DHA) che ormai si trovano solo in alcuni pesci. Una volta si trovavano anche nelle carni, nelle uova e nel latte di animali allevati a erba o comunque con metodi naturali che oggi si adottano solo in piccole realtà circoscritte.

Così nel tempo il rapporto tra omega-6 e omega-3 nella popolazione è andato peggiorando e ciò ha comportato un aumento della possibilità di sviluppare allergie, cardiopatie, alterazione della funzionalità del sistema immunitario, infiammazione cellulare che, come abbiamo visto,



www.pixabay.com - image free

può essere la causa sottostante di svariate patologie.

Oggi giorno c'è quindi la necessità di limitare l'apporto di omega-6 evitando l'uso di qualsiasi tipo di olio di semi (girasole, mais, soia ecc.), presente molto spesso anche in cibi cucinati già pronti, e di aumentare l'introito di omega-3 consumando il più possibile i pesci che ne sono ricchi. Tuttavia, è difficile raggiungere la quota giornaliera necessaria (circa 2g che si trovano per esempio in 200g di salmone selvaggio) solo con il pesce per cui si può ricorrere all'integrazione che, per essere utile e non dannosa, deve rispondere a precise caratteristiche (vedere il box).

Tra i *grassi aggiunti*, i migliori sono quelli monoinsaturi rappresentati egregiamente dall'olio extra vergine d'oliva che in Italia è un prodotto d'eccellenza grazie alle peculiarità delle nostre olive e alla sapienza di chi le lavora per produrre "l'oro liquido", come spesso viene chiamato questo tipo di olio per le sue fantastiche prerogative nutrizionali utili alla salute.

Il migliore è l'extra vergine a bassa acidità. Gli altri tipi di oli d'oliva (olio d'oliva non vergine, olio di sansa, ecc.) perdono le preziose prerogative nella lavorazione, specialmente a carico della vitamina E e dei polifenoli, alcuni dei quali sono identificabili dal leggero pizzicore in gola e dalla nota amara: l'idrossitirosole, l'oleuropeina, l'oleocantale.

Oltre alle proprietà antiossidanti di questi composti, sono state approfondite altre loro possibili attività biologiche utili alla prevenzione di alcune malattie perché inibiscono l'aggregazione piastrinica, riducono la produzione di sostanze pro-infiammatorie, prevengono l'osteoporosi, esercitano una neuro-protezione, promuovono la sintesi dell'ossido nitrico, una molecola dal potente effetto battericida prodotta dai macrofagi del sistema immunitario.

C'È OLIO DI PESCE E OLIO DI PESCE...

Una volta si utilizzava l'olio di fegato di merluzzo, oggi non più proponibile per l'eccessiva presenza di vitamina A che può danneggiare l'organismo e di inquinanti come PCB e diossine che con il tempo sono aumentati nei mari. Fortunatamente l'odierna tecnologia consente di utilizzare un prodotto concentrato e a distillazione multipla per avere un'elevata qualità di omega-3 a lunga catena esenti sia da inquinanti sia da sottoprodotti di lavorazione e da grassi dannosi come i saturi. È importante scegliere un prodotto di qualità per evitare di assumere sostanze pericolose per l'organismo, come le aldeidi derivate dall'ossidazione dell'EPA e del DHA che possono danneggiare il DNA. Le specifiche adatte a identificare un buon olio di pesce – non sempre controllabili in etichetta – sono:

EPA-DHA	più del 60% totale
PCB	inferiori a 30 parti per miliardo
Diossine	inferiori a 1 parte per mille miliardi
Ossidazione totale	inferiore a 20 meq/kg
Rapporto EPA/DHA	2:1

L'olio di pesce, che sia liquido o in capsule, non deve puzzare di pesce rancido, né avere un sapore marcato e tantomeno disgustoso di pesce.

Deve essere valutato 5 stelle da un sito indipendente che testa la qualità dell'olio di pesce, come www.ifosprogram.com, gestito dall'università di Guelph in Canada.

Sul mercato si trova anche l'*olio di krill*, purtroppo non purificabile dagli inquinanti, e l'*olio proveniente dalle alghe*, che fornisce solo DHA. Altri prodotti contenenti omega-3-6-9 non sono adatti perché tra l'altro apportano in modo inopportuno omega-6 che sono da limitare e perché l'omega-9 non è altro che olio d'oliva. In ogni caso, la propria farmacia di fiducia può essere un valido supporto per effettuare un acquisto di qualità.

FOCUS INGREDIENTI

IL SORGO

Un'antica graminacea ad alta digeribilità

Ilaria Vitulano – farmacista, farmacia comunale 42 Esperta e Free Food



Il sorgo è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle graminacee. Il suo nome scientifico *Sorghum vulgare*, deriva dal latino surgo che significa alzarsi, il che sottolinea un'importante caratteristica della crescita di questa pianta, ovvero la sua rapidità. È una delle prime piante a essere stata coltivata nella storia, infatti i primi ritrovamenti risalgono al 2200 a.C.

È una pianta molto resistente alla siccità. Originario delle zone tropicali dell'Africa centro-orientale e delle zone montane della Cina centrale e occidentale, il sorgo è attualmente coltivato nelle aree tropicali di Asia e Africa, nel sud America, nel Nord America, con gli Stati Uniti che risultano ad oggi essere i maggiori produttori mondiali di questo cereale, nelle sue molteplici varietà. Nell'economia agricola mondiale risulta essere al quinto posto per importanza dopo il grano, il riso, il mais e l'orzo. Il sorgo è un cereale prezioso e versatile, forse ancora troppo sconosciuto nel suo utilizzo per l'alimentazione umana e che per le sue caratteristiche e le sue proprietà merita di essere riscoperto.

BENEFICI E PROPRIETÀ

Il sorgo è un cereale molto nutriente ed è in grado di fornire all'organismo una grande quantità di energia. La caratteristica principa-

le della granella essiccata di sorgo è l'altissimo contenuto di fibre, che ne costituisce circa l'ottanta per cento: è per questo utilissimo per combattere stitichezza e meteorismo. La restante parte è costituita da carboidrati e proteine.

Purtroppo, il sorgo non contiene tutti gli aminoacidi essenziali ed è soprattutto carente dell'amminoacido lisina. Per questo motivo se ne consiglia spesso l'abbinamento a piatti di legumi, che hanno invece una ricca presenza di questo amminoacido essenziale.

Un aspetto del sorgo che lo rende particolarmente apprezzato è la sua alta digeribilità.

Esso contiene diversi sali minerali tra cui magnesio, calcio, fosforo, ferro e potassio, molte vitamine tra cui la vitamina B3 (niacina) e la vitamina E. Contiene inoltre tantissimi antiossidanti naturali come flavonoidi e acidi fenolici. Grazie ad uno studio scientifico eseguito all'Università della Georgia si sono verificati gli effetti del sorgo contro gli stati infiammatori; questo studio ha permesso di rilevare le quantità di antiossidanti presenti in questo cereale e di conseguenza di scoprire che sono davvero elevate, circa dai 23 ai 64 milligrammi di polifenoli per grammo di prodotto contro i 5 mg contenuti nei mirtilli, i frutti considerati tra i più ricchi di antiossidanti, e i 2-3 mg del succo di mela. I polifenoli svolgono un'importante



www.pixabay.com - image free

funzione protettiva sul microbiota intestinale, con azione non solo antiossidante, ma anche antinfiammatoria e antinvecchiamento.

Il suo utilizzo non presenta controindicazioni, ma raccomandiamo comunque di tenere conto dell'alta quantità di fibre al suo interno e ne sconsigliamo quindi l'assunzione di grandi quantità alle persone con un intestino particolarmente delicato.

È un cereale completamente privo di glutine e il suo consumo risulta quindi ottimale per le persone celiache o intolleranti al glutine.

Un'ultima importante proprietà è il suo basso indice glicemico, aspetto che lo rende adatto alle persone che necessitano di adottare una dieta ipoglicemica.

IL SORGO IN CUCINA

In cucina si usa il sorgo bianco, dal sapore dolce e delicato. Vi sono diversi tipi di coltivazioni di questa pianta a seconda dell'utilizzo finale: vi è una qualità di sorgo da saggina destinato alla produzione di scope, il sorgo da foraggio, quello destinato a fermentazione per la produzione di un malto zuccherino e quello da granella destinato al consumo umano.

Il sorgo viene solitamente cucinato partendo dalla sua forma naturale, in grani. In questo caso è necessario metterlo in ammollo per circa 2 ore, poi sciacquarlo sotto abbondante

acqua corrente e lessarlo per circa 40 minuti con 2 parti di acqua per ogni parte di sorgo, a fuoco basso. Se si utilizza la pentola a pressione possono essere sufficienti 10-15 minuti. Meglio cuocerlo in acqua non salata e poi insaporirlo successivamente a seconda della ricetta che si vuole preparare.

Dopo averlo lessato si può servire caldo o freddo, magari accompagnato con delle verdure, ancora meglio se saltato in padella.

Una variante gustosa può essere quella di preparare una sorta di risotto e servirlo come cous cous. Favoloso anche in zuppe e minestre. In cucina può essere anche utile partire dalla farina di sorgo, altra forma reperibile sul mercato. In tal caso si utilizza solitamente mescolata ad altre farine e utilizzata per preparare panificati e polente.

Anche al momento della colazione il sorgo può rivelarsi un ottimo alleato, grazie ai suoi chicchi soffiati che possono accompagnare o essere usati come alternativa agli alimenti che quotidianamente compaiono sulle nostre tavole in questo momento della nostra giornata.

Purtroppo, non è ad oggi un cereale facile da reperire sul mercato, solitamente è presente nei grandi supermercati ed in quelli specializzati in prodotti naturali.

IL CUOCO SEI TU

“RISOTTO” DI SORGO BIANCO AI FUNGHI

Ricetta di Ilaria Vitulano

ingredienti

Ingredienti (per 4 persone)

- 300 g sorgo bianco
- 300 g funghi
- 80 g formaggio grattugiato
- 2 scalogni
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- erba cipollina (a piacere)



Foto di congedesign da Pixabay

preparazione

Dopo avere sciacquato il sorgo con acqua fredda, mettiamolo in un recipiente con molta acqua, lasciandolo in ammollo per circa 1 ora e mezza. Una volta concluso questo procedimento, scoliamolo e facciamolo bollire in una pentola con acqua salata.

Nel frattempo, puliamo i funghi. Per farlo, utilizziamo un coltello o un canovaccio, ricordando che i funghi non vanno mai sciacquati. Dopo averli puliti, tagliamoli grossolanamente.

Poi, in una padella antiaderente, facciamo soffriggere lo scalogno con l'olio extravergine di oliva. Una volta che lo scalogno è imbriondito, versiamo e facciamo saltare i funghi. Saltiamo i funghi aggiustando di sale e di pepe.

Appena il sorgo è cotto, versiamolo nella padella e mantechiamolo con l'olio extravergine di oliva e la sua acqua di cottura (circa un mestolo).

A questo punto possiamo servire il “risotto”, con una spolverata di formaggio grattugiato e di erba cipollina che avremo tagliato finemente.

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

Scopri la nostra vasta selezione per riassaporare il gusto della tavola nel rispetto del senza glutine.

Rivolgiti ai farmacisti e al personale specializzato per un consiglio.

Partecipa agli eventi dei Free Food ed entra nella **Community gluten free.**

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

- Via Orvieto 10/A
- Via Monginevro 27/B
- Via XX Settembre 5
- Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta
- Tel. 011.19782044
- Tel. 011.3852515
- Tel. 011.543287
- Tel. 011.5369540
- Torino
- Torino
- Torino
- San Maurizio Canavese

www.farmaciecomunalitorino.it

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

Free Food in via Monginevro 27B a Torino

Venerdì 15 novembre
dalle ore 11.00 alle 16.00

Friday Brunch

Scopriamo insieme a *Gianluca Baldaccini* simpatiche ricette e nuovi prodotti **Nutrifree!**



Venerdì 22 novembre
dalle ore 15.00 alle 19.00
Viva la pasta!

In collaborazione con A di Asti

Scopriamo la nuova pasta fresca **De Angelis** senza glutine, buona per tutti! La trafilatura al bronzo rende la superficie porosa e ruvida, perfetta per catturare il condimento.

Sabato 7 dicembre
dalle ore 10.00 alle 12.30
e dalle ore 16.00 alle 19.00

E poi... arriva il Natale

Un appuntamento per scoprire i dolci tipici senza glutine, da condividere con tutti durante le feste natalizie.



Free Food in via Torino 36/B, frazione Ceretta a San Maurizio Canavese

Sabato 26 novembre
Dolcezze per le feste

Tante idee dolci per le prossime festività che si avvicinano. Vieni a scoprire nel nostro reparto Free Food i dolci pronti e i preparati con le ricette per un fine pasto sfizioso durante le festività.

Free Food in via Orvieto 10A a Torino

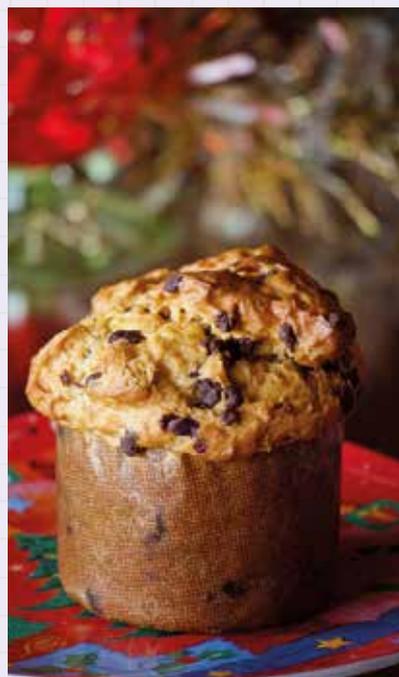
Giovedì 7 novembre
In collaborazione con A di Asti
Degustazione pasta fresca
Armando De Angelis
www.armandodeangelis.it

Giovedì 14 novembre
dalle ore 11.00 alle 16.00
Friday Brunch
Scopriamo insieme a *Gianluca Baldaccini* simpatiche ricette e nuovi prodotti **Nutrifree!**

Giovedì 5 dicembre
In collaborazione con A di Asti
Degustazione dei prodotti artigianali Aurora Naturale
www.auroranaturale.it

Giovedì 12 dicembre
Degustazione di dolci natalizi
Sei un cliente del Free Food di via Orvieto?

In occasione delle giornate in cui si svolgono gli eventi, ti attendono interessanti promozioni dedicate ai clienti.



Sabato 14 dicembre
Tempo di panettoni e pandori

Arrivano i classici dolci che non possono mancare in occasione delle feste anche nella versione senza glutine. Nel Free Food le varie prelibatezze che creano l'atmosfera della tradizione ti aspettano per imbandire la tavola.



RILASTIL
LABORATORIO DERMATOLOGICO



Step 1: Esfolia

**MICROPEELING
CONCENTRATO**
10% ACIDO MANDELICO

Step 2: Depigmenta

**GOCCE DEPIGMENTANTI
CONCENTRATE**
13,7% ATTIVI DEPIGMENTANTI

Step 3: Uniforma

**CREMA DEPIGMENTANTE
QUOTIDIANA**
5,2% ATTIVI DEPIGMENTANTI
ANTIPOLLUTION

RILASTIL D-CLAR

PROTOCOLLO COMPLETO DEPIGMENTANTE ANTI-MACCHIE



CLARI-TECH COMPLEX

Rende la pelle luminosa e omogenea, riducendo le macchie brune



IDROSSIRESVERATROLO NIOSOMA

Inibisce la sintesi della melanina



TESTATO PER I 5 METALLI*

- Nickel
- Cromo
- Cobalto
- Palladio
- Mercurio



SICURI

- Senza coloranti
- Senza derivati del grano
- Non comedogenici
- Clinicamente testati
- Ipoallergenici

Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.

MILANO | ITALY

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

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche via P. Gaggia 16 - 20139 Milano - www.rilastil.com

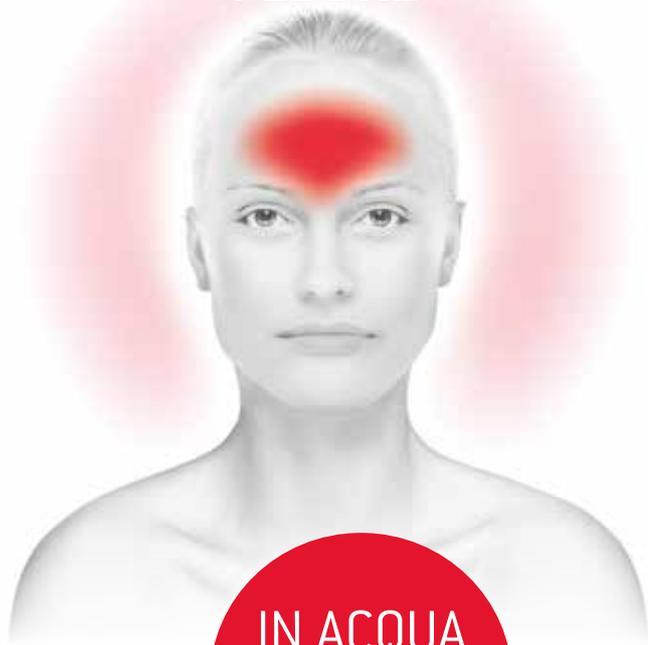


VIVINDUO

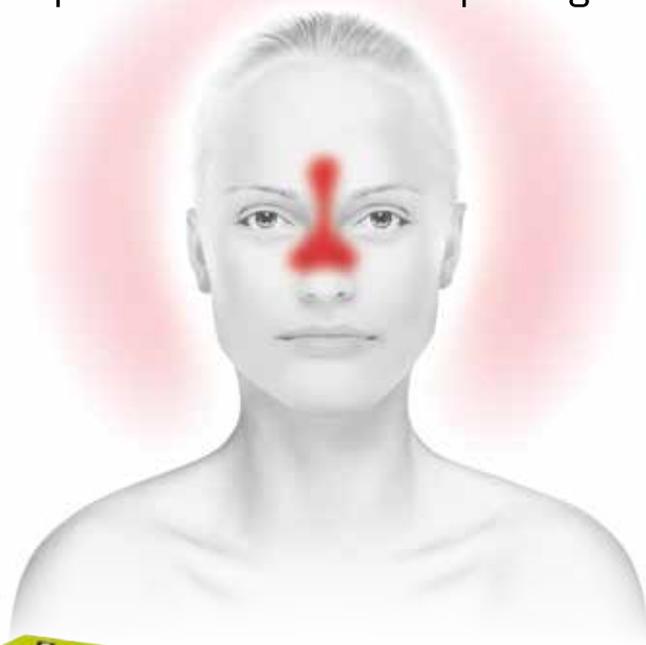
FEBBRE E CONGESTIONE NASALE

DUE AZIONI CONTRO L'INFLUENZA:

combatte la
FEBBRE



DECONGESTIONA
rapidamente e con effetto prolungato



**IN ACQUA
CALDA O
FREDDA**



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

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

In pochi secondi è possibile rilevare

la pelle

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

i capelli

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

Il servizio è gratuito.

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

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

Bellezza in farmacia



Francesca
Lo Curto
vi aspetta

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

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

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

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

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

Novembre		Dicembre	
1	ven	1	dom
2	sab FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio	2	lun
3	dom	3	mar FC 15 C.so Traiano 86
4	lun	4	mer
5	mar FC 12 C.so Vercelli 236	5	gio FC 1 C.so Orbassano 249
6	mer	6	ven Chieri 2 Piazza Duomo 2 - Chieri
7	gio FC 7 C.so Trapani 150	7	sab FC 36 Via Filadelfia 142
8	ven FC 13 Via Negarville 8/10	8	dom
9	sab FC 22 Via Capelli 47	9	lun Villastellone 4 P.zza Martiri 8 - Villastellone
10	dom	10	mar FC 28 C.so Corsica 9
11	lun	11	mer
12	mar FC 4 Via Oropa 69	12	gio FC 10 Via A. di Bernezzo 134
13	mer	13	ven FC 40 Via Farinelli 36/9
14	gio FC 43 P.zza Statuto 4	14	sab FC 37 C.so Agnelli 56
15	ven FC 44 Via Cibrario 72	15	dom
16	sab FC 21 C.so Belgio 151/b	16	lun
17	dom	17	mar FC 46 P.zza Bozzolo 11
18	lun	18	mer
19	mar FC 17 C.so V. Emanuele II 182	19	gio FC 7 C.so Trapani 150
20	mer	20	ven FC 8 C.so Traiano 22/E
21	gio FC 5 Via Rieti 55	21	sab FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio
22	ven FC 45 Via Monginevro 27/b	22	dom
23	sab FC 8 C.so Traiano 22/E	23	lun
24	dom	24	mar FC 43 P.zza Statuto 4
25	lun	25	mer
26	mar FC 42 Via XX Settembre 5	26	gio
27	mer	27	ven
28	gio FC 37 C.so Agnelli 56	28	sab
29	ven FC 9 C.so Sebastopoli 272	29	dom
30	sab FC 20 C.so Romania 460	30	lun
		31	mar FC 20 C.so Romania 460



Margherita Lingua – farmacista, farmacia comunale 4

CONVIVENZA UOMO-ANIMALE: BENESSERE RECIPROCO

Accudire gli amici a 4 zampe fa stare bene



www.pixabay.com - image free

Avviandoci alla fine dell'anno ed alle festività natalizie, mi permetto di lanciare un appello: non utilizziamo gli animali come "pacco dono" che rischiano di essere tali a dicembre per diventare poi un peso o un rifiuto in primavera. Teniamo sempre presente che gli animali, oltre che dei compagni di vita splendidi, rappresentano anche un impegno: economico, di tempo, di attenzione (non è sufficiente dar loro da mangiare e portarli frettolosamente ad espletare i bisogni o pulirgli la lettiera).

“Bisogna tenere presente che un animale, sotto molti aspetti, non soffre meno di noi ma di più!”

K. Lorenz

LA TERAPIA DEI “DOTTORI PELOSI”

I nostri amici ci ricambiano meravigliosamente, la loro devozione è totale: ci amano o ci rifiutano per come siamo dentro, a loro non interessa la nostra esteriorità nelle sue varie sfaccettature, sono più sinceri di noi e pertanto badano alla sostanza del nostro essere.

I giovamenti che riceviamo dallo scambio con i nostri “soci” sono molteplici: basta pensare al fatto

che l'accudimento di un cane comporta un certo numero di passeggiate e camminare regolarmente porta a un beneficio a livello fisico (migliore controllo, ad esempio, dei livelli pressori e della glicemia). I vantaggi dell'interazione uomo animale sono oggetto di studio da tempo e rappresentano una co-terapia che potenzia e aiuta i metodi di cura tradizionali, questa pratica terapeutica dolce è denominata **pet therapy** e viene impiegata su persone di diverse età e con svariate patologie.

Cito solo alcuni esempi di *pet therapy* ad alto livello: Ospedale Regina Margherita di Torino, Ospedale Meyer di Firenze e Ospedale Gaslini a Genova. In queste strutture di eccellenza i “dottori pelosi” aiutano i bambini e gli adolescenti, ecco alcuni dei vantaggi: riduzione dell'ansia e del dolore nel bimbo, aumento della sua capacità di socializzazione e di adattamento alle difficoltà, miglioramento dell'affettività e di eventuali stati depressivi, diminuzione dell'agitazione con conseguente facilitazione dell'effettuazione delle procedure mediche, (in svariati casi vengono impiegati anche per aiutare a superare la paura del dentista).

“... non so che cosa credere.

Mi chiedo spesso cosa sia mai il pensiero, che cosa sia la comprensione.

Siamo sicuri di comprendere l'universo meglio degli animali?”

J.M. Coetzee

(premio Nobel per la Letteratura)

Gli animali da compagnia migliorano anche la qualità della vita dell'anziano, di conseguenza numerose case di riposo hanno aperto le porte a cani e gatti ed al buonumore ed alla gioia che li accompagna!

Tornando al quotidiano la compagnia e la cura di un animale può essere molto utile per un bambino: numerosi studi confermano che interagire con un cane o un gatto, gli animali più comuni nelle nostre case, favorisce la responsabilizzazione, la socializzazione e le capacità di osservazione oltretutto l'empatia dei piccoli.

Anche per gli adulti i benefici a livello di salu-

te e di benessere psicofisico sono molteplici: gli animali da affezione riducono il senso di solitudine nelle persone anziane e non, diminuiscono la tensione e favoriscono il senso di responsabilità. Occuparsi di un animale facilita il sentimento empatico, aiuta a contenere l'egocentrismo e a favorire il rispetto, rispetto non più procrastinabile e sempre più indispensabile anche per la nostra stessa sopravvivenza, per gli animali e per tutta la natura.

“L'Universo non è stato fatto per l'uomo più che per l'aquila o per il lupo: ogni cosa fu creata non nell'interesse di qualche altra cosa ma per contribuire all'armonia del tutto, affinché il mondo potesse risultare assolutamente perfetto.”
Celso

Piccole storie di amici veri senza pedigree...



Storia di Titti Zaini, montagna... che passione!

Ciao a tutti sono Titti, ecco la mia storia.

Sono arrivato presso quella che diventerà la mia casa un autunno di tanti anni fa. Ero cucciolo, affamato, spaventato

e con un grande tormento nel cuore: perché mi hanno abbandonato? Noi quattro zampe amiamo incondizionatamente. Io sono simpatico socievole e affettuoso. Allora perché ricambiare tutto questo con la fame, la paura, il dolore?

Per fortuna me la sono cavata, sono entrato a pieno titolo nella vita di una famiglia di campagna. Ho avuto un'esistenza ricca: ho accompagnato i miei umani nelle passeggiate per i sentieri intorno alla casa, la nonna nei lavori dell'orto, ho inseguito le galline con entusiasmo e dedizione. Quest'ultima cosa non rendeva i miei soci umani felici, ma si sa talvolta sono un po' strani... Sono stato anche un appassionato di gite in montagna: come correvo verso l'automobile quando vedevo caricarvi zaini e scarponi. Quelli sono giorni ormai lontani... Ora sono vecchietto, sordo, vedo poco e le zampe mi tradiscono. Mi



Il giovane leone protegge il riposo del vecchio guerriero.

sto avvicinando al "ponte arcobaleno" ma il mio cuore è riscaldato da tutto l'amore che ho dato e ricevuto e dal fatto che sono certo che le mie impronte rimarranno nell'anima di chi mi ha conosciuto.

Ciao, Titti



Storia di Coco Finalmente, la gioia!

Coco è una di quelle creature che diffondono gioia e buonumore, eppure gli inizi della sua vita non sono stati facili.

Una famiglia torinese l'ha fatto venire in Piemonte da un canile della Campania ma lo ha poi rifiutato perché presentava un difetto fisico risolto brillantemente con adeguate terapie e amore.

È incredibile quanto si riesca ad essere implacabili con i difetti e le fragilità di chi non ha voce per difendersi!

Per fortuna, anche per il nostro campione, arriva una buona stella: Mariangela vede una foto di questo batuffolo bianco e se ne innamora. Da anni Coco è il piccolo principe della sua casa, gioca con i suoi amici gatti e gira felice per il Lungo Po e dintorni.

Per fortuna, anche per il nostro campione, arriva una buona stella: Mariangela vede una foto di questo batuffolo bianco e se ne innamora. Da anni Coco è il piccolo principe della sua casa, gioca con i suoi amici gatti e gira felice per il Lungo Po e dintorni.



Amicizie interraziali.



L'IGIENE DEL SONNO

Uno strumento importante contro l'insonnia

Francesca Manzieri - medico di famiglia a Torino Sud e componente della Commissione "Promozione e Appropriatezza delle Cure" dell'Ordine dei Medici di Torino

Il sonno occupa circa un terzo della nostra vita ed è un processo fisiologico molto importante per il mantenimento del benessere fisico e psichico del nostro organismo. Il sonno, infatti, è fondamentale per la conservazione dell'energia, la crescita, la maturazione dei neuroni (le cellule del nostro cervello), la termoregolazione, la memoria, l'apprendimento e la regolazione delle emozioni. Una deprivazione di sonno può causare irritabilità e depressione, nonché difficoltà a concentrarsi durante il giorno.

L'**insonnia** viene definita dai medici come una condizione di insoddisfazione relativa alla quantità o alla qualità del sonno, caratterizzata dalla difficoltà ad iniziare il sonno o a mantenerlo (frequenti risvegli, difficoltà nel riaddormentarsi dopo essersi svegliati, risveglio precoce al mat-

tino), che si verifica almeno tre volte a settimana per almeno tre mesi e che crea problemi sociali, scolastici, lavorativi o comportamentali (senza sonno non c'è salute, né fisica né mentale!).

L'insonnia interessa il 7% della popolazione europea, con oltre 29 milioni di pazienti, e quasi il 20% degli incidenti stradali gravi è dovuto a sonnolenza del conducente. I risvegli notturni rappresentano la forma di insonnia più frequente ed aumentano con l'età. Dopo averne individuato ed escluso le possibili cause (sindrome delle gambe senza riposo, sindrome delle apnee notturne, ansia e disturbi dell'umore), strumenti importanti ed utili per curare l'insonnia, oltre all'eventuale utilizzo di una terapia farmacologica, sono le tecniche di rilassamento, la terapia cognitivo-comportamentale e la cosiddetta igiene del sonno.



www.freepik.com - image free

SUGLI SCAFFALI



IMMUNILFLOR: PER LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE

Immuniflor è una linea completa di integratori ESI per favorire le funzioni del sistema immunitario e contrastare gli attacchi degli agenti esterni, soprattutto durante l'inverno. Le formulazioni sono a base di echinacea, zinco e fermenti lattici tinalizzati.

Sono 4 le versioni della linea **Immuniflor** :

Pocket Drink, che contiene echinacea, sambuco (ben 300 mg), miele di manuka, fermenti tinalizzati e zinco;

Mini Drink, con echinacea, miele di manuka, fermenti tinalizzati, uncaria, vitamina C e zinco;

Naturcaps, che contiene anche uncaria e vitamina C;

Sciropo Junior, con echinacea, propolis, fermenti tinalizzati, acerola, vitamina C e miele di manuka; grazie ai componenti e all'aroma amarena, è utile e gradevole per i bambini.

www.esi.it - info@esi.it

STRATEGIE PER UN BUON RIPOSO

Per igiene del sonno si intende la messa in atto di tutte quelle abitudini che favoriscono un buon sonno notturno.

Qui di seguito vi elenco le principali strategie da mettere in atto per migliorare il vostro riposo.

- Preparare una stanza da letto sufficientemente buia e silenziosa e con la giusta temperatura.
- Evitare l'assunzione, in particolare nelle ore serali, di tè, caffè o alcolici. La teina e la caffeina sono infatti sostanze eccitanti; l'alcol invece è un sedativo che però, dopo aver favorito il sonno, viene eliminato rapidamente dall'organismo facendo entrare il nostro sistema nervoso in uno stato di relativa "ipereccitabilità" (come accade nelle "sindromi di astinenza").
- Evitare pasti serali abbondanti.
- Non fumare. La nicotina è una sostanza con effetti eccitanti sul sistema nervoso; inoltre il fumo favorisce la comparsa di disturbi respiratori durante il sonno.
- Evitare i sonnellini diurni, che "scaricano" in parte la propensione al sonno che aumenta normalmente durante le ore di veglia (in realtà una breve "siesta" nel primissimo pomeriggio sembra essere per molti un fatto fisiologico che non interferisce significativamente con il sonno notturno).
- Evitare nelle ore prima di coricarsi l'esercizio fisico di medio-alta intensità. L'esercizio fisico è invece auspicabile nel tardo pomeriggio.
- Evitare il bagno caldo serale subito prima coricarsi. L'alta temperatura del corpo infatti ostacola il sonno.
- Spegnerne gli apparecchi elettronici (TV, radio, computer, video-giochi, cellulari...) almeno 2 ore prima di andare a dormire ed evitare attività impegnative sul piano mentale (studio, lavoro) nelle ore serali.
- Utilizzare il letto esclusivamente come luogo in cui dormire.
- Coricarsi alla sera e alzarsi al mattino sempre alla stessa ora (evitando di rimanere nel letto per troppo tempo prima di essersi addormentati o dopo il risveglio), in modo tale da favorire il funzionamento del nostro orologio interno.



A-OXITIVE: LA NUOVA LINEA PER LA PELLE DELLE RAGAZZE



La prevenzione gioca un ruolo essenziale nel mantenere la giovinezza cutanea. Ecco perché bisognerebbe usare le creme antietà senza attendere la comparsa delle prime rughe. Un esempio è la nuova linea di **Eau Thermale Avène, A-Oxitive**, specifica per le ragazze che vivono in realtà urbane super inquinate e soffrono la cosiddetta *city syndrome*, ovvero epidermide opaca, ruvida, poco elastica. La gamma A-Oxitive include un **fluido** per il giorno con vitamina C illuminante e vitamina E antiossidante, un **trattamento notte** che fa un peeling delicato, grazie a un precursore della vitamina A, e un **contorno occhi levigante** da usare la sera. Vero e proprio alleato quotidiano, A-OXitive è il partner ideale della cute, per proteggere, levigare e esaltare la luminosità dell'incarnato. Affaticamento, inquinamento esogeno e cellulare, stress psicologico e ossidativo non avranno più effetti deleteri sulla pelle.

TORNARE IN FORMA DOPO IL PARTO

Come? Restando attive e mangiando correttamente

a cura di Gabriella Regis - biologa nutrizionista Babyrun® Project

Diciamocelo: tra notti insonni, pasti saltati o raffazzonati all'ultimo momento, ritmi di vita completamente stravolti dall'arrivo del pupetto, difficilmente la neo mamma riesce a dedicare un po' di tempo a se stessa. Eppure, in questo periodo di grandi cambiamenti e adattamenti, sia il fisico sia la mente trarrebbero grandi vantaggi dal dedicarsi ad un'attività fisica ad hoc, naturalmente coniugata ad un'alimentazione corretta, indispensabile per la salute di mamma e neonato.

MI MUOVO, MA COME MI MUOVO?

Prendi il bimbo, cambia il bimbo, allatta il bimbo, culla il bimbo, riprendi il bimbo. Non si può dire che la neo mamma non faccia attività fisica, ma il punto non è solo muoversi, bensì farlo anche ricavandone del benessere.

Il post parto è un momento impegnativo per la neo mamma, e l'attività fisica può aiutare: è un ottimo alleato per contrastare il baby blues ed aiuta a diminuire incidenza e sintomi della depressione post partum e, d'altro canto, permette di recuperare prima una forma fisica più vicina a quella pre parto (è importante per la neo mamma guardarsi allo specchio e ritrovarsi come si ricordava).

Se scelta seguendo la propria indole ed i propri ritmi, l'attività fisica non sarà d'intralcio alla cura del bambino ma, anzi, si potrà tranquillamente integrare. Non è, infatti, necessario scomodare nonni o baby sitter per recuperare un po' di tempo per noi, tanto più che diventerebbe difficile far coincidere le necessità di tutti, soprattutto se si allatta a richiesta.

A proposito di allattamento: è bene ricordare che l'attività fisica non altera né la produzione

né la qualità del latte. Piuttosto, è consigliabile allattare il bimbo prima di iniziare la sessione di allenamento, così il seno non sarà troppo pieno da causare fastidio durante l'esercizio e, se opterete per un tipo di attività da svolgere in compagnia del pupo, con il pancino pieno lui sarà sicuramente più contento e collaborativo!

La maggiore discriminante su quando cominciare a praticare sport/attività fisica è sicuramente il tipo di parto che si è vissuto, se naturale o cesareo. In questo, la guida principale è senza dubbio la ginecologa di fiducia: lei conosce la storia della gravidanza, del parto e lei ha le competenze giuste per consigliarvi su quando ricominciare e come.

In generale, nel parto naturale la parte più sollecitata è il pavimento pelvico, per cui, prima di cominciare qualsiasi attività, è bene provvedere a rinforzarlo con gli appositi esercizi. Poi, verso i due mesi del bambino, si possono cominciare a praticare esercizi anche per gli addominali, magari optando per le routine fatte in compagnia del bimbo.

Il parto cesareo, invece, è un vero intervento chirurgico dove i muscoli addominali vengono particolarmente sollecitati. Anche in questo caso, fate riferimento alla vostra ginecologa per sapere quando la ferita sarà completamente guarita e poter così iniziare il loro recupero.

Indipendentemente dal tipo di parto, invece, l'attività fisica a più basso costo e più facile da gestire che potrete scegliere è senza dubbio lo stroller walking, e cioè la camminata a passo veloce spingendo il passeggino, da svolgere preferibilmente in un parco cittadino o, meglio, su strade di campagna, lontane da traffico e smog.

Le uscite iniziali con carrozzina, a ritmo più blando, potranno man mano essere sostituite da uscite più lunghe ed impegnative, meglio se compiute con un passeggino sportivo, che vi permetterà di avventurarvi in sicurezza e libertà anche sugli sterrati o sull'erba. Il contatto con la natura sarà un beneficio ineguagliabile per la mamma, che potrà uscire dal tunnel di pannolini e poppate per riveder la luce, ma anche per il piccolo che, distratto da rumori, odori, colori della natura, si rilasserà più facilmente.

Per le mamme runners, o aspiranti tali, poi, si potrà passare dalla camminata alla corsa (stroller running, appunto) una volta che il pavimento pelvico si sarà rinforzato con gli esercizi adeguati e quando anche il bimbo avrà rinforzato la sua muscolatura del collo e del tronco, quindi verso i



fotografia Max Mattiana

6 mesi. Sarà un approccio allo sport divertente e naturale in cui coinvolgere anche il papà e - perché no? - i nonni!

QUESTO SÌ, QUESTO NO: L'ALIMENTAZIONE CORRETTA

L'OMS e tutte le principali federazioni mediche spronano le mamme a praticare l'allattamento esclusivo al seno per i primi sei mesi di vita del bambino. Anche per questo motivo, la neo mamma dovrebbe continuare l'opera di educazione o ri-educazione alimentare da tante intrapresa già in gravidanza: maggiore consapevolezza di ciò che si mangia, qualitativamente e quantitativamente, attenzione alla sicurezza dei cibi ed al modo in cui si cucinano.

Anche nel post parto è bene scandire l'alimentazione secondo i canonici 5 pasti quotidiani; evitare il consumo di cibo industriale e trasformato (ricco di grassi saturi, sale e zuccheri); optare per l'acquisto di prodotti del territorio e biologici, nel rispetto della stagionalità di frutta e verdura (per garantirsi il miglior apporto di vitamine); evitare o ridurre al minimo il consumo di pesci di grandi dimensioni come pesce spada e tonno che tendono ad accumulare sostanze tossiche come il metilmercurio.

Per la produzione del latte, la donna attinge in parte alle riserve di tessuto adiposo accumulate durante la gravidanza, ma una parte dell'energia necessaria deriva dall'alimentazione: mediamente, nel corso del primo semestre dopo il parto, quando c'è allattamento esclusivo al seno, l'incremento di energia per la mamma è di 500 kcal al giorno. Come già durante la gravidanza, queste calorie in più vanno attinte da un'alimentazione equilibrata e sana che comprenda:

- cereali integrali (pasta, riso, pane, ma anche orzo, farro, avena e così via);
- buone fonti di proteine: limitare il consumo di carne a 2-3 volte alla settimana, favorire il consumo di proteine di origine vegetale (ottimi i piatti di legumi abbinati ai cereali), incrementare il consumo di pesce (almeno 2 porzioni alla settimana, possibilmente di pesce azzurro del Mediterraneo, garantiscono, tra l'altro, di coprire le esigenze aumentate di DHA corrispondenti a +100-200 mg/die necessarie per il corretto sviluppo di cervello e retina del bimbo). Durante i sei mesi di allattamento esclusivo al seno, la mamma ha bisogno di incrementare il suo introito di proteine di circa 21 g/die, alternando tra loro le diverse fonti proteiche;
- frutta e verdura fresca e di stagione, da consumare sia cruda sia cotta. Attenzione a come si cucina: la cottura a vapore permette di preservare più minerali e vitamine rispetto alla lessatura, mentre entrambi permettono di condire il



Fotografia: Costantino, Sergi

piatto a crudo. Altri metodi sicuramente adatti per una cucina leggera e sana sono quella con il microonde o al forno;

- attenzione a scegliere solo oli e grassi di buon valore alimentare, cioè prediligere l'uso dell'olio extravergine di oliva sempre, nonché scegliere buone fonti di grassi polinsaturi come il pesce o la frutta secca. Evitare i grassi trans (quindi alla larga dal cibo industriale) e ridurre l'assunzione dei grassi saturi e colesterolo (anche per questo è bene ridurre l'apporto di proteine di origine animale quali insaccati e carne, a favore di proteine vegetali e pesce e, naturalmente, di nuovo alla larga dal cibo industriale). Più l'alimentazione della mamma sarà varia, più il bimbo si abituerà a tanti sapori diversi. Li ha sperimentati già quando assaggiava il liquido amniotico nella pancia della mamma, e ora ha modo di continuare il suo adattamento attraverso l'allattamento al seno: l'educazione alimentare di vostro figlio è già cominciata nel modo più naturale, attraverso voi.



Babyrun® Project

Website: www.babyrun.it

Facebook: www.facebook.com/Babyrunasd

Twitter: @Babyrun_asd

Instagram: @babyrunitalia

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

NOTA AIFA PER LA PRESCRIZIONE DI VITAMINA D



www.freepik.com - image free

L'Agenzia italiana del farmaco (AIFA), con una determinazione pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale (n. 252 del 26 ottobre 2019), ufficializza l'istituzione della Nota 96, che regola la prescrizione a carico del Servizio sanitario nazionale, nella popolazione adulta (con età maggiore a 18 anni), dei medicinali con indicazione "prevenzione e trattamento della carenza di vitamina D" (colecalfiferolo, colecalfiferolo/sali di calcio, calcifediolo).

"L'istituzione della Nota 96 - spiega l'Agenzia - si colloca nell'ambito delle attività di rivalutazione dell'appropriatezza prescrittiva che hanno condotto la Commissione Tecnico-Scientifica dell'AIFA, sulla base delle evidenze scientifiche disponibili, a ritenere opportuno introdurre nuovi criteri regolatori per la prescrivibilità a carico del Sistema sanitario nazionale, nella popolazione adulta, della vitamina D".

L'AIFA specifica inoltre che nel "processo di rivalutazione, restano al momento invariate le condizioni di rimborsabilità a carico del SSN di tali farmaci nella popolazione pediatrica".

QUANDO LA PRESCRIZIONE È A CARICO DEL SSN

I casi in cui la prescrizione per "prevenzione e trattamento della carenza di vitamina D" nei soggetti adulti sono i seguenti:

Indipendentemente dalla determinazione della 25(OH) D

- persone istituzionalizzate;
- donne in gravidanza o in allattamento;
- persone affette da osteoporosi da qualsiasi causa o osteopatie accertate non candidate a terapia remineralizzante (vedi nota 79).

previa determinazione della 25(OH) D

- persone con livelli sierici di 25OHD < 20 ng/mL e sintomi attribuibili a ipovitaminosi (astenia, mialgie, dolori diffusi o localizzati, frequenti cadute immotivate);
- persone con diagnosi di iperparatiroidismo secondario a ipovitaminosi D;
- persone affette da osteoporosi di qualsiasi causa o osteopatie accertate candidate a terapia remineralizzante per le quali la correzione dell'ipovitaminosi dovrebbe essere propedeutica all'inizio della terapia*;
- una terapia di lunga durata con farmaci interferenti col metabolismo della vitamina D;
- malattie che possono causare malassorbimento nell'adulto.

* Le terapie remineralizzanti dovrebbero essere iniziate dopo la correzione della ipovitaminosi D.

CHE COSA SONO LE NOTE AIFA

Sono lo strumento regolatorio che definisce le indicazioni terapeutiche per le quali un determinato farmaco è rimborsabile a carico del Servizio Sanitario Nazionale (SSN).

Attraverso le Note, l'AIFA individua, tra tutte le indicazioni per le quali il farmaco è autorizzato, quelle per cui il SSN si fa carico di rimborsare la spesa in un'ottica di sanità pubblica, orientando in questo modo le scelte terapeutiche verso una migliore efficacia e una maggiore sicurezza d'uso.

Al momento della prescrizione, il medico deve riportare sulla ricetta il numero della Nota relativa a quel farmaco. In questo modo egli dichiara che ricorrono le condizioni di rimborsabilità previste dalla Nota.

L'elenco delle Note AIFA è consultabile nel sito dell'Agenzia all'indirizzo www.aifa.gov.it/elenco-note-aifa

NASCE CASA UGI2

UGI2 non sarà una struttura residenziale (come Casa UGI), ma una sede, dove l'Associazione organizzerà attività, laboratori ed iniziative per i pazienti off therapy e per le loro famiglie, ma anche per quei pazienti che, con l'autorizzazione dei medici, potranno svolgere attività extra ospedaliera. UGI2 sarà inoltre uno spazio per condividere e realizzare progetti in collaborazione con enti e realtà presenti sul nostro territorio.

Nel corso degli anni è emerso chiaramente che alcune attività a favore dei pazienti e delle loro famiglie non possono essere svolte in ospedale o in Casa UGI. Pertanto si è reso necessario disporre di una struttura extra-ospedaliera in cui svolgere attività di tipo educativo, scolastico e ricreativo a favore di bambini ed adolescenti in terapia oncematologica, in periodi in cui non devono essere ricoverati, e dei pazienti off therapy.

La nuova struttura è stata pensata come uno spazio dove i ragazzi e le loro famiglie possano partecipare a numerosi progetti ricreativi, lavorativi e sociali studiati per loro, in sinergia con le diverse realtà del territorio.

Presso UGI2 ci saranno le collaborazioni già in atto presso l'OIRM e Casa UGI e non compatibili con le suddette strutture. È previsto un ambiente idoneo alla rieducazione motoria ed alla logopedia.

UGI2 sarà anche un luogo di scambio e condivi-

UGI2 - LE ATTIVITÀ PREVISTE



sione di esperienze con i fratelli, i compagni di scuola, gli amici, allo scopo di ricostruire la dimensione psicosociale cui i bambini e gli adolescenti naturalmente appartengono e debbono tornare.

Presso la nuova sede si terranno corsi dedicati all'alimentazione ed alle norme igieniche da seguire in terapia, corsi di italiano per gli stranieri, alcune attività didattiche della scuola ospedaliera e di sostegno per specifici bisogni di apprendimento. Fin dalla fine degli anni '90, UGI si è occupata dei bisogni psicologici, sociali e relazionali del periodo "off therapy", sostenendo la nascita ed il consolidamento dell'Unità di Transizione per neoplasie curate in età pediatrica che si occupa della sorveglianza a lungo termine della salute dei guariti ormai adulti (Città della Salute e della Scienza di Torino). Ha inoltre attivato progetti specifici per la scolarizzazione, il reinserimento sociale e l'inserimento nel mondo del lavoro.

Le difficoltà con cui si confrontano le famiglie, i bambini e gli adolescenti che intraprendono un percorso di cura sono sempre più complesse e richiedono sinergie di competenze diverse che sappiano elaborare delle risposte tra loro complementari. Avere un luogo dove attivare collaborazioni ed interazioni con altri soggetti ed altre organizzazioni consente di conoscere e comprendere nel modo più articolato e completo possibile le persone ed i problemi di cui sono portatrici.

UGI2 diventa quindi un'opportunità strategica per poter pianificare e realizzare interventi efficaci, non solo per rispondere ai bisogni, ma anche per agire sulla rimozione di alcuni dei fattori che generano i bisogni stessi.



UGI2 è in corso Dante 101 a Torino

DEPRESCRIZIONE ED ARMONIZZAZIONE DELLE TERAPIE

È partita all'ospedale Mauriziano di Torino una sperimentazione sulla **deprescrizione ed armonizzazione delle terapie farmacologiche** sui pazienti cosiddetti "fragili", in ambito nefrologico, onco-ematologico e internistico. Questi pazienti corrono il rischio della multiprescrizione, giacché molti di loro, su consiglio di specialisti medici differenti, fanno uso di più farmaci che spesso e volentieri hanno effetti sovrapponibili o incompatibili e di conseguenza sono di troppo. In un contesto multidisciplinare medico-farmacista-infermiere e utilizzando un apposito software informatico dedicato, che consente di valutare tutte le interazioni tra farmaci in terapie che contengono fino a 15 principi attivi differenti, l'ospedale Mauriziano ottimizza le cure dei pazienti, togliendo i farmaci in più, non indispensabili e/o inappropriati, per migliorare la loro qualità della vita e promuovere l'appropriatezza terapeutica intesa come efficacia, sicurezza e sostenibilità dei trattamenti farmacologici.

Il progressivo e costante processo di invecchiamento della popolazione, al quale si assiste ormai da qualche decennio, sta modificando sostanzialmente il contesto socio-demografico dei Paesi ad economia avanzata. L'Italia, in particolare, risulta tra i Paesi con il più alto tasso di invecchiamento (espresso come percentuale di over-65 sul totale della popolazione), collocandosi al terzo posto dopo Germania e Giappone. Parallelamente si assiste a una netta preponderanza di malattie cronico-degenerative legate all'età (25.000 nel 2028), sempre più spesso coesistenti nello stesso individuo. La multi-cronicità si accompagna al fenomeno della "polypharmacy", definita come "sommini-

strazione contemporanea di più di 5 farmaci" ed ormai riconosciuta ed accettata come "un male necessario": nella popolazione over-65 anni, la media dei farmaci assunti è pari a 6,7 sostanze per individuo, arrivando a 7,7 nei pazienti over-85. L'assunzione di un elevato numero di farmaci (*pill-burden*), spesso con schemi terapeutici complessi e di lunga durata, compromette l'aderenza (*compliance*) del paziente alle terapie, con ripercussioni significative sulla qualità di vita, sull'efficacia delle terapie e sullo spreco di risorse economiche. È possibile modificare gli approcci, spostando il baricentro dell'assistenza "in acuto" verso quella "in cronico" e potenziare azioni che garantiscano la "continuità ospedale-territorio", volte a supportare il paziente affetto da una o più patologie croniche?

Per quanto riguarda le terapie farmacologiche, la risposta è affermativa. Attraverso attività sistematiche e codificate di *Ricognizione e Riconciliazione Terapeutica* (RRT), è possibile effettuare un'*armonizzazione* delle terapie farmacologiche prescritte nei momenti di transizione di cura.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) considera la RRT una delle migliori strategie per garantire la qualità delle cure e la sicurezza per il paziente e raccomanda interventi per la prevenzione degli errori in terapia, spesso insiti nei regimi politerapici.

L'ospedale Mauriziano di Torino, impegnato a proporre nuovi modelli di gestione integrata dei percorsi di cura, ha avviato tre progetti (in ambito nefrologico, onco-ematologico ed internistico), che si propongono di affrontare il tema dell'*armonizzazione* delle terapie farmacologiche nei momenti di transizione di cura.

SUGLI SCAFFALI

RILASTIL D-CLAR

SISTEMA COMPLETO DEPIGMENTANTE ANTI-MACCHIE

Cos'è?

RILASTIL D-CLAR è un protocollo di trattamento specifico intensivo per le ipercromie e macchie brune, efficace in 3 fasi: *esfolia, depigmenta e uniforma l'incarnato*.

Cosa fa?

RILASTIL D-CLAR riduce efficacemente le macchie brune e ne previene la ricomparsa per una pelle più uniforme, luminosa e un risultato che si mantiene nel tempo. L'azione sinergica di D-CLAR Micropeeling Concentrato, D-CLAR Gocce depigmentanti concentrate e D-CLAR Crema depigmentante quotidiana inibisce il processo di formazione del pigmento melanico nelle aree trattate, favorisce la rigenerazione cutanea senza pigmentazioni, riduce l'intensità delle macchie cutanee, ripristinando la naturale luminosità e morbidezza della pelle. La cute appare più tonica, con un aspetto più sano e quindi più giovane.



PSICOLOGIA NELLA DIABETOLOGIA PEDIATRICA

Psicologi, genitori tutor e l'orsetto Lino

a cura di *Elisabetta Farina*

La disponibilità di uno psicologo in diabetologia permette l'assistenza al paziente diabetico e alla sua famiglia a partire dall'esordio della malattia, momento in cui particolare attenzione è rivolta ai genitori dei giovani pazienti.

Che cosa accade quando in una famiglia giunge la diagnosi di diabete per il proprio figlio? Come può essere affrontata la fase dell'esordio?

Lo abbiamo chiesto alla psicologa Cinzia Montarulo, che dal settembre 2007 si occupa di giovani pazienti affetti da Diabete tipo 1 e delle loro famiglie presso il Centro di Diabetologia Pediatrica dell'Ospedale Infantile Regina Margherita, e alla signora Carmen, mamma di Sophie e volontaria dell'Associazione Giovani diabetici (AGD) Piemonte e Valle d'Aosta come tutor nei Gruppi esordi.

Dottoressa Montarulo qual è il ruolo dello psicologo nella diabetologia?

Il nostro ruolo è caratterizzato da una costante collaborazione con i medici nel processo di educazione terapeutica.

A partire dall'esordio del diabete, si attiva un processo formativo continuo del paziente e della sua famiglia definito "educazione terapeutica". L'obiettivo è quello di coinvolgere il paziente nella gestione del trattamento del diabete, raggiungere con lui la condivisione delle scelte terapeutiche e degli eventuali cambiamenti di abitudini di vita, al fine di ottenere un buon compenso metabolico e prevenire così la comparsa delle complicanze. Nel corso dell'educazione terapeutica il paziente acquisisce conoscenze e abilità necessarie alla cura (iniezione insulina, controllo glicemico, controllo degli zuccheri nelle urine), inizia il processo di cambiamento di quei comportamenti inadeguati e incompatibili con la malattia (scorretta alimentazione, vita sedentaria) e attiva un percorso di accettazione della malattia. Negli ultimi dieci anni la ricerca ha dimostrato che l'educazione terapeutica dei pazienti può effettivamente promuovere cambiamenti di comportamento salutari e duraturi nel tempo, una migliore qualità di vita e migliori risultati medici che possono, quindi, minimizzare le conseguenze delle patologie croniche.

Oltre a trasmettere una buona conoscenza medica, in che modo può essere stimolata la moti-

vazione ad apprendere del paziente?

È necessario che l'educazione terapeutica sia centrata sul paziente, sulle sue paure, preoccupazioni, speranze, sui rapporti familiari, sociali, e non solo sugli aspetti biologici della diagnosi e della terapia. La malattia cronica, come il diabete, è un evento che preannuncia una prospettiva di terapie, cambiamenti di stile di vita e dell'immagine di sé, rischi di complicanze che, inevitabilmente, determinano un vissuto psicologico particolare. Spesso i pazienti pongono forti resistenze alla cura e al cambiamento delle abitudini di vita, nonostante ne conoscano i benefici.

Tutto ciò è ancora più complicato quando la malattia coinvolge un bambino o un adolescente.

L'adolescenza, in particolare, rappresenta un passaggio molto delicato e impegnativo della vita di un individuo in cui una patologia cronica, quale il diabete, può rappresentare un vissuto in più, un impegno particolare per un individuo che sta crescendo, che vuole rivolgersi al mondo esterno per conoscere e capire, che vuole rendersi autonomo e indipendente rispetto alla propria famiglia. Il diabete, con le sue "regole" può essere percepito dal ragazzo come un grande peso che non gli permette di essere libero e di vivere le esperienze tipiche della sua età.

Dunque, l'adolescente diabetico può mostrare segni di difficoltà emotiva nei confronti della malattia, sentimenti di paura, sensazioni di diversità, scarsa autostima fino ad arrivare in alcuni casi a uno stato depressivo, in cui il rifiuto della malattia diviene parte integrante della propria personalità. Tale situazione può avere un impatto diretto sull'andamento e sul controllo del diabete. È dunque fondamentale che l'equipe diabetologica riesca a instaurare un rapporto di fiducia con il paziente.

All'esordio della malattia, particolare attenzione è rivolta ai genitori. In essi la diagnosi per il proprio figlio implica l'attivazione di vissuti emotivi intensi e dolorosi che il sostegno psicologico può aiutare a elaborare.

Un secondo momento che richiede abitualmente un intervento psicologico è la 'crisi' adolescenziale che nel paziente si traduce in un peggior autocontrollo. Nella maggior parte dei casi il 'rifiuto' della terapia è da considerarsi fisiologico, ma va comunque seguito con attenzione.

SERVIZI PSICOLOGICI ATTIVI

- Gruppi di educazione terapeutica rivolti a ragazzi di età compresa tra i 14-18 anni ed è condotto da un pediatra diabetologo e dalla psicologa.
- Sostegno psicologico all'esordio: affiancamento del medico nell'educazione terapeutica durante il ricovero ospedaliero. All'esordio della malattia il paziente e la sua famiglia vengono istruiti rispetto alla cura e gestione del diabete. Lo psicologo tiene un colloquio con il paziente e la famiglia.
- Supporto psicologico: principali destinatari di questo servizio sono pazienti in età adolescenziale che sperimentano vissuti di disagio e conflitto nella rela-

zione con se stessi, con il proprio diabete, con la famiglia, con i coetanei, con la scuola...

- Partecipazione ai campi scuola: rivolti a famiglie di bambini di età prescolare e scolare
- Supervisione e osservazione negli incontri di Conversation Map rivolti alle famiglie e condotti dalle infermiere dedicate.
- Formazione delle famiglie tutor e supporter agli esordi: preparazione di un gruppo di genitori che si offrono di svolgere funzione di tutor volontario ai genitori di bambini nel periodo successivo all'esordio del diabete.

“Nonostante lo zainetto, continuiamo a scalare la montagna a denti stretti e con il sorriso”.

Signora Carmen, questa è una frase con cui lei sintetizza emozioni, impegno, speranza che quotidianamente l'accompagnano.

È un'espressione che ho coniato in linea con lo spirito grazie al quale noi diciamo che la vita va avanti nonostante tutto. Il medesimo atteggiamento che cerchiamo di trasmettere come tutor ai genitori che incontriamo. È importante per loro, come lo è stato per noi, sentirsi dire da chi l'ha già sperimentato che dopo la diagnosi non ci si ferma ma si ritorna sulla propria strada anche se con uno zainetto in più.

Oltre all'immagine dello zainetto lei utilizza anche quella della barchetta

Sì, inserendo la componente della terapia possiamo dire che è un po' come stare con una barchetta in mezzo all'oceano, ma, per fortuna, abbiamo i remi, riferendoci appunto all'insulina che rappresenta un aiuto fondamentale.

Vi è anche un orsetto in “carne e ossa” che accompagna il cammino dei bambini

Si chiama Lino e viene donato ai bambini insieme a un libro che racconta la sua storia. Questi sono strumenti ideati dagli psicoterapeuti di AGD Italia.

Come vive l'esperienza di tutor?

È un'esperienza arricchente interfacciarsi con le famiglie che come la nostra vivono l'esperienza dell'esordio. Raccontando agli altri le tante tappe superate ci si rende conto di quanta strada stiamo facendo tutti insieme. Si crea un rapporto, che oggi è anche facilitato nell'immediatezza

da strumenti quali la chat esordi, grazie alla quale scambi di opinioni e supporto possono essere costanti.

Un'immagine dell'esperienza come mamma di Sophie?

La gioia immensa provata nel vedere Sophie andare da sola a una festa di compleanno. Una grande conquista da condividere.

AGD Piemonte e Valle d'Aosta ONLUS

www.agdpiemonte.it



Informazioni e segreteria:

info@agdpiemonte.org

Gruppo Esordi

Obiettivi e compiti: in collaborazione con il reparto di diabetologia del Regina Margherita di Torino ha il compito d'incontrare le famiglie all'esordio e aiutarle nel loro percorso.

esordi@agdpiemonte.org

EAU THERMALE
Avène
ANTI-ETÀ

A-OXitive

Protegge ed esalta
la luminosità della tua
pelle, giorno dopo giorno.

NOVITÀ

RITUALE
CRONO-ATTIVO
Pelle levigata
Grana affinata
Colorito luminoso



LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

Enterogermina®

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



I
N
B
U
S
T
I
N
E

DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA. SOLO PER ADULTI.

APNEA SPECIAL SOTTOSOTTO

Un'avventura iniziata 12 anni fa

Alma Brunetto – giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Il torinese pluricampione mondiale apneista, Andrea Vitturini, non è solo un grande atleta nella sua disciplina, lo è anche nello spirito sociale. Grazie a lui, per caso, 12 anni fa nella piscina Dinamica di Chieri è nato il progetto **Apnea Special SottoSotto**.

TUTTO INIZIÒ PER CASO A BORDO VASCA

Andrea si sta allenando. In un'altra corsia c'è un gruppo di ragazzi che si prepara per le gare di nuoto Special Olympics. Marco Fiori, istruttore della piscina, è a bordo vasca. Da più di 20 anni si occupa di disabilità in acqua ed osserva la curiosità suscitata dalla presenza dell'atleta. Dopo il primo momento di stupore i nuotatori si avvicinano ad Andrea.

Incominciano a fare domande e prendono confidenza e tentano anche loro di guardare il fondo della piscina con la testa sott'acqua. Così da quell'approccio una volta alla settimana, dopo

ogni allenamento di nuoto, si passa ai piccoli giochi propedeutici subacquei fino ad arrivare all'apnea sportiva, e i giovani atleti si trasformano in veri delfini. Il gioco è fatto, da semplice momento di svago si trasforma in un percorso rivolto ad atleti con disabilità intellettive (autismo e down), inaugurato a Torino durante un campionato italiano di apnea. Durante quella competizione ogni atleta agonista ha adottato un ragazzo e insieme è iniziato l'approccio con l'acqua, per scoprire il piacere che si prova a praticare l'apnea. È stata la scintilla che ha fatto scoccare il progetto ed è coincisa con l'arrivo nello staff di Marco Giachino, istruttore di apnea, e Maria Grazia De Gennaro, che si occupa dei bambini che hanno meno autonomia.

Senza l'aiuto dei genitori e dei volontari che si alternano a fianco dei ragazzi, tutto questo non sarebbe possibile, protagonisti delle emozioni e nello scoprire che i figli sono più abili di loro più



L'apnea vissuta con serenità porta a superare la paura dell'acqua, accrescendo la fiducia nei propri mezzi e di riflesso nei comportamenti fuori dall'acqua.

SUGLI SCAFFALI

LICHTENA®: LA CREMA CONSIGLIATA DA 9.7 MAMME SU 10



La pelle dei bambini è spesso soggetta a secchezza, desquamazioni, prurito, arrossamenti ed irritazioni. **Lichtena® Crema** è il trattamento dermocosmetico lenitivo, nato dalla collaborazione con Dermatologi e Pediatri e consigliato dalle mamme, che da oltre 25 anni si prende cura della pelle sensibile e reattiva dei piccoli in queste situazioni, risultando un valido aiuto anche per pelle atopica, dermatite da pannolino, irritazioni nelle pieghe cutanee e da sudore, reazioni allergiche e da contatto. Grazie al Complesso AL3active, è 3 volte efficace nel ridurre rapidamente il prurito, ripristinare la barriera cutanea e proteggere la pelle. L'efficacia clinicamente testata e l'elevata tollerabilità, poi, fanno di **Lichtena® Crema** la scelta di 9.7 mamme su 10 (lichtena.it).

di quanto possano immaginare. Un po' come è capitato quando in preparazione delle vacanze al mare, genitori e figli sono scesi in vasca insieme e i primi hanno scoperto di essere in difficoltà. La prova che il giusto approccio ludico ha portato i piccoli, che avevano paura dell'acqua, ad avvicinarsi a questo sport, accrescendo la fiducia nei propri mezzi e di riflesso nei loro comportamenti fuori dall'acqua.

PIONIERI CHE SCRIVONO LA STORIA DELLA SUBACQUEA

“L'apnea deve essere vissuta con serenità, altrimenti può diventare un'esperienza negativa e l'obiettivo non è terapeutico, ma un'opportunità di crescita personale e sociale”, come sottolinea Vitturini, che nel frattempo ha ricoperto il ruolo di responsabile nazionale nella Fisaps delle attività subacquee degli atleti con disabilità “Sono diventati tutti talmente autonomi, che all'inizio

nuotavano con le pinne e adesso sono passati alla monopinna, superando anche distanze superiori ai 50 metri”. Pionieri ed esempio da seguire di uno sport come l'apnea, che ha dato il via alla formazione di nuove squadre in varie parti d'Italia. Gli atleti torinesi si sono perfettamente integrati nel circuito agonistico nazionale e sono sorprendentemente cresciuti a livello natatorio, di coordinazione e hanno ottenuto un ottimo risultato sull'attenzione alla situazione stessa di gara, suddividendo le varie attese e emozioni che si vengono a creare.

Con il tempo anche gli obiettivi del progetto sono cambiati, tanto da dover realizzare un regolamento federale che permettesse di misurarsi a fianco degli apneisti agonisti. Infatti, nelle gare di apnea la categoria Special gareggia negli stessi spazi e al pari di tutte le altre categorie sulle distanze di 5 - 12,5 - 25 e 50 metri.



fotografie di Fabio Amerio

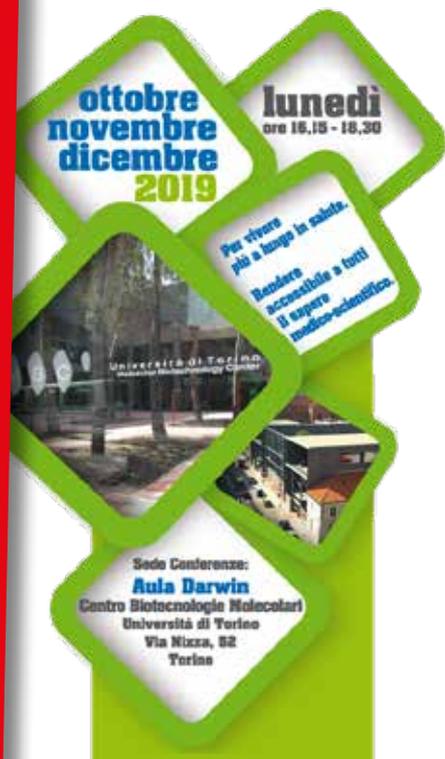


NOVITÀ LIERAC CICA-FILLER 100% ANTI-RUGHE*

Ultima innovazione dai Laboratoires Lierac, **Cica-Filler** è stata sviluppata per combattere tutti i tipi di rughe. Basata su una formulazione all'89% di origine vegetale e attivi ultra efficaci: il Bakuchiol Pro-Collagene che agisce sulla stimolazione del collagene, il complesso alchemilla-edera-equiseto fondamentale per l'elasticità della pelle e il concentrato Hyalu-3 che svolge un'azione levigante, idratante e rimpolpante. Trattamento booster in fiala, da associare alla crema per un nutrimento intenso, o al gel-crema per un effetto opacizzante. Efficacia straordinaria: rughe ridotte già dopo 7 giorni**.

*Prodotto sviluppato per trattare tutti i tipi di rughe

**Studio clinico su 30 volontarie per 7 giorni – applicazione biquotidiana – misurazioni strumentali – lunghezza delle rughe



Conferenze del lunedì

Prosegue il secondo ciclo di Incontri del 2019 **"I Lunedì pomeriggio della Prevenzione e della Salute"**, che avrà luogo come di consueto **dalle ore 16.30 alla 18.30** presso l'aula Darwin del **Centro di Biotecnologie Molecolari** dell'Università di Torino, in via Nizza 52 a Torino.

La rassegna viene presentata dall'Associazione "Più Vita in Salute" ed è a **ingresso gratuito**.

Prossimi appuntamenti:

11 novembre

LA PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE RIDUCE LA MORTALITÀ PIÙ DELLE TERAPIE.

Relatore: dott. Sebastiano MARBA - Medico specialista in Malattie dell'Apparato Circolatorio

STRESS E SALUTE, STRESS E MALATTIA. IL RUOLO DELLA MINDFULNESS NELLA PREVENZIONE E NELLA CURA.

Relatore: dott. Alessandro MARCONO - Psicoterapeuta, istruttore di protocolli Mindfulness Based

18 novembre

SI POSSONO PREVENIRE LE COMPLICANZE DEL DIABETE?

Relatore: prof. Massimo PORTA - Medico specialista in Malattie Interni

INSUFFICIENZA VENOSA CRONICA: PREVENZIONE, DIAGNOSI E NUOVE TECNICHE DI TRATTAMENTO MININVASIVO

Relatore: dott.ssa Maria VIGENTIN - Medico specialista in Chirurgia Vascolare

25 novembre

LA SALUTE DELLE NOSTRE MANI: PREVENZIONE E TERAPIA.

Relatore: dott. Paolo TITTOLO - Medico specialista in Chirurgia della mano e Microchirurgia

DORMIRE NON È SEMPRE SALUTE: I DISTURBI RESPIRATORI DEL SONNO.

Relatore: prof. Alessio MATTEO - Medico specialista in Pneumologia

2 dicembre

PREVENZIONE E TERAPIA DELLE EPATITI VIRALI CRONICHE.

Relatore: prof. Giorgio Maria SARACCO - Medico specialista in Epato-gastroenterologia

SEMPRE PIÙ AMPI GLI OBIETTIVI DELLA TERAPIA DEL DOLORE: MAI AVER MALE!

Relatore: dott.ssa Liliana ORSATO - Medico specialista in Anestesia e Rianimazione

10 PICCOLI NEURONI PER 10 GRANDI LIBRI

10 neuroni, 10 libri, 10 aperitivi e una possibilità per salvare il nostro cervello: ecco gli ingredienti dell'esperienza investigativo-scientifico più originale dell'anno. Perché la morte dei neuroni non è un libro giallo, ma una triste verità. Un destino a cui siamo purtroppo predisposti, se non condannati. Tanto vale parlarne apertamente e magari berci sopra un bicchiere! L'indagine sulla misteriosa morte dei neuroni va in scena ogni due martedì (fino al 10 marzo 2020) alle 18.30 al Bardotto, libreria bistrot di via Giolitti 28 a Torino.

Protagonisti dell'indagine: un neurone morto, un investigatore, uno scienziato, un misterioso corner (introvabile, perché vive nascosto in libreria, dove esegue le autopsie dei neuroni morti) e un romanzo. Proprio qui, nel libro, si potrebbe celare l'identità dell'assassino e anche il collegamento invisibile tra la scienza e la nostra vita. E poi il pubblico: oltre a interrogare lo scienziato-testimone, può (anzi, deve) contribuire alla soluzione del mistero. Perché la morte dei neuroni è qualcosa di ben più reale e spaventoso di quanto si possa leggere in un romanzo.

L'Investigatore, lo scrittore di gialli Enrico Pandiani (al suo esordio come Inquisitore scientifico) decide di indagare in una libreria con l'aiuto di alcuni romanzi e chiamando a testimoniare, di volta in volta, i maggiori esperti di cervello.

Ecco i prossimi appuntamenti con i **neuroni in chiave noir**, protagonisti del ciclo di eventi gratuiti ideato da Luca Bonfanti, ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Veterinarie e il Nico - Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi dell'Università di Torino:

- 12 novembre **IL NEURONE SCOPERTO**
Nudi e crudi, di Alan Bennett
- 26 novembre **IL NEURONE "DRUGO"**
Arancia meccanica, di Anthony Burgess
- 10 dicembre **IL NEURONE TRAVESTITO**
Les Italiens, di Enrico Pandiani

Ingresso gratuito fino a esaurimento posti
Info: www.nico.ottolenghi.unito.it

EAU THERMALE

Avène

**SCONTO
SPECIALE 50%**

su Sérum Éclat e DermAbsolu

acquistando un prodotto delle linee
DermaAbsolu, Physioliift,
Sérénage o YsthéAl



**Offerta
Inverno**

Ricorda di
proteggere Mani
e Labbra



Confezione Speciale
Crema + Stick
a € 11,90

ELETTROMEDICALI



**MICROLIFE AFIB
ADVANCED EASY**
misuratore pressione

**SCONTO
-10%**
€ 139,90

€ 124,90

OMRON
misuratore
pressione



**SCONTO
-13%**
€ 92,00

€ 80,00

ARKO ESSENTIEL
diffusore di oli essenziali



**SCONTO
-22%**
€ 53,90

€ 41,90

CLENNY FAMILY
aerosol a compressione



**SCONTO
-42%**
€ 69,00

€ 39,90

ORAL-B POWER



protezione
gingive 1
spazzolino
elettrico

**SCONTO
-10€**
€ 49,90

€ 34,90



protezione
gingive 2
spazzolino
elettrico

**SCONTO
-10€**
€ 59,90

€ 49,90

DIFESE IMMUNITARIE

ACEROLA 1000
30 compresse masticabili



€ 9,50

LINEA CEBION
20 compresse masticabili



€ 5,50

IMMUNIFLOR



€ 12,80

INFLUENZA E RAFFREDDORE

CLENNY A
Soluzione fisiologica
25 flaconcini 2 ml



€ 4,90

RINAZINA
spray nasale 15 ml



€ 7,90

**RINAZINA
AQUAMARINA**
Spray nasale da 20 ml



€ 7,00

**ACQUA DI
SIRMIONE**

6 flaconcini 15 ml con erogatore spray



€ 10,00

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



€ 8,00

VICKS FLU GIORNO NOTTE
12+4 compresse



€ 10,99

**RINO
CALYPTOL**
spray nasale 15 ml



€ 6,90

FOMENTIL
10 compresse
per suffumigi



€ 6,20

ENERGIA E UMORE

MAG RICARICA 24 ORE
10 bustine



€ 14,90

ZERINOL
20 compresse rivestite



€ 7,10

NUROFEN
influenza e raffreddore
12 compresse



€ 7,60

NEOBOROCILLINA

Gola Dolore
spray per mucosa orale 15 ml



gusto limone e miele

SCONTO
-20%
€ 9,30

€ 7,40



gusto menta

NEOBOROCILLINA

Gola Dolore
16 pastiglie



gusto limone miele

SCONTO
-14%
€ 8,10

€ 6,90



gusto menta

TANTUM VERDEDOL

16 pastiglie



SCONTO
-15%
€ 8,20

€ 6,90

TANTUM VERDE GOLA

nebulizzatore
15 ml



SCONTO
-20%
€ 9,10

€ 7,20

TANTUM VERDE NASO CHIUSO

spray 15 ml



SCONTO
-17%
€ 9,30

€ 8,20

TANTUM VERDE NATURA TRIS

spray per mucosa orale 15 ml



SCONTO
-20%
€ 10,90

€ 8,70



PROPOLIS
integratore alimentare
a base di estratto
idroalcolico di propoli
60 ml

SCONTO
-20%
€ 14,50

€ 11,50

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml

SCONTO
-30%
€ 9,90



€ 6,90



FROBEN GOLA
spray
15 ml

SCONTO
-25%
€ 9,90

€ 7,20

LINEA BENACTIV GOLA

spray 15 ml



SCONTO
-25%
€ 12,00

€ 9,00

16 pastiglie



gusto arancia

SCONTO
-17%
€ 8,49

€ 7,00



gusto limone e miele

NEOBOROCILLINA

Gola Dolore
spray per mucosa orale 15 ml



gusto limone e miele

SCONTO
-20%
€ 9,30

€ 7,40



gusto menta

NEOBOROCILLINA

Gola Dolore
16 pastiglie



gusto limone miele

SCONTO
-14%
€ 8,10

€ 6,90

gusto menta

TANTUM VERDEDOL

16 pastiglie



SCONTO
-15%
€ 8,20

€ 6,90

TANTUM VERDE GOLA
nebulizzatore
15 ml



SCONTO
-20%
€ 9,10

€ 7,20

TANTUM VERDE NASO CHIUSO

spray 15 ml



SCONTO
-17%
€ 9,30

€ 8,20

TANTUM VERDE NATURA TRIS

spray per mucosa orale 15 ml



SCONTO
-20%
€ 10,90

€ 8,70



PROPOLIS
integratore alimentare
a base di estratto
idroalcolico di propoli
60 ml

SCONTO
-20%
€ 11,50

€ 11,50

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml



SCONTO
-30%
€ 9,90

€ 6,90



FROBEN GOLA
spray
15 ml

SCONTO
-25%
€ 9,60

€ 7,20

LINEA BENACTIV GOLA

spray 15 ml



SCONTO
-25%
€ 12,00

€ 9,00

16 pastiglie



gusto arancia

SCONTO
-17%
€ 8,49

€ 7,00



gusto limone e miele

ANALGESIA E TRAUMI

VOLTADOL TERMICO

Cerotto autoriscaldante
2 cerotti



SCONTO
-20%
€ 8,20

€ 6,50

TRANSACT LAT

10 cerotti medicati



SCONTO
-3€
€ 22,80

€ 19,80



SCONTO
-19%
€ 13,20

1% gel - 120 g

€ 10,70

VOLTAREN EMULGEL



SCONTO
-12%
€ 13,10

2% gel - 60 g

€ 11,50



SCONTO
-6%
€ 17,00

2% gel - 100 g

€ 15,90

STOMACO E INTESTINO

BIOCHETASI

granulato effervescente
20 bustine



SCONTO
-14%
€ 10,75

€ 9,20

YOVIS

50 miliardi di fermenti lattici vivi



10 bustine

SCONTO
-14%
€ 13,90

€ 11,90



10 capsule

ENTEROGERMINA

2 miliardi/5 ml
20 flaconcini



SCONTO
-23%
€ 14,90

€ 11,50

CURA BOCCA

PLAKOUT ACTIVE

Collutorio



0,12% clorexidina

SCONTO
-20%
€ 7,90

€ 6,30



0,20% clorexidina



CB12
trattamento alitosi
250 ml

SCONTO
-20%
€ 9,90

€ 7,90

POLIDENT LUNGA TENUTA

crema adesiva per dentiera - tubo 40 g



SCONTO
-21%
€ 7,50

€ 5,90

PARODONTAX ORIGINAL

dentifricio con fluoro



SCONTO
-30%
€ 4,00

€ 3,00

KUKIDENT PLUS

Complete
crema adesiva per dentiera



SCONTO
-18%
€ 12,79

€ 10,50

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

ILLA CARE



Assorbenti giorno con ali
14 pezzi

€ 3,90



Assorbenti notte extra con ali
12 pezzi

€ 4,20



Assorbenti notte con ali
12 pezzi

€ 4,10



Proteggislip
20 pezzi

€ 4,10



FREE^{age}



T'CLASSE

COMPLICI
DELLA TUA
BELLEZZA

Scopri in Farmacia la novità

UNA NUOVA FILOSOFIA DI MAKE-UP

Seguici su
freeage.it

Cosmesi e moda si incontrano creando una linea nuova, ispirata alla donna che ricerca in Farmacia il suo ideale di bellezza.

Il risultato è una linea di prodotti raffinati, funzionali, efficaci che valorizzano ogni incarnato ed ogni stile.

Affidati al consiglio della Farmacia per scegliere il prodotto più adatto per te.

E approfitta di una prova trucco assolutamente gratuita durante gli eventi che periodicamente vengono organizzati nella tua Farmacia.

FREE^{age}



T'CLASSE

NICKEL TESTED

DERMATOLOGICAMENTE/OFTALMOLOGICAMENTE TESTATA

FORMULE DELICATE PER LA PELLE



FARMACIE COMUNALI TORINO
Le più vicine a te.
FIDELITY CARD
Verifica i tuoi punti su www.farmaciecomunaltorino.it



LA RACCOLTA PUNTI SCADE
MARTEDI' 31 DICEMBRE 2019
AFFRETTATI!!!

I buoni sconto posso essere utilizzati in qualsiasi farmacia comunale di Torino, San Maurizio Canavese, Chieri e Villastellone.

SE NON POSSIEDI LA FIDELITY CARD RICHIEDILA AL TUO FARMACISTA DI FIDUCIA DAL 1 GENNAIO 2020 LA RACCOLTA RICOMINCIA!

I punti potranno essere utilizzati per la richiesta dei buoni sconto fino a venerdì 31 gennaio 2020

Leggi il regolamento sul sito www.farmaciecomunaltorino.it