

FARMA M

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. - FARMACOM - Anno XIII - Numero 5 - SETTEMBRE/OTTOBRE 2019



BACK TO SCHOOL / WORK!

Affrontare la ripresa della routine quotidiana

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

COME AFFRONTARE LA RIPRESA DELLA ROUTINE QUOTIDIANA?

Sindrome da post-rientro, mal di ritorno o sindrome del *back to work*. Qualsiasi nome si scelga, la domanda è la medesima: ma quanto è faticoso riprendere la solita vita dopo le tanto desiderate vacanze?

L'impatto con la routine e le responsabilità può far entrare in crisi il corpo e procurare un piccolo shock. Sarebbe positivo abituarsi piano, piano. Avendone la possibilità, anche concedersi un ultimo giorno di vacanza da trascorrere a casa e non passare direttamente dalla meta vacanziera all'ufficio.

Potremmo definirla una giornata di decompressione e adattamento.

Sicuramente per aiutare ad alleviare e superare questa fase sarebbe utile evitare di riprendere immediatamente tutte le consuete attività al 100% e con foga: andare con calma e aumentare l'intensità di lavoro e ritmi di vita pian piano, con gradualità.

Ovviamente, quanto detto è valido non soltanto per gli adulti, ma anche per i bambini e i ragazzi che conducono vite assai complesse con giornate ricche di impegni: il *back to school* non è meno impegnativo del *back to work*.

E poi, soprattutto, continuare a prendersi cura di sé come fatto in vacanza: alla mente e al corpo non bastano alcune settimane per stare bene sempre. Mettere in atto i buoni propositi o i cambiamenti meditati ed elaborati in ferie: la carica giusta è stata accumulata, ora è tempo di agire e impegnarsi.

Per alcuni suggerimenti su come prendersi cura di sé, questo numero della rivista può essere fonte di stimolo, iniziando, ad esempio, con la prevenzione delle malattie stagionali illustrate sia con la voce della nutrizionista, la dottoressa Gigliola Braga, sia del farmacista, il dottor Marco Floramo.

Per poi passare ad altre forme di prevenzione con l'inserimento del nuovo servizio dell'autotest dell'emoglobina glicata utile per la diagnosi del diabete, sino poi agli eventi del *Nastro rosa Airc* e dell'*autotest HIV* con Arcobaleno Aids onlus.

Ma la cura del proprio benessere passa anche tramite alcune abitudini che possono divenire centrali in determinati momenti della vita. Ecco che l'articolo della nutrizionista del progetto Babyrun, la dottoressa Gabriella Regis, ricorda come mantenersi attivi e in salute, pur essendo l'obiettivo di tutti, diviene una priorità per la futura mamma che diventa attenta a compiere scelte utili a garantire il maggiore benessere per sé e per il suo futuro bambino.

Sempre Babyrun Project ci propone poi una simpatica *guida nutrizionale e ricettario* per bambini dai 6 ai 10 anni che chiama in cucina genitori e figli a mettere quotidianamente in pratica consigli e ricette che possono diventare gli schemi vincenti per arrivare a tagliare il traguardo più importante: il benessere dell'intera famiglia.

E poi tanti altri articoli da leggere ed eventi da vivere in farmacia e nei Free Food.

Ben tornati, si prosegue insieme!



**FARMACI GENERICI:
UNA**

scelta

**CHE FA BENE A
TUTTI**

Un farmaco più economico libera fondi per la ricerca e per la collettività.

Dal 1996 abbiamo scelto di specializzarci nel settore dei farmaci generici perché crediamo che i farmaci generici abbiano un valore sociale. Abbiamo scelto di produrre farmaci di alta qualità a prezzi contenuti che permettono di liberare risorse economiche da reinvestire a vantaggio della collettività.

Abbiamo scelto di essere generici perché vogliamo essere speciali.



GENERICI PER *SCELTA*

www.docgenerici.it | facebook.com/docgenerici



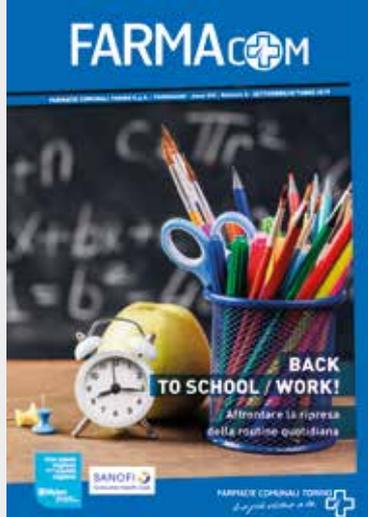


Foto di copertina: www.freepik.com - image free

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

Direttore Responsabile
 Elisabetta Farina

Hanno collaborato
 a questo numero
 Gigliola Braga,
 Alma Brunetto,
 Marco Floramo,
 Elena Gelormino,
 Francesca Manzieri,
 Gabriella Regis,
 Alessia Sartorio,
 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 Nuovo autotest in farmacia per monitorare gli zuccheri nel sangue
- 6 Il rispetto dell'ambiente passa anche dalla farmacia

APPUNTAMENTI IN FARMACIA

- 8 Con Arcobaleno Aids onlus le Giornate Stop Hiv
- 9 Le prossime Giornate dell'udito
- 11 La nutrizionista vi aspetta
- 11 Con AIRC contro il tumore al seno

SALUTE IN PRIMA FILA

- 12 Polifenoli e antiossidanti per affrontare meglio l'inverno

SPAZIO SENZA GLUTINE

- 14 Il teff
- 16 Cracker al teff

EVENTI GLUTEN FREE

- 17 Free Food in via xx Settembre 5
- 17 Free Food in via Monginevro 27B
- 17 Free Food in via Orvieto 10A
- 17 Free Food a San Maurizio Canavese

CONSULENZA COSMESI

- 21 Bellezza in farmacia

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

- 23 Raffreddore e malattie da raffreddamento

PARLIAMO DI ...

- 26 La pressione arteriosa
- 28 Sì all'attività fisica, no alla sedentarietà
- 30 Stile di vita attivo per il benessere in gravidanza

I NOSTRI BAMBINI

- 32 Corriamo a tavola!

SPORT PER TUTTI

- 36 Volley e basket per la salute della mente

APPUNTAMENTI

- 38 Uomo Virtuale. Corpo, Mente, Cyborg

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.

NUOVO AUTOTEST IN FARMACIA PER MONITORARE GLI ZUCCHERI NEL SANGUE

Con l'emoglobina glicata il diabete viene smascherato

Nell'affiancare il percorso di cura e per offrire opportunità di prevenzione, Farmacie Comunali Torino è attenta a proporre iniziative, prodotti e servizi all'avanguardia. Tali strumenti consentono ai farmacisti di essere partner anche nella gestione delle patologie e nella promozione della salute.

Ne è un esempio la patologia diabetica, per il cui monitoraggio si inserisce uno tra i nuovi strumenti introdotti dalle farmacie comunali: **l'autotest per la determinazione dell'emoglobina glicata.**

Nessuno, ovviamente, sceglie di avere il diabete. Chi ha il diabete di tipo 1 non può al momento fare nulla per prevenirlo e il diabete di tipo 2 arriva anche esso inatteso seppur non in modo imprevedibile.

Come reagire a questa sfida? Sicuramente con la costante scelta di stili di vita salutari e poi con la diagnosi precoce.

La determinazione dell'emoglobina glicata costituisce uno dei criteri per la diagnosi iniziale di diabete mellito e per identificare le persone ad alto rischio di diabete ed è anche un parametro molto utile per valutare l'efficacia della terapia nelle persone che hanno già una diagnosi di diabete: l'emoglobina glicata – come indicato dai diabetologi – rappresenta oggi il "gold standard" per la valutazione del compenso glicemico.

A differenza della glicemia, l'emoglobina glicata dà una idea di quelli che possono essere stati i livelli medi di glicemia nelle ultime otto-nove

settimane e rappresenta uno strumento ideale per capire cosa accade nell'organismo fra una misurazione della glicemia e l'altra.

Infatti, il valore della glicemia "fotografa" la quantità di glucosio presente nel sangue nell'istante in cui il test è effettuato. Ma cosa accade nel resto della giornata o nei giorni in cui non si effettua il test della glicemia? Il valore dell'emoglobina glicata dà proprio questa risposta. Il dosaggio dell'emoglobina glicata è, infatti, un buon indicatore clinico per il controllo glicemico nel tempo.

Volendo esemplificare riportando la possibile esperienza di molti, pensiamo a una persona che abbia vissuto il periodo delle vacanze durante il mese di agosto senza badare alla dieta. Rincasata, dall'inizio di settembre riprenderà un corretto stile di vita, andando poi a effettuare un prelievo alla fine del mese. La glicemia probabilmente non supererà il valore limite, ma l'emoglobina glicata potrebbe farlo. Proprio perché manterrà "il ricordo" della "sregolatezza" di agosto.

Dal 23 al 28 settembre, in tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese è possibile effettuare l'autotest secondo la metodologia Exxe.

È un esame che si può fare in qualsiasi momento e non richiede di essere a digiuno.

In pochi minuti si ha il risultato.



CHE COS'È L'EMOGLOBINA GLICATA?

L'emoglobina glicata è l'emoglobina legata a molecole di glucosio. Quando i livelli di quest'ultimo nel sangue sono molto alti per un lungo periodo di tempo, l'emoglobina presente nei globuli rossi se ne satura, dando vita all'emoglobina glicata.

IL RISPETTO DELL'AMBIENTE PASSA ANCHE DALLA FARMACIA

Che cosa ci insegna l'*invasione degli Alberonautici*



La dottoressa Alessia Sartorio, direttrice della farmacia comunale 5, con il dottor Bruno Mattelich.

Come promesso nel numero di maggio-giugno della rivista, siamo tornati alla farmacia comunale 5 per parlare di ambiente e salute ricordando la recente esperienza dell'invasione degli Alberonautici.

Dottoressa Sartorio, una vivace iniziativa che ha coinvolto la farmacia in un'esperienza nuova rispetto al quotidiano.

È stata una esperienza particolare che ci ha messi ancor più in contatto con gli abitanti del territorio. Abbiamo ricevuto le visite di tutti coloro che sono venuti ad ammirare l'opera esposta in farmacia e che poi hanno espresso il loro voto. L'idea della mostra diffusa ha stimolato la circolazione di persone, adulti e bambini, che hanno piacevolmente vivacizzato sia i singoli negozi sia il borgo in generale. Purtroppo l'opera esposta presso la farmacia non ha vinto, ma - cosa forse ancor più importante - ha lasciato un segno nella storia della comunale 5. *L'albero della rinascita*, questo il nome dell'opera, ha ralleggerato la nostra vetrina lanciando ogni giorno l'importante messaggio che ciascuno di noi riciclando può dare nuova vita a ciò che lo circonda.

Bambini e ambiente. Qual è stata la vostra percezione incontrando i giovani alberonautici?

Ciò che maggiormente ci ha colpiti è stato l'impegno dei bambini e la serietà che ha contraddistinto tale impegno, trasformandoli in artisti per l'ambiente. Sicuramente è fondamentale sensibilizzare le nuove generazioni che saranno gli abitanti di questo nostro pianeta la cui salute è messa a dura prova da molti anni. Non a caso l'emergenza ambiente è

diventata un tema centrale a livello internazionale. Tramite l'esempio dei giovani anche gli adulti possono imparare a modificare il comportamento e le abitudini. Diventare più green dovrebbe essere un obiettivo per ciascuno di noi, iniziando dai piccoli gesti quotidiani.

La venuta degli alberonautici in farmacia ci consente di ricordare lo stretto legame che esiste tra rispetto dell'ambiente e tutela della salute.

Infatti, questa iniziativa è stata da noi molto gradita anche per questa ragione. L'utilizzo dei farmaci determina, oltre alla produzione di rifiuti classici relativi agli involucri (plastica, alluminio, carta ecc.), anche una rilevante quantità di sostanze chimiche che entrano in circolo nell'ambiente. Sia le tracce delle medicine assunte, che rimangono nelle feci e nelle urine e che tramite le fognature terminano nelle acque, sia lo smaltimento dei farmaci scaduti o non utilizzati rappresentano un importante fonte di inquinamento per l'ambiente con conseguenti danni per la salute.

Che cosa possiamo fare, quindi, per essere in sintonia con gli alberonautici?

Prima di tutto, ricordarci che i farmaci non vanno presi con leggerezza ma assunti soltanto nei casi di effettivo bisogno. Ad esempio se si ha un semplice raffreddore non occorre curarsi con l'antibiotico. In tal modo ridurremo la prima fonte di inquinamento. Per quanto riguarda i farmaci scaduti e quelli non utilizzati, sicuramente non vanno gettati nel wc, nel lavandino o nella spazzatura. Dopo avere smaltito correttamente gli involucri nelle singole raccolte differenziate, i farmaci possono essere conferiti negli appositi contenitori presenti in farmacia oppure nei punti di raccolta comunali preposti. Inoltre, i farmaci che non utilizziamo più ma che non sono scaduti possono rientrare nel progetto *Recupero farmaci validi non scaduti* del Banco Farmaceutico a cui partecipano tutte le farmacie comunali di Torino come punti di raccolta.

Gli alberonautici hanno "invaso" il quartiere Parella nel mese di aprile e fino a inizio maggio grazie a un progetto patrocinato dalla Circostrizione 3, nato dalla collaborazione tra l'istituto comprensivo King-Mila e i cittadini del Comitato Spontaneo Q13. L'iniziativa ha preso vita grazie ai bambini e ai ragazzi delle scuole che, utilizzando materiali naturali o di riciclo, hanno realizzato per il quartiere 23 opere artistiche

sul tema degli alberi, poi esposte nelle vetrine di 23 negozi tra cui la farmacia comunale 5 in via Rieti 55. Gli artisti sono stati gli allievi di alcune classi appartenenti alle scuole materne di via Thures e di via Postumia, alle scuole elementari King, Agazzi e alle scuole medie Mila e Agazzi. A maggio sono state premiate le migliori tre opere, con un evento ospitato nel giardino della Venchi Unica, in corso Francia.





CONOSCI I RISCHI DI AVERE TROPPI ZUCCHERI NEL SANGUE?

TEST EMOGLOBINA GLICATA

A differenza del test glicemico, indica il quadro dei livelli medi di glicemia nelle ultime otto - nove settimane

UN NUOVO TEST PER CONOSCERE

IL RISCHIO DI DIABETE

NON OCCORRE ESSERE A DIGIUNO

5 MINUTI - SICURO E ATTENDIBILE, CHIEDI AL TUO FARMACISTA

Sono 3,27 milioni le persone che dichiarano di avere il diabete, il 5,4% della popolazione, ma in realtà 1 persona su 3 non sa di averlo.

VIVI TRANQUILLO SENZA IL DUBBIO DI DIABETE

CON ARCOBALENO AIDS ONLUS LE GIORNATE STOP HIV

Informazione e counseling per promuovere l'autotest

L'impegno di Farmacie Comunali Torino per la prevenzione e la diagnosi precoce aggiunge un nuovo tassello grazie alla collaborazione che ormai da alcuni anni lega l'Azienda all'associazione Arcobaleno AIDS onlus (arcobalenoaids.it). Da settembre iniziano le *Giornate Stop Hiv*: occasioni per informare, distribuire materiale divulgativo e, soprattutto, **promuovere l'autotest** che sarà proposto **gratuitamente**.

«L'obiettivo è quello della **diagnosi precoce** che permette di iniziare tempestivamente la terapia farmacologica che oggi consente di vivere più a lungo e con una miglior qualità della vita. Inoltre, la diagnosi precoce rappresenta una possibilità per limitare la diffusione dell'infezione» spiega il dottor Giancarlo Orofino, infettivologo e dirigente

medico dell'AsL Città di Torino e vicepresidente di Arcobaleno AIDS onlus.

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 counseling 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.

Per approfondire il tema dell'Hiv, nel sito delle farmacie comunali torinesi (fctorinospa.it) trovate:

- l'opuscolo **Tutto quello che avresti voluto sapere sull'Aids e non hai mai chiesto** nella sezione "pubblicazioni"
- l'articolo **Conoscere l'Hiv. Grazie al test e alle terapie è possibile continuare a costruire progetti di vita** della dottoressa Paola Difino, farmacista presso la farmacia comunale 25, nel numero di maggio-giugno 2019 della rivista FarmaCom.

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

- giovedì 26 settembre
- domenica 13 ottobre
- domenica 17 novembre
- mercoledì 11 dicembre



Volontari e infermieri presso la FC 25 nel dicembre 2017.

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.

Settembre

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

Ottobre

1	mar	Chieri 1 - Via Amendola 6
2	mer	FC 40 - Via Farinelli 36/9
3	gio	FC 38 - Via Vandalino 9/11
4	ven	FC 11 - P.zza Stampalia 7B
7	lun	FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
8	mar	FC 41 - Via degli Abeti 10
9	mer	FC 29 - Via Orvieto 10A
10	gio	FC 35 - Via Cimabue 8
11	ven	FC 13 - Via Negarville 8/10
14	lun	FC 42 - Via XX Settembre 5
15	mar	FC 1 - C.so Orbassano 249
16	mer	FC 8 - C.so Traiano 22/E
17	gio	FC 20 - C.so Romania 460
18	ven	FC 45 - Via Monginevro 27/b
21	lun	Chieri 2 - Piazza Duomo 2
22	mar	FC 24 - Via Bellardi 3
23	mer	FC 46 - P.zza Bozzolo 11
24	gio	FC 43 - P.zza Statuto 4
25	ven	FC 44 - Via Cibrario 72
28	lun	FC 22 - Via Capelli 47
29	mar	FC 37 - C.so Agnelli 56



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

Settembre

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

Ottobre

9	mer	POMERIGGIO	FC 5 - Via Rieti 55
10	gio	MATTINA	FC 7 - C.so Trapani 150
10	gio	POMERIGGIO	FC 46 - P.zza Bozzolo 11
15	mar	POMERIGGIO	FC 8 - C.so Traiano 22/E
16	mer	POMERIGGIO	FC 17 - C.so V. Emanuele II 182
17	gio	POMERIGGIO	FC 22 - Via Capelli 47
22	mar	POMERIGGIO	FC SM - Via Torino 36/b - S.Maurizio
24	gio	MATTINA	FC 36 - Via Filadelfia 142
24	gio	POMERIGGIO	FC 45 - Via Monginevro 27/b
29	mar	POMERIGGIO	FC 42 - Via XX Settembre 5
30	mer	POMERIGGIO	Villastellone 4 - P.zza Martiri 8
31	gio	MATTINA	FC 37 - C.so Agnelli 56
31	gio	POMERIGGIO	FC 9 - C.so Sebastopoli 272

CON AIRC CONTRO IL TUMORE AL SENO

A ottobre - mese della prevenzione del tumore al seno - le farmacie comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese aderiscono alla **Campagna Nastro Rosa** (www.nastrorosa.it) di sensibilizzazione e raccolta fondi dell'Associazione Italiana Ricerca sul cancro (AIRC).

Sarà una nuova occasione per raccontare i traguardi scientifici raggiunti grazie al sostegno dei donatori e alla qualità della ricerca selezionata da AIRC. Quello del tumore al seno è un tema attuale e trasversale dal momento che 1 donna su 8 viene colpita nell'arco della vita, e sono in aumento i casi di diagnosi tra i 30 e i 40 anni. La ricerca ha fatto molti progressi in quest'ambito portando la sopravvivenza delle donne all'85.5% (Dati AIOM, AIRTUM 2016) e migliorando costantemente la loro qualità di vita. Negli ultimi anni, la mortalità per cancro al seno è

in costante diminuzione e questo grazie alle nuove tecnologie diagnostiche, sempre più precise e sofisticate, che consentono oggi di individuare precocemente la malattia e di innalzare la probabilità di guarigione a oltre il 90%.

Ma ci sono delle donne che ancora non riescono a vincere la loro battaglia sul cancro: la Campagna Nastro Rosa è dedicata a loro, per raggiungere il 100% di sopravvivenza. Si vuole sensibilizzare il maggior numero di donne sulla vitale importanza della prevenzione e della diagnosi precoce. Lo sottolineiamo con forza perché numerosi casi vengono individuati con ritardo e le cure tardive a volte non riescono a sconfiggere la malattia.

È una sfida importante che si vincerà solo con la solidarietà di moltissime persone per finanziare i continui miglioramenti della ricerca.



A fronte di una donazione nel salvadanaio presente nelle farmacie, si riceverà la spilletta Nastro Rosa.

Un nemico aggressivo

È il tumore più frequente nel sesso femminile e rappresenta il 29% di tutti i tumori che colpiscono le donne. È la prima causa di mortalità per tumore nelle donne, con un tasso di mortalità del 17% di tutti i decessi per causa oncologica del sesso femminile.

Fonte: www.airc.it

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

martedì 24 ottobre – dalle ore 18.00 alle 19.00

**POLIFENOLI E ANTIOSSIDANTI
PER AFFRONTARE MEGLIO L'INVERNO**

Contrastare i radicali liberi con la giusta alimentazione

*Relatrice**Gigliola Braga - nutrizionista***ANTICIPAZIONE****POLIFENOLI E ANTIOSSIDANTI
PER AFFRONTARE MEGLIO L'INVERNO***di Gigliola Braga*

Polifenoli e antiossidanti sono termini oggi molto utilizzati che si associano a un effetto positivo sul nostro organismo e sulla nostra salute. In effetti, sono sostanze protettive e rinforzanti che si trovano soprattutto negli alimenti di origine vegetale come verdure, frutta ecc. Per questo motivo vengono definiti fitocomposti (*phyto* = pianta) e, assieme a vitamine e minerali, rappresentano il gruppo dei micronutrienti che svolgono un importante ruolo nutrizionale.

CHE COSA SONO I POLIFENOLI

I polifenoli sono metaboliti secondari che svolgono svariate funzioni di protezione della pianta la quale, non potendo scappare per difendersi e dovendosi garantire la sopravvivenza, produce sostanze chimiche che la riparano dall'azione dei raggi ultravioletti, dagli agenti patogeni, dagli erbivori e nel contempo le consentono di effettuare la rigenerazione e la cicatrizzazione dei tessuti, la proteggono con la loro azione antiossidante, attirano gli impollinatori attraverso pigmenti colorati, ecc.

L'uomo non è in grado di produrre polifenoli, ma normalmente li assume con il cibo quando mangia frutta, verdura, olio d'oliva, erbe aromatiche ecc. Se ne conoscono all'incirca 8.000 tipi ma si stima che possano essercene 100.000. Da quando esiste, il nostro organismo si è sempre confrontato con queste sostanze che hanno subito una drastica diminuzione con l'avvento dell'agricoltura. La tutela dei raccolti che ne è conseguita ha abbassato la naturale necessità della pianta di provvedere a sé stessa, diminuendo così le

spontanee attività del suo sistema immunitario, come spesso vengono definite queste molecole. La loro influenza sull'uomo si pensa sia stata determinante persino nella selezione del microbiota, l'insieme di microorganismi che stazionano nel nostro intestino dove svolgono importantissime funzioni connesse con la salute.

Queste sostanze xenobiotiche completamente estranee al nostro organismo, non fanno parte della nostra biochimica, ma la maggior parte di loro è in grado di interferire a più livelli sul sistema dei nostri segnali cellulari tanto da avviare, per esempio, un benefico meccanismo antinfiammatorio generale con importanti ricadute positive sul sistema biologico della cellula e dell'intero organismo.

In vitro i polifenoli si sono dimostrati efficaci antiossidanti, ma una volta ingeriti diventano molecole attive capaci di accendere nella cellula una risposta biorigenerante: stimolano la sintesi di altri antiossidanti, svolgono l'azione antinfiammatoria già citata e ringiovaniscono le capacità ossidative cellulari. In pratica attivano nell'organismo gli interruttori che dicono alla cellula di reagire per difendersi mettendo in atto gli efficacissimi meccanismi adattativi necessari alla sua sopravvivenza. Normalmente serve uno stimolo stressante come per esempio l'esposizione ai raggi Uv o la restrizione calorica per accendere queste reazioni cellulari che invece i polifenoli innescano senza l'intervento di una condizione negativa.

Il risultato è una cellula allenata a tararsi in base alle necessità per superare gli stress quotidiani.

CHE COS'È UN ANTIOSSIDANTE

Un antiossidante è una molecola in grado di trasformare i radicali liberi in sostanze inoffensive, riducendone gli effetti dannosi. I radicali liberi sono molecole o atomi molto reattivi perché hanno perso un elettrone e quindi possiedono un protone spaio. Non si può vivere senza radicali liberi utili ad estrarre energia dal cibo, a difenderci da infezioni virali e a produrre gli ormoni necessari: è proprio questa condizione di instabilità a consentire loro di svolgere importanti compiti biologici. Tuttavia, quando i radicali liberi sono eccessivi, la loro necessità di ricomporre l'equilibrio protone-elettrone finisce per danneggiare a caso altre molecole a cui sottraggono gli elettroni, rendendole a loro volta radicali liberi e innescando una reazione a catena conosciuta come *propagazione dei radicali liberi*, che può nuocere e indebolire l'organismo se non viene fermata: si possono ossidare e danneggiare i grassi, le proteine, il DNA. Per questa ragione il nostro corpo ha sviluppato parecchi enzimi e molecole antiossidanti che tengono controllato il loro eccesso. Una proteina diventata radicale libero può legarsi al glucosio, producendo proteine glicosilate che aderiscono alla superficie interna delle arterie e dei capillari costituendo un rischio per l'aterosclerosi, gli infarti, i problemi renali. Se il radicale libero attacca il DNA, causa un danno genetico che, se non corretto, può

provocare la produzione di proteine difettose nei cicli successivi di replicazione. Si stima che un radicale libero su centomila possa danneggiare il DNA, ma i numeri diventano iperbolici se si pensa che ogni cellula degli innumerevoli miliardi di cellule presenti in un organismo produce radicali liberi, il 6% dei quali sfugge ai sistemi biologici di controllo e comincia a vagabondare generando queste mine vaganti. Ne consegue uno stress ossidativo che nell'organismo può avere un effetto molto negativo se non è contrastato adeguatamente non solo dai meccanismi interni, anche dall'alimentazione la quale costituisce una importante risorsa contro i radicali liberi.

Il contenuto in antiossidanti è diverso nei vari alimenti ed è indicato dalla scala ORAC (Capacità di Assorbimento del Radicale libero Ossigeno). La quota consigliata per un adulto è 5.000 unità al giorno.

Nell'organismo l'azione antiossidante delle sostanze non è isolata, ma sinergica con le altre. Per esempio, l'azione antiossidante della vitamina E necessita di adeguate quantità di vitamina C per contrastare i radicali liberi. Pertanto, l'utilizzo pedissequo dei valori ORAC non serve a garantire il vantaggio di una dieta equilibrata e varia dove sono presenti diversi elementi antiossidanti di cui l'elenco nel box fornisce qualche utile informazione di riferimento.

IL POTERE ANTIOSSIDANTE DI ALCUNI ALIMENTI (*)

Cioccolato min 70% cacao 100 g	= 13.120 unità	Uva nera un grappolino	= 569 unità
Lenticchie 100 g	= 7.282 unità	Peperone 1	= 529 unità
Succo di uva nera 1 bicchiere	= 5.216 unità	Kiwi 1	= 458 unità
Mirtilli 1 tazza	= 3.480 unità	Patata americana 1	= 433 unità
Cavolo verde cotto 1 tazza	= 2.048 unità	Fagiolini cotti una tazza	= 404 unità
Spinaci cotti 1 tazza	= 2.042 unità	Cavolfiore cotto una tazza	= 400 unità
Tè verde (1 tazza 150 g)	= 1.880 unità	Uvetta nera 1 cucchiaino	= 396 unità
Barbabietola cotta 1 tazza	= 1.782 unità	Cipolla 1	= 360 unità
More 1 tazza	= 1.466 unità	Uva bianca 1 grappolo	= 357 unità
Prugne nere 3	= 1.454 unità	Melanzana 1	= 326 unità
Cavoli di Bruxelles cotti 1 tazza	= 1.384 unità	Mela 1	= 301 unità
Succo di pompelmo 1 bicchiere	= 1.274 unità	Pesca 1	= 248 unità
Pompelmo rosa 1	= 1.188 unità	Banana 1	= 223 unità
Fragole una tazza	= 1.170 unità	Pera 1	= 222 unità
Succo di arancia 1 bicchiere	= 1.142 unità	Spinaci crudi 1 piatto	= 182 unità
Arancia 1	= 983 unità	Albicocche 3	= 172 unità
Susina 1	= 626 unità	Pomodori 1	= 116 unità
Patata arrosto 1	= 575 unità	Cetrioli 1	= 36 unità
Avocado 1	= 571 unità		

(*) Elenco elaborato all'Università di Boston per l'USDA (United States Department of Agriculture). I valori più alti corrispondono a maggiori poteri antiossidanti.



FOCUS INGREDIENTI

IL TEFF

Povero di grassi e privo di colesterolo

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



Il teff, conosciuto anche con il suo nome scientifico di *Eragrostis Tef*, è un cereale appartenente alla famiglia delle graminacee, caratterizzato da semi piccolissimi e dalle notevoli proprietà nutritive.

È un vero grano antico, anzi antichissimo, poiché veniva già coltivato tra il 4000 e il 1000 a.C. in Etiopia, suo paese d'origine. Sono stati anche ritrovati semi di teff in una piramide egiziana risalente al 3300 a.C. Oggi è particolarmente diffuso in Eritrea, India, Spagna (attualmente uno dei maggiori esportatori in Occidente), Stati Uniti e Australia e si sta rapidamente diffondendo proprio grazie alle sue molteplici proprietà benefiche.

Il termine teff in lingua amarica, la lingua ufficiale dell'Etiopia, significa "perduto", termine che fa chiaro riferimento alla fisionomia dei semi di questa pianta. Essi misurano infatti circa solo 1 mm di diametro (pare essere il seme di cereale più piccolo al mondo!) e una volta scivolati dalla mano è impossibile trovarli; le generazioni antiche etiopi le consideravano appunto perdute.

Semi piccolissimi, quasi invisibili (ne occorrono circa 3000 per fare un grammo) ma con un'enorme capacità di resa: con una sola manciata si può infatti seminare un intero campo. Può essere piantato anche in tarda primavera, quando altri cereali sono già in fase di cre-

scita, e riesce a svilupparsi anche su terreni non particolarmente fertili. L'unica cosa che la pianta del teff patisce davvero è il freddo: temperature vicine allo zero possono compromettere totalmente il raccolto.

La farina che se ne ricava è sempre una farina di tipo integrale, infatti il teff, proprio per le sue dimensioni ridottissime, non può subire il processo di raffinazione. Pertanto, il seme rimane unito alla crusca, lo strato più esterno, che ha la funzione di proteggere il seme e che gli dona un'altissima concentrazione di fibre.

Tra le varietà di teff coltivate, ne ricordiamo due: la varietà più chiara dal sapore delicato e leggero, da cui si ricava una farina bianca e pregiata, e quella rossa, che ha un sapore più deciso, da cui si ricava una farina scura dal sapore un po' più forte e dall'aroma che ricorda quello delle nocciole.

Della pianta del teff non si butta via nulla, infatti la paglia veniva e viene tutt'ora utilizzata per rinforzare il fango con cui si intonacano le pareti in legno degli edifici contadini. Viene inoltre usata a scopo alimentare per il bestiame, soprattutto durante la stagione secca, dove il foraggio fresco è carente.

BENEFICI E PROPRIETÀ

In alcuni paesi come Etiopia ed Eritrea la diffusione di questo cereale perdura nel tempo



proprio grazie alle caratteristiche preziose di questo ingrediente. È un cereale completamente privo di glutine ed è per questo perfetto per la dieta delle persone affette da celiachia così come per chi presenta intolleranze o allergie al glutine o al grano. Certo è che per le sue proprietà benefiche può essere considerato un alimento prezioso davvero per tutti.

Il teff infatti è ricco di fibre insolubili, con le quali contribuisce a regolare l'attività intestinale, talvolta comportandosi da vero e proprio lassativo, ed è una preziosa fonte di energia grazie alle sue proteine e ai suoi 8 amminoacidi essenziali.

È perfetto per la dieta delle persone diabetiche, grazie al suo basso contenuto glicemico. Inoltre, risulta essere un valido alleato per lo sviluppo osseo, grazie al suo contenuto di calcio, e un grande aiuto in caso di anemia grazie all'elevata concentrazione di ferro facilmente assimilabile.

Ha un alto potere saziante grazie alle fibre ma allo stesso tempo è facilmente digeribile. È inoltre ricco di vitamine del gruppo B, di vitamina E e sali minerali, tra cui potassio, fosforo, rame, manganese e magnesio, oltre che al calcio e al ferro che abbiamo già menzionato. Infine, è un cereale povero di grassi e completamente privo di colesterolo.

IL TEFF IN CUCINA

Profumo di malto, di spezie, di tè, sapore dolce e lieve aroma tostato. Sono le sue caratteristiche organolettiche a renderlo un ingrediente speciale. In cucina il teff si può usare in vari modi, soprattutto sotto forma di farina. Nella cucina somala, in Eritrea ed Etiopia la farina viene utilizzata soprattutto per realizzare il pane tipico, molto sottile e spugnoso ottenuto

da fermentazione batterica acida, conosciuto col nome di **enjera**. La farina è perfetta per impasti come biscotti, paste brisè, paste frolle e crespelle, pancake, grissini e pane. Questo grazie all'enorme potere legante del teff, simile a quello che conferisce il glutine agli impasti. La farina si può inoltre usare per addensare zuppe, sughi, minestrone, salse e creme. La farina bianca risulta la più adatta per realizzare un pane con poca mollica, quella scura per pietanze e altre preparazioni.

Spesso questa farina viene utilizzata in aggiunta ad altre farine per le preparazioni menzionate prima, mentre da sola viene molto utilizzata come addensante.

In commercio troviamo il teff anche sotto forma di granelli, non solo come farina, ed è possibile così gustarlo al naturale.

Uno dei grandi vantaggi del teff è il tempo di cottura, molto più rapido rispetto al grano, ecco perché il suo utilizzo si è diffuso tanto in quelle popolazioni seminomadi che necessitavano di ottimizzare i quantitativi di combustibile.

Per la cottura dei chicchi si mettono in pentola 4 parti di acqua leggermente salata per 1 parte di teff, dopo averlo accuratamente sciacquato sotto l'acqua corrente. Raggiunta l'ebollizione, si lascia cuocere per 20 minuti a fuoco lento. Dopodiché, si lascia riposare e si può servire con verdure, legumi o insalate, oppure utilizzarlo come ingrediente per varie ricette, per esempio per ottime polpette.

Una tazza di grani di teff rende quasi tre volte, quindi è bene calcolare di conseguenza! E ora via alla fantasia, splendide ricette con questo grano antico ci attendono!

Buon appetito!

IL CUOCO SEI TU

CRACKER AL TEFF

Ricetta di Ilaria Vitulano



fotografia: fotografia Ilaria Vitulano

ingredienti

(per 10 cracker)

- 60 g farina di teff
- 35 g farina di mais fioretto
- 170 g acqua
- 45 g olio extravergine d'oliva
- 30 g semi di girasole
- 30 g semi di zucca
- 30 g semi di sesamo
- 30 g semi di lino
- sale fino 3 g

preparazione

Per prima cosa prendiamo una terrina capiente in cui andiamo a mescolare tutti gli ingredienti secchi: la farina di teff, la farina di mais, tutti i semi e il sale. Sulle tipologie di semi ci si può sbizzarrire e provare diverse combinazioni.

Nel frattempo, mettiamo l'acqua in un pentolino a scaldare così da aggiungerla tiepida all'impasto. Aggiungiamo l'acqua e l'olio al composto nella terrina e mescoliamo con una spatola o un cucchiaino fino a ottenere un impasto morbido.

Foderiamo poi una teglia con carta da forno su cui stendiamo l'impasto con le mani fino a ottenere uno spessore di 1-2 mm.

Preriscaldiamo il forno a 150° e cuociamo per 25 minuti, avendo cura di posizionare la teglia sul ripiano più basso del forno.

Trascorsi i minuti estraiamo la teglia e tagliamo l'impasto in rettangoli con un coltello affilato in modo da ottenere i cracker delle dimensioni desiderate.

Giriamo i cracker e inforniamo nuovamente per 30 minuti, sul ripiano intermedio del forno.

Dopo questa mezz'ora sfornare e lasciare raffreddare.

I crackers al teff sono pronti per essere gustati!

Nel prossimo numero, parleremo di sorgo. Se avete una ricetta gluten-free con sorgo desiderate condividerla, inviatela a redazione@factorinospa.it

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

Free Food in via XX Settembre 5 a Torino

Settembre e ottobre
Le degustazioni del venerdì

Sono iniziate come un esperimento e, grazie al gradimento riscosso, ora rappresentano una piacevole tradizione. Si tratta delle *degustazioni del venerdì*.

Golosi appuntamenti che ogni settimana propongono assaggi dolci e salati per presentare nuovi prodotti e nuovi sapori del mondo senza glutine.

Oltre gli assaggi, non mancano le promozioni.

Ci vediamo il venerdì!

Free Food in via Monginevro 27B a Torino

Venerdì 3 settembre
dalle ore 9.30 alle 12.30 e dalle ore 15.30 alle 18.30
I Piaceri Mediterranei sfilano al Free Food
Giornata dedicata alle novità *Piaceri Mediterranei*.

Un'altra occasione per presentare la vasta gamma di prodotti, per la prima colazione, spuntini dolci e salati e per preparare dei primi piatti squisiti con la pasta *Piaceri Mediterranei*.

Vi aspettiamo per scoprire insieme tutti i prodotti!

Sabato 28 settembre
dalle ore 9.30 alle 12.30 e dalle ore 15.30 alle 18.30
Giornata dedicata alle intolleranze e allergie alimentari
In collaborazione con Sottolestelle

Nel meraviglioso Gargano, in aperta campagna, tra alberi di ulivo, mandorleti e vasti campi di cereali, sorge l'azienda agricola *Sottolestelle*, che coltiva esclusivamente biologico dal 1992.

Tutto per offrire il meglio dell'alimentazione biologica elaborando tutte ricette prive di latte e uova, e una nuova linea di prodotti senza glutine.

Venite a scoprire le novità del senza glutine made in Puglia!

Free Food in via Orvieto 10A a Torino

Venerdì 20 settembre
dalle ore 15.00 alle 18.00
Ricomincia la scuola con le novità Piaceri Mediterranei!
In collaborazione con A di Asti

Degustazione delle novità, merendine e cereali per un grintoso rientro a scuola!

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

Sabato 28 settembre
Una pasta per tutti

Lo sapevi che esistono tanti tipi di pasta gluten free non solo mais e riso, ma anche grano saraceno, quinoa, ceci, lenticchie, piselli, teff, ognuna con caratteristiche organolettiche e nutrizionali particolari.

Vieni a scoprire quella che fa per te, ti presenteremo tante idee per un primo sfizioso!

Sabato 26 ottobre
I dolci sapori dell'autunno

Tante ricette, facili da preparare, per portare in tavola un dolce con i frutti di stagione e le farine gluten-free. Inoltre, per chi non ha tempo da dedicare ai fornelli, un vasto assortimento di torte già pronte. Vi aspettiamo per scoprirle insieme!



www.freepik.com - image free

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 • Torino
- Tel. 011.3852515 • Torino
- Tel. 011.543287 • Torino
- Tel. 011.5369540 • San Maurizio Canavese

www.farmaciecomunalitorino.it

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

EAU THERMALE
Avène

lenitiva per natura

DermAbsolu

Rigenera la tua pelle per
ritrovare la sua vitalità

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène

PARIS

Pierre Fabre
Dermatocentrique

NOVITA'

L'ANTI-ETÀ
FONDAMENTALE

Ridensifica
Ridefinisce
Rivitalizza



Quando voglio il massimo risultato,
mi affido a un coach esperto

Bioscalin®

IL COACH DEI TUOI CAPELLI

DALLA RICERCA GIULIANI, IL N°1 DELL'ANTICADUTA*



per i **CAPELLI INDEBOLITI** e **ASSOTTIGLIATI**
di **UOMO** e **DONNA** durante alcuni periodi dell'anno

PHYSIO GENINA

VITALITÀ, FORZA E CORPO**

AZIONE RINFORZANTE: Physiogenina

AZIONE ANTIOSSIDANTE: Complesso brevettato naturale

EFFICACIA PROVATA CLINICAMENTE

GIULIANI

*Newline FY 2018
Risultati di uno studio clinico in doppio cieco, randomizzato su Bioscalin®
per il trattamento di uomini e donne affetti da alopecia androgenetica (perdita temporanea ed eccessiva dei capelli)

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.farmaciecomunaltorino.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.

Settembre		Ottobre	
1	dom	1	mar FC 42 Via XX Settembre 5
2	lun	2	mer
3	mar FC 4 Via Oropa 69	3	gio FC 45 Via Monginevro 27/b
4	mer	4	ven FC 46 P.zza Bozzolo 11
5	gio FC 9 C.so Sebastopoli 272	5	sab FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio
6	ven FC 43 P.zza Statuto 4	6	dom
7	sab FC SM Via Torino 36/b - S. Maurizio	7	lun
8	dom	8	mar FC 43 P.zza Statuto 4
9	lun	9	mer
10	mar FC 45 Via Monginevro 27/b	10	gio Chieri 2 Piazza Duomo 2 - Chieri
11	mer	11	ven FC 10 Via A. di Bernezzo 134
12	gio FC 13 Via Negarville 8/10	12	sab FC 9 C.so Sebastopoli 272
13	ven FC 25 Atrio Stazione Porta Nuova	13	dom
14	sab FC 22 Via Capelli 47	14	lun
15	dom	15	mar FC 15 C.so Traiano 86
16	lun	16	mer
17	mar FC 12 C.so Vercelli 236	17	gio FC 28 C.so Corsica 9
18	mer	18	ven FC 40 Via Farinelli 36/9
19	gio FC 37 C.so Agnelli 56	19	sab FC 37 C.so Agnelli 56
20	ven FC 17 C.so V. Emanuele II 182	20	dom
21	sab FC 20 C.so Romania 460	21	lun
22	dom	22	mar Villastellone 4 P.zza Martiri 8 - Villastellone
23	lun	23	mer
24	mar FC 44 Via Cibrario 72	24	gio FC 8 C.so Traiano 22/E
25	mer	25	ven FC 1 C.so Orbassano 249
26	gio FC 5 Via Rieti 55	26	sab FC 20 C.so Romania 460
27	ven FC 7 C.so Trapani 150	27	dom
28	sab FC 8 C.so Traiano 22/E	28	lun
29	dom	29	mar FC 36 Via Filadelfia 142
30	lun	30	mer
		31	gio FC 33 Via Isernia 13/b

FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

CAMBIO STAGIONALE, STRESS, CARENZE
NUTRIZIONALI, SQUILIBRI ORMONALI

IN BIOMINERAL ONE

- Lactocapil plus.
- Biotina.
- Vitamina D₃.
- Acido Linoleico.
- Taurina.

OUT BIOTHYMUS AC ACTIVE

- **Condralact complex:** favorisce l'attività delle cellule del bulbo, prolungando la fase di crescita del capello.
- **SH-Polipeptide 9:** favorisce i processi metabolici per la crescita del capello.

AZIONE COMBINATA **IN&OUT** PER CAPELLI FRAGILI



■ Una compressa al giorno



■ Una fiala ogni tre giorni



■ Shampoo coadiuvanti anticaduta

IN BIOMINERAL
ONE CON Lactocapil Plus

OUT BIOTHYMUS **AC**
ACTIVE

 Mylan

Better Health
for a Better World

RAFFREDDORE E MALATTIE DA RAFFREDDAMENTO

L'importanza del lavaggio nasale nella prevenzione

Marco Floramo – farmacista, farmacia comunale San Maurizio Canavese



Ogni anno nei mesi più freddi, tra autunno e inverno, milioni di persone sono colpite da malattie da raffreddamento, patologie che riguardano le vie respiratorie superiori (rinite, sinusite, faringite e laringite).

I sintomi con cui si manifestano le malattie da raffreddamento sono sensazione di naso chiuso, secrezione nasale, frequenti starnuti, mal di gola, tosse, difficoltà respiratorie, indolenzimento e malessere generale, e in qualche caso anche un lieve aumento della temperatura corporea.

Il decorso, salvo complicazioni, dura circa una settimana.

FOCUS SUL RAFFREDDORE

Il raffreddore, la patologia più comune, viene contratto quando i virus, presenti nelle vie respiratorie di un soggetto ammalato, vengono espulsi tramite starnuto o colpo di tosse all'interno di microscopiche goccioline di muco o di saliva e vengono poi respirate direttamente da chi sta vicino. Il raffreddore si trasmette anche per contatto tra le mani dell'ammalato, sulle quali si trova il virus e quelle di un soggetto sano che poi se le porta al viso. Il contagio può venire, altresì, dopo essersi toccati naso o bocca a seguito del contatto con superfici sulle quali qualcuno abbia starnutito nelle ultime 2-3 ore antecedenti.

La prevenzione del raffreddore è difficile, ma la regola base è sempre quella di lavarsi le mani o usare prodotti igienizzanti come salviette o gel (e comunque non toccarsi naso e bocca) quando si è stati in ambienti a contatto con altre persone affette da raffreddore.

Il ristagno delle secrezioni nei seni paranasali, dovuto ad un naso non libero può determinare rinite e sinusite. Inoltre, queste secrezioni possono scendere nelle basse vie aeree per aspirazione, causando bronchiti asmatiche o bronchiti catarrali. Un aiuto nel trattamento di rinite e sinusite nonché nella prevenzione delle altre affezioni, inteso come eliminazione di possibili colonizzazioni virali o batteriche nasofaringee, può essere determinato da una corretta igiene nasale e dall'utilizzo di alcuni dispositivi medici.

COME PROVVEDERE ALL'IGIENE NASALE

Per quanto riguarda l'igiene nasale, il metodo più comune per mantenerla, è quello di effettuare l'**irrigazione nasale**, una pratica che vanta origini molto antiche, ma che oggi viene effettuata con strumenti moderni. La procedura comporta il lavaggio delle cavità nasali con soluzioni saline isotoniche o ipertoniche per poter rimuovere muco, croste formatesi o ancora allergeni, virus e batteri. Alcuni degli strumenti più utilizzati sono il lota, una specie di teiera tramite la quale è possibile riversare il contenuto nelle narici, oppure i kit di irrigazione. Questa pratica viene effettuata sul lavandino tenendo inclinata la testa da un lato e versando la soluzione nella narice superiore, questa soluzione poi uscirà dalla narice inferiore portando via con sé il materiale che intasa le cavità nasali. L'utilizzo quotidiano non ha controindicazioni purché non venga utilizzato in condizioni di naso completamente otturato o qualora vi siano delle lesioni o forti infiammazioni della mucosa nasale.



Un altro dispositivo in grado di dare ottimi risultati è la **doccia nasale**. Questo strumento va collegato all'apparecchio per l'aerosol ed è utile sia per la prevenzione, svolgendo il lavaggio nasale con regolarità, che per il trattamento delle affezioni delle prime vie respiratorie in quanto consente una terapia mirata dato che la soluzione nebulizzata agisce localmente nei distretti nasali interessati. Si tratta di un dispositivo, utilizzabile a tutte le età, capace di liberare il naso velocemente ed in totale sicurezza. All'interno è possibile inserire soluzione fisiologica, ipertonica o acqua termale che garantiscono una pulizia profonda e di conseguenza una riduzione dell'utilizzo di farmaci. Su indicazione



www.pixabay.com - image free

medica, tuttavia, è possibile anche l'utilizzo di medicinali. Il trattamento è molto veloce, sono infatti necessari solo pochi minuti.

Da ricordare poi la praticità delle soluzioni fisiologiche o ipertoniche in **spray**, bombolette senza propellente, alcune delle quali dotate di beccucci che ne consentono l'utilizzo anche per il lavaggio auricolare.

Vi sono, infine, alcuni spray nasali che, grazie alla presenza di ceppi probiotici, sono capaci di prevenire l'otite media e altre infezioni rinofaringotubariche; tali probiotici creano una barriera biologica protettiva e ripristinano la normale flora microbica, generando un antagonismo competitivo nei confronti dei patogeni e inibendo la colonizzazione di potenziali agenti infettivi della mucosa nasofaringea.

QUANDO VIENE COINVOLTO L'ORECCHIO

Dobbiamo ricordare che orecchio e naso sono collegati tra di loro dalla tromba di Eustachio, conosciuta anche come tuba uditiva, un piccolo condotto obliquo negli adulti e nei bambini oltre i 6 anni di età, ma corto, stretto e orizzontale nei bambini al di sotto. Le secrezioni che si trovano nel nasofaringe, specialmente nei più piccini, risalgono con facilità verso l'orecchio medio determinando così il deposito di catarro, sul quale poi possono agire i batteri provocando una sovrainfezione che causa l'otite media acuta. Soprattutto nei bambini si manifesta con dolore all'orecchio al quale si possono accompagnare altri sintomi sistemici quali febbre, nausea, vomito o diarrea. La diagnosi viene effettuata in seguito a otoscopia.

Liberando il naso è possibile liberare l'orecchio medio e i seni paranasali, e da ciò si evince l'importanza del lavaggio nasale, eseguito in modo corretto e quotidiano.

Prevenire con alimentazione e integrazione

Anche lo stile di vita e l'alimentazione ricoprono un ruolo importante nella prevenzione, infatti cattiva alimentazione e stress possono incidere negativamente sul sistema immunitario deter-

minando una diminuzione delle difese. Mangiare frutta e verdura, mantenersi attivi praticando qualche sport e assicurarsi un buon riposo notturno sono alla base di uno stile di vita sano. Quando necessario, si può ricorrere all'utilizzo di diversi rimedi utili ad integrare un'eventuale carenza alimentare, a ridurre lo stress o, ancora, a favorire un riposo di qualità.

Nel cambio di stagione, quando ci si sente più spossati, si possono assumere prodotti contenenti estratti fitoterapici (echinacea, uncaria, propoli ecc.) efficaci nel rinforzare le difese immunitarie.

L'**echinacea** è una pianta dalle note proprietà antibatteriche ed antinfiammatorie. Dagli estratti di questa pianta è possibile ottenere polisaccaridi con proprietà immunostimolanti, oltre a flavonoidi e altre sostanze ad azione antivirale. Dall'**uncaria** si ottengono fitosteroli e triterpeni ad azione antinfiammatoria e antiossidante, alcaloidi ossindolici responsabili dell'attività immunostimolante, e glicosidi dell'acido quinvico per i quali gli studi in vitro hanno messo in evidenza un'azione antivirale.

La **propoli**, grazie ai flavonoidi favorisce la sintesi degli anticorpi, generando così la capacità di stimolare le difese immunitarie necessarie per far fronte alle malattie da raffreddamento (raffreddore, influenza e tonsilliti).



www.pixabay.com - image free

SE SONO NECESSARI I FARMACI

Laddove anche i trattamenti preventivi risultassero poco efficaci, e premesso che nel raffreddore comune gli antibiotici sono inutili, è possibile trattare le malattie da raffreddamento con farmaci OTC o consigliati dal farmacista, per alleviare i diversi sintomi.

Paracetamolo e **acido acetilsalicilico** (quest'ultimo da evitare nei bambini) alleviano i dolori e la febbre. Gli **antistaminici** possono essere utili per ridurre la congestione e le secrezioni nasali (controindicati però nei bambini e nelle donne in gravidanza o allattamento e quindi da utilizzare su consiglio medico o del farmacista). Meritano la stessa attenzione le gocce e gli spray nasa-

li contenenti **farmaci decongestionanti**, da non utilizzare sotto i 12 anni, e comunque utilizzabili per periodi brevi dagli adulti poiché oltre ad essere potenzialmente dannosi per le mucose, il loro uso protratto nel tempo può provocare effetti collaterali al cuore e alla circolazione. A dosi giornaliere elevate, 1 grammo/die negli adulti, la **vitamina C** sembra in grado di ridurre sia la durata che l'intensità dei disturbi del raffreddore e altre malattie virali delle prime vie aeree.



www.freeplk.com - Image free

SE IL MALATO È UN BAMBINO

Nei bambini e nei lattanti, il raffreddore è più fastidioso perché sebbene la febbre duri solo pochissimi giorni, la tosse e lo scolo dal naso si protraggono a volte anche oltre la settimana; inoltre questo genere di episodi sono ricorrenti dato che il loro sistema immunitario di difesa non è completamente maturo e gli ambienti frequentati, come ad esempio l'asilo, non sono propriamente "asettici". Per quanto riguarda i bambini sarebbe opportuno che l'utilizzo dei farmaci avvenisse in seguito a prescrizione pediatrica o quanto meno dopo aver consultato il farmacista.

Le complicanze in seguito a malattie da raffreddamento sono rare, tuttavia conviene comunque consultare il pediatra se il bambino manifesta dolore crescente all'orecchio o alla faccia, nel caso di secrezione densa e giallastra dal naso, febbre elevata oltre i 2 giorni, o ancora tosse con catarro e possibili difficoltà respiratorie nonostante i lavaggi nasali, perché in questo caso potrebbe svilupparsi una pericolosa sovrainfezione batterica.

SUGLI SCAFFALI

ARKOROYAL PAPPÀ REALE BIO JUNIOR 500 MG



ARKOROYAL® è il primo marchio di apicoltura responsabile che garantisce una pappa reale PREMIUM dalla massima purezza, senza conservanti e ingredienti chimici e titolata al 2,5% in apalbumina, proteina responsabile della risposta immunitaria. Per ritrovare l'energia e rinforzare il sistema immunitario dei bambini a partire dai 3 anni **ARKOROYAL BIO JUNIOR 500 mg** associa pappa reale e miele biologici in pratiche Unicadose® dal gusto mela-fragola. Arkopharma da sempre attenta alla sostenibilità ha aderito con Arkoroyal al progetto Bee My Future di LIFE GATE lanciando su Facebook la campagna **One like, one bee** per salvare 100.000 api. Aiutaci anche tu, visita la nostra pagina Facebook Arkopharma Italia.

BIOCOLLAGENIX LINEA DI BELLEZZA AL COLLAGENE



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

Il **collagene marino idrolizzato di tipo I e III** garantisce tono, elasticità e resistenza alla pelle, contrastando la comparsa delle rughe; l'**acido ialuronico** è uno dei principali costituenti del tessuto connettivo. Completano la formulazione **resveratrolo, vitamina C, rame e zinco**, per il benessere della pelle.

Biocollagenix Drink (in confezione da 10 drink) con collagene marino (5000 mg per drink), acido ialuronico, resveratrolo, vitamina C, mirtillo, rame, zinco.

La novità è **Biocollagenix Ovalette** (in confezione da 60 ovalette) con acido ialuronico (150 mg), collagene marino, resveratrolo, vitamina C, rame e zinco.

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



LA PRESSIONE ARTERIOSA

Come misurarla e quando preoccuparsene

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

L'**ipertensione arteriosa**, ovvero la "pressione alta", è un problema che affligge circa il 30% degli italiani ed è tra le malattie più frequentemente diagnosticate e curate nell'ambulatorio del medico di famiglia.

Se non ci accorgiamo di avere la pressione alta e non la curiamo, questa, nel corso degli anni, può arrecare dei danni ai nostri vasi sanguigni e ai nostri organi, al cuore, ai reni, al cervello e portarci quindi a sviluppare malattie gravissime come l'infarto, l'ictus o l'insufficienza renale.

CHE COS'È LA PRESSIONE ARTERIOSA E QUANDO È TROPPO ALTA?

La *pressione arteriosa* è la forza con la quale il cuore spinge il sangue nel nostro sistema arterioso. La pressione *sistolica* (o massima) è misurata nelle arterie mentre il cuore si contrae; la pressione *diastolica* (o minima) è misurata nelle arterie mentre il cuore si rilassa. La pressione si misura in millimetri di mercurio (mmHg).

Escludendo situazioni particolari come il diabete mellito (in cui i valori della pressione devono essere mantenuti più bassi) o come l'età avanzata (in cui sono accettabili valori più alti), la diagnosi di *ipertensione* si ha quando il medico riscontra la pressione sistolica maggiore o uguale a 140 mmHg o la pressione diastolica maggiore o uguale a 90 mmHg e la riscontra così per più di una volta. Trovare un giorno la pressione alta, infatti, non vuol dire essere ipertesi: la misurazione va ripetuta in quanto la pressione del sangue cambia con le emozioni, si alza durante la digestione, con il freddo intenso ed anche dopo essere rimasti a lungo in una sala d'attesa (come può succedere dal nostro medico di famiglia!).

Secondo le ultime linee guida europee, i medici dovrebbero misurare la pressione ai propri pazienti adulti almeno una volta ogni 5 anni e con controlli più ravvicinati, ad esempio una volta all'anno, nel caso in cui il valore venga riscontrato "al limite".

Il medico di famiglia potrebbe però chiederci di misurarci la pressione a casa nostra e di com-

pilare un diario per aiutarlo nella diagnosi. Esistono, infatti, almeno due situazioni nelle quali il medico può essere in dubbio nel formulare la diagnosi, ovvero l'ipertensione "da camice bianco" (quando la pressione si alza solamente di fronte al medico che la misura) e l'ipertensione "mascherata" (quando, all'opposto, la pressione dal medico è sempre normale, ma si alza in altri momenti della giornata).

COME E QUANDO MISURARSI LA PRESSIONE?

Per misurare la pressione i medici usano uno strumento chiamato *sfigmomanometro aneroidale* insieme al *fonendoscopio*; per la auto-misurazione domiciliare esistono invece in commercio diverse macchinette elettroniche: quelle da dito e quelle da polso non sono raccomandate per la difficoltà di utilizzarle nella posizione corretta, mentre quelle da braccio sono più sicure.

Quando si utilizza uno sfigmomanometro da braccio è necessario porre attenzione al fatto di possedere un manicotto della misura adeguata: se quest'ultimo infatti è troppo largo per il nostro braccio la pressione misurata sarà più bassa di quella reale, mentre se è troppo stretto, al contrario, la pressione ci apparirà più alta di quella reale.

Per misurare in modo corretta la pressione, il paziente deve essere seduto, rilassato (non deve aver bevuto caffè nell'ultima mezz'ora), non deve tenere le gambe accavallate e deve





sono al mattino appena svegli e al pomeriggio prima di cena. È inoltre consigliabile effettuare una seconda misurazione dopo un paio di minuti e se i risultati sono molto diversi ripetere una terza volta la misurazione.

5 CONSIGLI PER MANTENERE UNA GIUSTA PRESSIONE ARTERIOSA

- Fare regolarmente attività fisica (almeno 30 minuti al giorno di camminata veloce più volte alla settimana).
- Ridurre il consumo di bevande alcoliche e smettere di fumare.
- Aumentare l'apporto di frutta e verdura, riducendo quello di cibi grassi.
- Dimagrire fino a raggiungere il proprio peso forma e mantenere un giro vita inferiore a 102 cm per gli uomini e inferiore a 88 cm per le donne.
- Ridurre il consumo di sale (non assumerne più di 5 grammi al giorno).

posizionare il proprio avambraccio su un tavolino facendo in modo che il braccio sia all'altezza del cuore.

Il manicotto deve essere posizionato sul braccio nudo (non ci devono essere maglie che stringono!) e va posizionato circa un centimetro al di sopra della piega del gomito, in modo ben aderente ma non troppo stretto. Non è importante su quale braccio misurarla: è consigliabile le prime volte misurarla su entrambe le braccia e successivamente soltanto su quello dove i valori appaiono più alti.

I momenti migliori per misurare la pressione

SUGLI SCAFFALI

TRATTAMENTI DERMABSOLU: UN ESCLUSIVO MOMENTO DI PIACERE



Rivitalizzare la pelle con il Siero Fondamentale **DermAbsolu** di **Eau Thermale Avène**, al mattino e alla sera, si trasforma in un rituale unico.

Con la sua confezione high-tech e un contagocce che si ricarica automaticamente per erogare, con una sola pressione, la dose ideale per l'intero viso, questo trattamento "siero in olio" altamente concentrato, non grasso e ad assorbimento rapido, crea un effetto luminosità grazie alla presenza di pigmenti perlacei.

Utilizzabile mattina e sera, è delicatamente profumato, per amplificarne il piacere d'utilizzo.

La pelle è ridensificata, tonica e luminosa. L'ovale del viso appare visibilmente ridisegnato.

Il formato è da 30ml.

FORZA E VITALITÀ QUANDO I CAPELLI SI INDEBOLISCONO?



Quando vuoi il massimo risultato, affidati a un coach esperto. Perché ti supporta ogni giorno con consigli e strumenti mirati.

Quando i tuoi capelli sono indeboliti in alcuni periodi dell'anno, il coach è **Bioscalin Physiogenina**. È un integratore alimentare con *Galeopsis*, attivo esclusivo Giuliani che dona vitalità, forza e corpo ai capelli di uomo e donna. La linea è composta da **Compresse**, **Fiale anticaduta**, **Shampoo fortificanti** e altri complementi cosmetici.

Bioscalin. Il coach dei tuoi capelli.

SÌ ALL'ATTIVITÀ FISICA, NO ALLA SEDENTARIETÀ

Dalla fotografia dell'ASL T05, riflessioni e stimoli generali

Elena Gelormino - referente per la Promozione e l'Epidemiologia dell'ASL T05

Nel periodo in cui viviamo la scarsa propensione al movimento è, purtroppo caratteristica di tutte le fasce di età, anche nella nostra Asl T05.

I bambini si muovono poco. Secondo la sorveglianza "OKKIO alla salute" quasi un bimbo (fra i 6 e i 10 anni) su cinque può essere considerato sedentario, cioè non ha svolto attività fisica né a scuola né ha giocato all'aperto dopo le lezioni il giorno prima dell'intervista. Meno di un quarto dei bambini va a scuola a piedi o in bicicletta, mentre l'auto è utilizzata nel 71% dei casi.

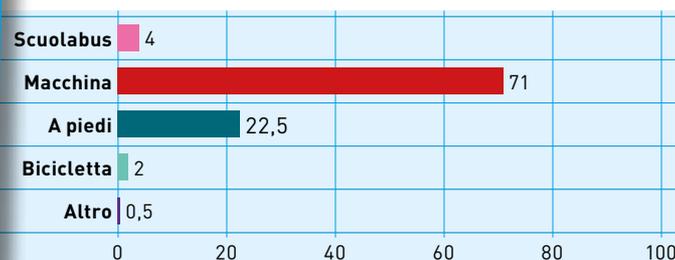


Fig. 1: mobilità attiva nei bambini - ASL T05 - OKKIO 2016

Il 34% dei bambini è esposto a televisione o computer per più di due ore al giorno e una buona parte di loro (35%) ha il televisore in camera propria [Fonte OKKIO 2016].

Senza parlare poi dei piccoli, di cui non abbiamo stime ufficiali, trasportati da genitori e nonni sul passeggino anche quando sono in grado di camminare in modo sufficientemente sicuro.

Tra gli adulti, la situazione è anche peggiore: il 58,8% di quanti sono stati intervistati in seno alla sorveglianza PASSI si dichiara sedentario, non svolgendo attività fisica né per lavoro/attività quotidiane né per sport. Tra i 18 e i 34 anni questo valore scende al 52,9% mentre dopo i 50 anni arriva al 64,4% [Fonte PASSI 2014-2017].

Sappiamo che nelle età più avanzate l'attività fisica tende a ridursi progressivamente e, anzi, sembra che, dopo i 65 anni, coloro che hanno fatto poca attività fisica in gioventù tendano a diminuirla ancora di più di quanto accade alle persone più attive fisicamente [Fonte Passi d'Argento Piemonte 2012]. La maggior parte degli anziani si mantiene attiva ma almeno il 33% è sedentario e il 6% degli intervistati non si muove più autonomamente [Fonte PASSI d'Argento Piemonte 2016-2017].

Le caratteristiche socio demografiche dei sedentari adulti sono sintetizzate in fig. 2.

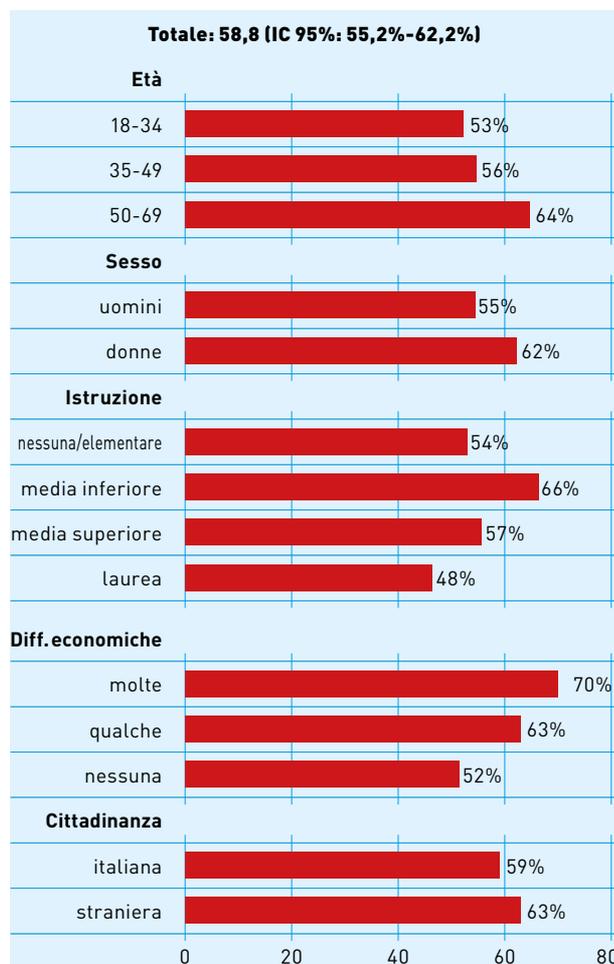


Fig. 2: caratteristiche socio demografiche delle persone sedentarie rispetto a quelle attive - ASL T05 - PASSI 2014-2017

Una delle ragioni che stanno alla base di tanta sedentarietà risiede nella scarsa percezione che le persone hanno del problema: addirittura il 36% dei sedentari ritiene di svolgere un'attività fisica più che sufficiente. Eppure lo scarso movimento fisico è causa ormai evidente di patologie cardiovascolari, diabete, ipertensione, obesità, disturbi osteoarticolari. Nel 2015 sono decedute 1085 persone per problemi cardiovascolari, con un tasso di 152 uomini ogni 100.000 residenti maschi e di 115 donne ogni 100.000 femmine, mentre il diabete è stato considerato la principale causa di morte in 89 casi. Senza contare gli anni in disabilità, non quantificabili a livello locale con le risorse attuali, ma che sappiamo essere molti, sulla base dei dati internazionali.



IL GIUSTO MOVIMENTO TRA SPORT E ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

L'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata/intensa per i bambini e i ragazzi fra i 5 e i 17 anni e almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata (o 75 di intensa), soprattutto aerobica, per gli adulti e gli anziani over 65. In generale, comunque, qualunque aumento dell'attività fisica rispetto ai livelli attuali è auspicabile, anche quando esistano ostacoli insormontabili. Per chi è affetto da patologie croniche essa è comunque raccomandata, pur con adattamenti individuati con l'aiuto del medico di famiglia e di personale esperto (si definisce **AFA** cioè **Attività Fisica Adattata**).

Quando parliamo di attività fisica, non dobbiamo

considerare solo l'attività sportiva, ma, anzi, le scelte quotidiane dovrebbero essere orientate al raggiungimento degli obiettivi fissati dall'OMS: spostarsi a piedi o in bicicletta, svolgere manualmente lavori di casa o giardinaggio, giocare all'aperto, ridurre il consumo di video ecc.

Nel territorio della nostra azienda sanitaria – come pure della nostra regione – sono molteplici le possibilità offerte: ricordo qui in modo particolare le associazioni no profit che promuovono i gruppi di cammino, che uniscono i benefici fisici a quelli psicologici del contatto con la natura e l'arte, e quelle che si occupano di *attività fisica adattata* per le persone affette da patologie diverse, il tutto a costi limitati e sostenibili anche da chi ha un budget ridotto.

I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS sono formulati sulla base dei seguenti parametri.

- **Tipo (quale attività fisica).** È la modalità di partecipazione all'attività fisica. Il tipo di attività fisica può assumere molte forme: aerobica, di forza, di flessibilità e di equilibrio corporeo.
- **Durata (per quanto tempo).** Il periodo di tempo in cui l'attività o l'esercizio viene eseguito. La durata è generalmente espressa in minuti.
- **Frequenza (quante volte).** Il numero di volte che l'esercizio o l'attività è svolto. La frequenza è generalmente espressa in sessioni, momenti o incontri a settimana.
- **Intensità (quanta fatica).** L'intensità si riferisce alla velocità con cui l'attività è eseguita o all'entità dello sforzo richiesto per svolgere l'attività o l'esercizio.
- **Volume (quanta attività fisica in totale).** La pratica di esercizio aerobico può essere caratterizzata da un'interazione di attività di diversa intensità, frequenza e durata. Il prodotto di queste caratteristiche può essere pensato come il volume.
- **Attività fisica di moderata intensità.** Su una scala assoluta, l'intensità moderata si riferisce all'attività che viene eseguita da 3,0 a 5,9 volte l'intensità di uno stato di riposo. Su una scala riferita alla capacità funzionale di un individuo, l'attività fisica di moderata intensità è di solito riferita alla pratica di 5 o 6 volte su una scala da 0 a 10.
- **Attività fisica di vigorosa intensità.** Su una scala assoluta, l'intensità vigorosa si riferisce all'attività che viene eseguita da 6,0 o più volte l'intensità di uno stato di riposo per gli adulti e da 7,0 o più volte per bambini e giovani. Su una scala riferita alla capacità funzionale di un individuo, l'attività fisica di vigorosa intensità è di solito riferita alla pratica di 7 o 8 su una scala da 0-10.
- **Attività fisica aerobica.** L'attività aerobica, chiamata anche attività di resistenza, migliora le funzioni cardiorespiratorie. Esempi di attività fisica aerobica sono: camminare a ritmo sostenuto, correre, andare in bicicletta, saltare la corda, nuotare.

STILE DI VITA ATTIVO PER IL BENESSERE IN GRAVIDANZA

Le scelte di oggi pensando anche al post-parto

a cura di Gabriella Regis - biologa nutrizionista Babyrun® Project

Mantenersi attivi e in salute dovrebbe essere l'obiettivo di tutti. Di sicuro, è una priorità per la futura mamma che, appena scopre di essere incinta, diventa attenta a compiere solo scelte utili a garantire il maggiore benessere per sé e per il suo futuro bambino.

La soluzione migliore, quando si vive una gravidanza non a rischio, è restare attive e curare la qualità dell'alimentazione, affidandosi alle giuste figure professionali, senza stare a inseguire mode del momento o dicerie senza fondamento scientifico.

Una gravidanza attiva per la salute presente e futura di mamma e bambino

Una donna che sta vivendo una gravidanza fisiologica può tranquillamente includere nella sua quotidianità l'attività fisica, che le garantirà numerosi vantaggi:

- unitamente ad una sana alimentazione, pianificata con l'aiuto di una nutrizionista, aiuta a contenere l'aumento di peso;
- fa diminuire l'incidenza di alcune patologie legate a questo periodo della vita, quali il diabete mellito e l'ipertensione;
- l'apparato respiratorio e quello cardiocircolatorio, maggiormente impegnati durante la gravidanza perché devono apportare ossigeno e nutrienti al feto e alla placenta, ne sono i mag-

giori beneficiari;

- agevola il momento del parto, durante il quale si potrà contare su una respirazione migliore, un torchio addominale più efficace, una maggiore consapevolezza del corpo, che aiuterà a comprenderne i segnali, a scegliere le posizioni migliori durante le diverse fasi, a selezionare esercizi di rilassamento e stretching adatti per gestire meglio il dolore e dare sollievo alla muscolatura stressata.

Anche il bambino ne trarrà vantaggio, in termini di salute cardiovascolare, sviluppo del sistema nervoso e miglior peso alla nascita. Inoltre, in prospettiva, i figli di donne che hanno praticato attività fisica in gravidanza presentano un minore rischio di sviluppare patologie croniche quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari.

Benefici e precauzioni della corsa

Tra le varie attività che una donna incinta può praticare c'è anche la corsa, ma con una fondamentale premessa. Le runners in dolce attesa possono continuare la loro attività preferita, sempre che abbiano una gravidanza non a rischio e siano debitamente seguite dalla ginecologa, diminuendo l'intensità degli allenamenti. Chi invece non ha mai corso, è bene che non si improvvisi proprio in gravidanza.

La donna incinta che decide di proseguire con la



Future mamme alle edizioni 2014 e 2016 della Babyrun.

corsa deve fare attenzione ai segnali che il corpo le manda, e in particolare:

- idratarsi sempre molto bene;
- non fare sforzi eccessivi (lo potete capire facilmente da sole: se siete in grado di parlare va bene, se non ci riuscite state esagerando);
- controllare i battiti cardiaci con l'ausilio di una fascia o braccialetto per il fitness;
- evitare il surriscaldamento del corpo scegliendo le ore più fresche della giornata per le uscite e correndo più lentamente per contenere lo sforzo.

Attenzione: se avvertite giramenti di testa, svenimento, stanchezza eccessiva, crampi, o, ancora peggio, contrazioni e perdite, interrompete la corsa e rivolgetevi subito al medico.

Seguendo questi consigli, la corsa vi potrà accompagnare per buona parte della gravidanza, ma a un certo punto, inevitabilmente, le vostre strade si separeranno. Normalmente, infatti, all'inizio del terzo trimestre il peso ed il volume della pancia saranno un ostacolo non più trascurabile. Potrete comunque dedicarvi ad altre attività come yoga, camminata e nuoto.

L'IMPORTANZA DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Come per l'attività fisica, anche per l'alimentazione il discorso è generico: ogni singola donna, tanto più in gravidanza, è un mondo a sé, e per avere indicazioni precise ci si deve rivolgere ad una nutrizionista che si occupa anche di piani nutrizionali per la gravidanza.

C'è, comunque, una serie di raccomandazioni che riguardano tutte le donne incinte. Prima tra tutte: non occorre mangiare per due! La richiesta di energia in sovrappiù è praticamente pari a zero nel primo trimestre, aumenta di 240-260 kcal nel secondo e arriva a 450-500 kcal nel terzo. Naturalmente, occorre tener conto della situazione di partenza: una donna sovrappeso o obesa dovrà cercare di contenere il più possibile l'aumento di peso (massimo sui 7 kg) e quindi l'introito calorico durante la gravidanza, mentre le normopeso possono aumentare di 9-12 kg in tutto.

Accanto alla richiesta di energia, cambia quella di alcuni nutrienti in termini di quantità e, in linea generale, di qualità. In particolare, per sostenere sia il fisico della mamma sia lo sviluppo ottimale del feto, l'introito di proteine deve aumentare nel secondo e soprattutto nel terzo trimestre. Questo vuol dire, anche, imparare a distribuire durante la settimana le varie fonti di proteine animali e vegetali: carne rossa o bianca (2-3 porzioni alla settimana); pesce (2-4 porzioni); legumi (2-4 porzioni); formaggi (2-3 porzioni); uova (1-2 alla settimana). Le **proteine di origine animale** vanno ridotte perché portano con sé una quota di grassi sa-

turi, colesterolo e conservanti (nel caso degli affettati) che è bene contenere. Meglio privilegiare il consumo di **pesce** (soprattutto pesce azzurro, ottima fonte di acidi grassi essenziali omega 3, importanti in gravidanza perché, tra le altre cose, sono coinvolti nella formazione delle membrane delle cellule nervose e delle cellule cardiache) e **legumi** (abbinandoli ai cereali otterrete un apporto proteico ottimale, introducendo al contempo anche fibra importante per il benessere del vostro intestino).

Anche il fabbisogno di **calcio** aumenta, in primis per la costruzione di scheletro e denti del feto ed il mantenimento di quelli della mamma. Oltre a consumare latte (parzialmente scremato), yogurt (meglio quelli bianchi, meno ricchi di zuccheri aggiunti), formaggi (preferire quelli freschi quali primo sale e ricotta), frutta secca e legumi, la mamma può ricorrere anche al consumo delle cosiddette acque calciche, ossia quelle acque in cui il contenuto di calcio è superiore a 150 mg/l. Altro micronutriente critico è il **ferro**, fondamentale per il trasporto dell'ossigeno ai vari tessuti, coinvolto nella sintesi di DNA e RNA e nella produzione di energia. Si trova in prodotti animali quali carne e uova, e in prodotti vegetali quali cereali, legumi, frutta secca. Per aumentare l'assorbimento del ferro di origine vegetale, altrimenti basso, è bene associare il consumo di questi cibi a quello di alimenti ricchi in vitamina C (agrumi, kiwi, frutti rossi, broccoli, peperoni, pomodori). Per il resto, meglio fare pasti non troppo abbondanti ma frequenti (5 al giorno sono perfetti); prediligere i cereali integrali (tra l'altro apportano anche fibra che aiuta a contrastare la stipsi che attanaglia tante future mamme); consumare 5 porzioni al giorno di frutta e verdura fresche (per assicurarsi vitamine e minerali); limitare il consumo di sale, zuccheri semplici, grassi; prediligere l'uso dell'olio extra vergine di oliva; ridurre il consumo di tè e caffè; evitare l'alcool e bere tanta acqua per idratarsi bene.

A parte alcune richieste specifiche di nutrienti che aumentano in gravidanza, la filosofia di fondo è quella di mangiare cibo di qualità in modo vario, equilibrato, senza farsi prendere la mano da ossessioni restrittive o strane diete. Unendo questo a un'attività fisica adeguata, vivrete una gravidanza serena e garantirete un futuro di salute al vostro pargoletto.



Babyrun® Project

Website: www.babyrun.it

Facebook: www.facebook.com/Babyrunasd

Twitter: @Babyrun_asd

Instagram: @babyrunitalia

CORRIAMO A TAVOLA!

Guida nutrizionale e ricettario per bambini dai 6 ai 10 anni

Corriamo a tavola. Non è stato scelto a caso il titolo della prima **guida sulla sana alimentazione del bambino** realizzata dalla dottoressa Gabriella Regis, biologa nutrizionista per bambini e donne incinte a Torino nell'ambito del **Babyrun Project**, con il patrocinio e la supervisione della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP).

PERCHÉ UNA GUIDA SULL'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI

Dietro ai **casi di sovrappeso** che, anche in Piemonte, sono estremamente **diffusi tra i bambini delle scuole primarie** (tanto che le più recenti indagini evidenziano che un bimbo su 4, tra gli 8 e i 9 anni, presenta un eccesso ponderale più o meno grave), c'è, infatti, una miscela esplosiva costituita da un'**alimentazione disordinata** e da una **ridotta attività fisica**.

Il tutto condito da una **scarsa consapevolezza da parte di molti genitori**, che tendono a sottovalutare un fenomeno foriero, invece, non soltanto di disagi dal punto di vista sociale e psicologico, ma anche di gravi patologie.

Da qui nasce il progetto di un manuale sintetico e accattivante – rivolto alle **famiglie con bambini dai 6 ai 10 anni** – che contiene le **nozioni di base della sana alimentazione** e utili suggerimenti per la loro applicazione pratica, sotto forma di **veloci e gustose ricette** realizzabili dai genitori con il supporto dei figli.

COME È COMPOSTA LA GUIDA

Ognuno dei 10 capitoli della guida "Corriamo a Tavola" è articolato in:

- una parte introduttiva (a cura della dottoressa Gabriella Regis, biologa nutrizionista per bambini e donne incinte, a Torino) in cui sono spiegate le **caratteristiche nutrizionali dell'alimento** trattato;
- una **scheda delle porzionature** per fornire la rappresentazione, anche visiva, dei quantitativi

dei singoli alimenti da inserire nella dieta settimanale dell'adulto e del bambino;

- **una ricetta** (a cura della **food blogger Sabrina Viotti**) realizzabile dal genitore insieme al bimbo utilizzando l'alimento protagonista del capitolo.

NASCE IL NETWORK "CORRIAMO A TAVOLA"

Fondamentale, è stato il supporto della FIMP, grazie ai consigli e al coordinamento della dottoressa Federica Andolfi, pediatra di libera scelta ASL Città di Torino, e della dottoressa Silvia Gambotto, pediatra di libera scelta ASL TO 4.

Ma dietro la guida *Corriamo a Tavola* c'è un vero e proprio lavoro di squadra, che ha coinvolto istituzioni, singoli professionisti, media, aziende: realtà che il prossimo 11 ottobre 2019 (Obesity Day) saranno chiamate a costituire l'omonimo network – *Corriamo a Tavola*, appunto – e a siglare il protocollo d'intesa regionale per il contrasto del sovrappeso e dell'obesità in età pediatrica.

Ma i componenti più importanti di questo team, siete voi, genitori. E i vostri bimbi. Insieme, siete chiamati a mettere a frutto quelli che – finché restano sulla carta – non sono altro che semplici consigli; ma che – se messi quotidianamente in pratica – possono diventare gli schemi vincenti per arrivare a tagliare il traguardo più importante: il benessere dell'intera famiglia.

E allora... in marcia. Corriamo a tavola!



Accompagnati dalla Guida si passa dalla lettura dei consigli alla realizzazione delle ricette ai fornelli

La guida *Corriamo a tavola* è in distribuzione gratuita presso:

- i 400 studi pediatri FIMP del Piemonte;
- il circuito di Farmacie Comunali Torino;

Il manuale è, inoltre, consultabile e scaricabile on line ai seguenti link:

- nutrizionistaregis.it/guida-alimentare-e-ricettario-bambini-6-10-anni/
- babyrun.it/2019/06/15/corriamo-a-tavola-babyrun-guida-sana-alimentazione-bambino/

LA FACCIA GOLOSA DELLE VITAMINE



Benegum gusto Junior è una linea di caramelle morbide e gustose, **ideale per tutta la famiglia**, che abbina alla bontà la funzionalità delle vitamine. Completano la linea:

- **l'integratore di vitamine**, in morbide gelée con 9 vitamine, ideale nei casi di aumentato fabbisogno fisiologico,
- **l'integratore di Vitamina C e Ferro**, in deliziose gommose al gusto frutta. La vitamina C e il ferro aiutano il regolare funzionamento del sistema immunitario.

Benegum gusto Junior sostiene



aiutiamo i bambini a non sentirsi in ospedale
nel progetto di Clownterapia.

Scopri tutti i dettagli su www.dottorsorriso.it

Bene, Buoni,

IN FARMACIA

GUSTO **JUNIOR**
Benegum



Perfetti Van Melle Italia S.r.l.

Non farti **SORPRENDERE** dall'arrivo del **PRIMO FREDDO!**

PREPARATI CON



1

Per affrontare il tuo
**CAMBIO DI
STAGIONE**

Caricati di un
PLUS di ENERGIA



2

Per difenderti dalla tua
**STAGIONE
FREDDA**

Aumenta le tue
DIFESE IMMUNITARIE



**2 PRODOTTI
A SOLI**

€16,90
anziché ~~€ 27,90~~



A. MENARINI

NOVANIGHT®

TRIPLA AZIONE

AIUTA A RITROVARE IL TUO NATURALE CICLO DEL SONNO



1

FACILITA
L'ADDORMENTAMENTO
Melatonina

2

AIUTA A RIDURRE
I RISVEGLI NOTTURNI
Estratti di papavero della
California e di melissa

3

FAVORISCE LA QUALITÀ
DEL SONNO
Estratto di passiflora

NON CREA ABITUDINE

VOLLEY E BASKET PER LA SALUTE DELLA MENTE

Sport come movimento, riabilitazione e lotta al disagio

Alma Brunetto – giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Pallavolmente e *Cuore Matto* sono due progetti, rispettivamente di volley e basket, che hanno in comune lo sport come terapia utile per la disabilità intellettiva e il disagio psichico. Sono promossi da molti anni dalla UISP in collaborazione con i Centri di salute mentale e dove si gioca, ci si mette in gioco e i pazienti provano emozioni positive.

Lo sport è una tecnica riabilitativa, che permette di affrontare vari aspetti delle difficoltà dei pazienti con patologie psichiche ed essere un supporto nella cura e prevenzione di malattie metaboliche. Con il gioco si acquista la capacità di mantenere gli impegni, seguendo allenamenti regolari e impegni nel campionato e c'è il senso di appartenenza ad un gruppo; si migliorano le capacità cognitive con necessità di attenzione ed apprendimento di gestualità che coinvolgono corpo e mente. Inoltre, l'attività fisica è necessaria per la prevenzione e la cura di obesità e malattie metaboliche, spesso presenti in questi pazienti. Il risultato di tutto questo è un grande impegno da parte dei pazienti e al tempo stesso un vicendevole sostegno anche nei momenti di difficoltà.

A CANESTRO!

Pallavolmente è un torneo formato da 6 società piemontesi, che partecipano a un torneo targato Uisp che inizia a dicembre e si conclude a metà maggio. Quest'anno i team *Batticuore* di Chivasso, *Soleado* di Moncalieri, *Tarighemar* di Asti, *Sensa Doit* di Saluzzo, *Falchi Rivoli*, *Girasoli* di Novara hanno partecipato a fine giugno ai Campionati nazionali Uisp a Rimini. Al Centro di Salute Mentale Rivoli dell'AsL T03 il progetto è partito grazie alla dottoressa Gianna Visentin, come ci rac-

conta l'infermiera Lina Tolazzi "La dottoressa aveva già vissuto l'esperienza a Moncalieri e aveva notato ottimi risultati. Ne ha parlato in equipe, e abbiamo deciso di replicarla, dando la nostra disponibilità". Nel 2013 si inaugura questa squadra, che inizialmente viene sostenuta dal Rivolley (che poi ha chiuso), che fornisce due allenatori, paga la palestra e vede la presenza a turno di un'infermiera dell'AsL. Il progetto prevede la partecipazione all'attività sportiva degli operatori, che giocano in allenamento e in partita, sia come elemento fondamentale per l'efficacia sia come supporto per l'osservazione e l'uso terapeutico dell'esperienza e per eventuali criticità.

PRONTI A SCHIACCIARE!

Mentre *Pallavolmente* è un progetto recente, ***Cuore Matto*** ha 23 anni di vita. Tutto è iniziato al Centro diurno del Dsm Basaglia dell'AsL T02 con un programma terapeutico e riabilitativo attuato con la pratica sportiva rivolto a persone affette da gravi patologie psichiatriche. *Cuore Matto* rappresenta il punto di arrivo di un percorso, dove in primo piano c'è lo sport come mezzo per favorire la crescita personale, l'autonomia e la piena integrazione delle persone con un disagio psichico. È coordinato da operatori del Centro Diurno del Dipartimento di Salute Mentale di via Leoncavallo 2 di Torino, con la collaborazione di volontari dell'associazione VOL.P.I. (Volontari Psichiatrici Insieme).

NON SOLTANTO VOLLEY E BASKET

Sono una cinquantina i pazienti che partecipano al basket, calcio e tennis. Negli sport di squadra i pazienti partecipano costantemente



Pallavolmente

fotografia Giulia Giordano e Pietro Cinguino per Pallavolmente

fotografia Cristina Vettorello per Cuore Matto



te a due circuiti: gli atleti con un alto livello di autonomie e competenze nella Pallacanestro Uisp Campionato regionale, mentre quelli con maggior difficoltà al programma internazionale PLAY UNIFIED di Special Olympics (So); a livello individuale i tennisti partecipano al programma So e al campionato FISDIR. Volontari e operatori nel corso negli anni hanno affrontato un percorso delicato

per far accettare la patologia psichiatrica nello So Italia, prima nei tornei italiani e ora anche nella squadra nazionale, poiché nel nostro paese sembrava non esserci spazio per questo tipo di patologia al di fuori dei circuiti appositamente creati dai Dsm. La scelta del livello, So, FISDIR o UISP è ora dettata esclusivamente dalla valutazione delle capacità e degli obiettivi personali, oppure dal momento del progetto terapeutico per ogni singolo atleta. Negli ultimi anni di attività si sono raccolti importanti risultati positivi sia con il campionato regionale UISP "Sportivamente" calcio, che con il torneo UISP "Matti per il Calcio" e con la partecipazione costante di tre squadre ai giochi nazionali Special Olympics, che ha portato alla conquista di vari titoli iridati. Numerosi atleti hanno fatto parte della nazionale italiana ai campionati europei e ai mondiali e tra gli ultimi eventi: la partecipazione di due atleti ai mondiali di Abu Dhabi.

SUGLI SCAFFALI

ARNICRÈME BOIRON: IL "MASSAGGIATORE" PER I MUSCOLI DEGLI SPORTIVI



Boiron lancia **Arnocrème**, la nuova crema specificamente formulata con il 7% di estratti di piante fresche di *Arnica montana*. **Arnocrème** è un prodotto da massaggio tonificante studiato per ritrovare il benessere dopo uno sforzo fisico o sportivo, riducendo l'affaticamento muscolare e la sensazione di indolenzimento. È disponibile nei formati da 40g e 70g.

Arnocrème associa i benefici del massaggio prolungato al potere dell'*Arnica montana*. Fondamentale per gli sportivi di alto livello, il massaggio è indicato anche per chi pratica, occasionalmente o assiduamente, un'attività fisica.

Attivando la circolazione linfatica e il ritorno venoso, permette di disintossicare i muscoli dall'acido lattico accumulato durante lo sforzo, riducendo così la stanchezza e accelerando il recupero. Il massaggio va eseguito sempre andando dalle estremità al cuore, dalla caviglia verso la coscia, con movimenti di palpazione/scivolamento, inizialmente delicati e in seguito più energici per liberare completamente i muscoli dall'acido lattico. Per ottenere un'azione sull'affaticamento muscolare e sulla sensazione di indolenzimento, il massaggio deve avere una durata di almeno 10-15 minuti.

Formulata utilizzando piante di *Arnica montana* raccolte fresche e fiorite, **Arnocrème** garantisce le proprietà benefiche della pianta. Il tubo di questo prodotto diventa quindi un indispensabile compagno da avere sempre con sé: pratico da portare durante le passeggiate in montagna o al corso di yoga, entra facilmente in tutte le borse sportive o gli zaini, insieme alla bottiglietta dell'acqua e alle scarpette da corsa!

Senza parabeni, senza profumo, non unge e non secca la pelle. Si consiglia di applicare 3 volte al giorno con massaggi circolari sulle zone interessate fino al completo assorbimento. Non va utilizzato su mucose, occhi, ferite aperte o cute lesa.

UOMO VIRTUALE. CORPO, MENTE, CYBORG

Sino al 13 ottobre

L'uomo come non l'avete mai visto. Scomposto, analizzato, studiato, e ricostruito grazie a occhi tecnologici, inquadrature virtuali e protesi bioniche che compongono un corpo nuovo. Benvenuti a **UOMO VIRTUALE. Corpo, Mente, Cyborg** la grande mostra di divulgazione scientifica dell'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare che invita a intraprendere un itinerario scientifico e tecnologico che comincia all'inizio del Novecento, con la scoperta dei raggi X, e porta al futuro con le nuove frontiere dell'imaging e della robotica. L'allestimento caratterizzato da videoinstallazioni immersive, giochi interattivi e multi-proiezioni, si snoda in uno spazio di 1000 metri quadri disegnando un percorso coinvolgente e divulgativo attraverso grandi isole-cubo tematiche e animato da installazioni ed exhibit didattico-interattivi che unisce scienza, multimedia e video-arte.

SCOPRIRE IL CORPO IMMERGENDOSI IN ESSO

Il visitatore trova gli strumenti inventati dalla scienza per osservare il corpo e comprendere la mente: dai raggi X, alla Tomografia Computerizzata-Tc, alla Tomografia a Emissione di Positroni-PET, alle applicazioni di imaging.

Può scoprire le tecnologie sviluppate per potenziare il corpo, sostituendone parti quando necessario, e curarlo con le particelle con l'a-

droterapia (in mostra un **modello 3D del CNAO**), e la medicina personalizzata. Grazie alle **installazioni interattive** i visitatori **vedono le proprie mani trasformarsi** virtualmente secondo le rappresentazioni del corpo che hanno cambiato l'immagine dell'uomo dall'antichità ad oggi, possono passeggiare in una **foresta di neuroni** attivandoli con i propri gesti o giocare al **Brain-Train**, un'installazione educativa per testare la plasticità cerebrale.

Un'area dell'allestimento è dedicata agli affascinanti campi della **bionica** e dell'**Intelligenza artificiale** in cui il virtuale e l'umano si fondono. I visitatori possono muovere da remoto la **protesi di mano poliarticolata Hannes**, utilizzare l'intelligenza artificiale per **riconoscere lo stato d'animo di un essere umano**, controllare il volo di un aeroplanino virtuale attraverso il segnale elettrico generato dai muscoli, senza joystick. Alla medicina personalizzata invece è dedicata l'installazione che racconta il **mondo delle nanotecnologie per la diagnosi e la cura delle malattie**.

Ma le tecnologie sviluppate dalla fisica delle particelle trovano applicazioni anche in campi apparentemente distanti come quelli dell'arte e della **conservazione dei beni culturali**. La





mostra dedica, infatti, uno spazio agli studi condotti grazie alle applicazioni avanzate di raggi X e della Tc su un'importante **opera di Donatello, il grande Crocifisso** conservato nella Chiesa di Santa Maria dei Servi a Padova su cui, in occasione del restauro, sono state realizzate ben 12.000 radiografie.

Visite e scuole

La mostra sarà visitabile – dal martedì alla domenica - **sino al 13 ottobre 2019** al Mastio della Cittadella di Torino con i seguenti orari:
dal martedì al venerdì dalle 9:30 alle 19:00
sabato, domenica e festivi dalle 10:00 alle 20:00

Per informazioni e/o prenotazioni visite contattare il numero 011.6698904 attivo dal martedì alla domenica dalle 10.00 alle 18.30 o scrivere a uomo.virtuale@to.infn.it

Grazie alla collaborazione con il Museo Regiona-

le di Scienze Naturali della Regione Piemonte è possibile organizzare visite guidate per le scuole.

Sito web

home.infn.it/it/comunicazione/mostre-e-installazioni/mostre/3478-uomo-virtuale-corpo-mente-cyborg

Facebook: @uomovirtuale.mostra

La mostra ha il patrocinio della Città di Torino, della Città metropolitana di Torino e dell'Associazione Italiana di Fisica Medica ed è realizzata in collaborazione con IRCS Fondazione Stella Maris, Museo Regionale di Scienze Naturali del Piemonte, Università di Pisa, CE.SE.DI., Museo Storico Nazionale dell'Artiglieria e Xké? Il laboratorio della curiosità e con il supporto di Reale Mutua Assicurazioni.

Media partner: RAI Ragazzi, RAI TGR, TuttoScienze. La mostra è inserita nel calendario delle Celebrazioni dei 500 anni dalla morte di Leonardo coordinato dalla Città di Torino.



Carta d'identità della mostra

UOMO VIRTUALE. Corpo, Mente, Cyborg è una mostra a cura dell'Istituto Nazionale di Fisica Nucleare (INFN) realizzata in collaborazione con IIT- Istituto Italiano di Tecnologia e con il sostegno della Compagnia di San Paolo, il contributo della Regione Piemonte e della Fondazione Palazzo Blu e con il supporto dell'Associazione CentroScienza Onlus. Sono partner scientifici: Politecnico di Torino, NICO Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi, NIT Neuroscience Institute Torino dell'Università di Torino, INN-Istituto Nazionale di Neuroscienze, la Fondazione Centro Conservazione e Restauro "La Venaria Reale" e il Museo Regionale Scienze Naturali della Regione Piemonte.

**BYE BYE AI DOLORI ARTICOLARI
... ESISTE UN RIMEDIO NATURALE**

NO • DOL



**LINEA COMPLETA
DI PRODOTTI NATURALI
UTILI PER I DOLORI**

Il nostro apparato muscolo-scheletrico e le sue articolazioni sono quotidianamente soggetti a continue sollecitazioni (traumi meccanici, postura e movimenti errati, processi infiammatori) che, col passare del tempo, si trasformano in dolori localizzati che limitano la libertà dei nostri movimenti. In questi casi la natura ci viene in aiuto offrendoci alcune sostanze in grado di alleviare i problemi articolari.

®**NO•DOL** **COLLAGENE** è il nuovo prodotto studiato da ESI® per aiutare le articolazioni in caso di dolori e rigidità. Grazie ai suoi componenti, è un integratore completo: il Collagene di tipo II, proteina presente in elevata quantità nel nostro organismo, è un elemento strutturale delle cartilagini e dei dischi intervertebrali; l'estratto di Curcuma aiuta a mantenere la flessibilità articolare ed il benessere delle articolazioni e delle ossa; l'Acido ialuronico e la Condroitina sono tra i componenti principali della cartilagine; la Vitamina C stimola la produzione di Collagene.





FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

SETTEMBRE
OTTOBRE
2019



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino

NAUSEA?

Puoi provare

**Maalox[®]
Nausea**

Adulti 5 mg compresse effervescenti
metoclopramide cloridrato

**8,90
EURO**



SANOFI

Maalox Nausea è un medicinale a base di Metoclopramide Cloridrato.
Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione ministeriale del 15/03/2019

SAIT.MAA.19.01.0010

STOMACO E INTESTINO

COLILEN IBS

Per il trattamento della sindrome dell'intestino irritabile



60 compresse

€ 25,50



96 compresse

€ 34,50

MILL & JOY

20 compresse
masticabili
per migliorare la
digestione
del lattosio

SCONTO
-6%
€ 8,00



€ 7,50

ENTEROGERMINA

4 miliardi/5 ml
10 flaconcini



SCONTO
-16%
€ 15,90

€ 13,40

ENTEROLACTIS

Fermenti lattici
12 flaconi da 10 ml



adulti

SCONTO
-25%
€ 13,50

€ 10,10



bambini

SCONTO
-32%
€ 14,70

€ 9,90

INFLORAN BIO

Fermenti lattici
7 flaconi da 7 ml



adulti

SCONTO
-14%
€ 6,90

€ 5,90



bambini

OFFERTE VALIDE DALL'1 SETTEMBRE AL 31 OTTOBRE 2019

ANALGESIA E TRAUMI

ARNICRÈME

Crema 70 g



€ 11,20

OKITASK



10 bustine



10 compresse

€ 5,00

BUSCOFEN



12 capsule molli 200 mg

€ 5,00

BUSCOFEN ACT

12 capsule molli 400mg



€ 7,80

NO DOL

60 capsule



€ 13,15

NO DOL CURCUMA

30 naturcaps



€ 16,15

VOLTAREN EMULGEL 2%

Gel 60 gr



€ 11,13

VOLTADOL

5 cerotti medicati 140 mg



€ 11,50

SPIDIDOL

12 compresse rivestite 400 mg



€ 7,90

INFLUENZA RAFFREDDORE

RINAZINA

Spray nasale
15 ml



€ 7,90

VIVIN C

20 compresse effervescenti



€ 7,00

ZERINOL

20 compresse rivestite



€ 7,40

BENAGOL

gusti vari
16 pastiglie



€ 5,50

LINEA NARHINEL



TIOCALMINA

sciroppo 200 g



€ 8,90

OMRON C102 ESSENTIAL

Nebulizzatore a pistone



€ 49,90

OCCHI

VISUSTRIN

Collirio
flacone 10 ml



€ 5,80

CUORE

ENER ZONA

OMEGA3 RX
120 capsule



€ 49,00

MICROLIFE AUTOMATIC

Misuratore
pressione



€ 39,90

ENERGIA E UMORE

CARNIDYN PLUS

20 bustine



SCONTO
-12%
€ 20,30

€ 17,90

BE-TOTAL

40 compresse



SCONTO
3 Euro
€ 20,90

SCONTO
3€

€ 17,90

LINEA VALERIANA DISPERT



SCONTO
-16%

MAG 2

Magnesio pidolato



SCONTO
-20%
€ 14,90



20 bustine monodose
soluzione orale

20 bustine
polvere per soluzione orale

€ 11,90

NOVANIGHT

Tripla azione
30 capsule



SCONTO
-22%
€ 12,90

€ 10,00

CURA BOCCA

MERIDOL

dentifricio 100 ml



SCONTO
-21%
€ 6,20

€ 4,90

NEO EMOFORM

dentifricio 100 ml



SCONTO
-10%
€ 5,05

€ 4,50

PARODONTAX

dentifricio 100 ml

SCONTO
-20%
€ 4,00



€ 3,20

TAU MARIN

spazzolini 33 - 27



SCONTO
-20%
€ 3,60

€ 2,88

LINEA GUM

Scovolini



Soft-Picks regular
40 pezzi

SCONTO
-15%
€ 5,30

€ 4,50



Soft-Picks Advanced
30 pezzi

SCONTO
-15%
€ 5,80

€ 4,90

Trav-Ler
da 0,6 a 2,0 mm



SCONTO
-15%
€ 7,00

€ 5,90

DENTOSAN

Collutorio 200 ml



trattamento
intensivo



trattamento
mese



trattamento
quotidiano

SCONTO
-25%



Gel parodontale - tubo 30 ml

EMOFORM DENT

crema adesiva per dentiera
45 g



SCONTO
-10%
€ 4,80

€ 4,40

pulizia profonda
della dentiera
54 compresse



SCONTO
-10%
€ 7,00

€ 6,30

KUKIDENT

Crema adesiva per dentiera

Sigillo 60 gr



SCONTO
-18%
€ 12,78

€ 10,50

Azione totale 60 gr



CURA VISO

BIO COLLAGENIX

10 drink 30 ml



CON L'ACQUISTO DI 1 PRODOTTO IL SECONDO LO PAGHI IL 50%

€ 39,00

BENZAC 5% GEL

per la disinfezione della cute acneica
gel 40 gr



SCONTO -15% € 22,50

€ 19,10

RILASTIL MULTIREPAIR H.A.

Siero Detox
viso idratante e riempitivo
30 ml



SCONTO -15% € 79,90

€ 67,90

LINEA DERMABSOLU



SCONTO -15%

fondotinta 40 ml

siero 30 ml

contorno occhi 15 ml

crema notte 40 ml

crema giorno 40 ml

CURA CORPO

CETAPHIL



crema idratante
450 gr

SCONTO -15% € 25,31

€ 21,50

CAPELLI

BIOMINERAL ONE

capelli
30 compresse

SCONTO -19% € 26,90



€ 21,90

LIEVITOSOHN

60 compresse



SCONTO -20% € 15,90

€ 12,70

CURA PIEDI

GEL ACTIV

solette



SCONTO -15% € 19,90

€ 16,90

TRATTAMENTI ANTIPEDICULOSI

LINEA AFTIR



SCONTO -25% € 18,75

LINEA MEDIKER



SCONTO -20% € 16,80

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.

ARKOROYAL®

P A P P A R E A L E P R E M I U M

2 VOLTE PIÙ RESISTENTI AI DISTURBI INVERNALI*

PAPPA REALE NATURALMENTE
TITOLATA IN APALBUMINA: 2,5%**



- SENZA CONSERVANTI
- SENZA INGREDIENTI CHIMICI
- Pappa reale: SENZA USO DI PESTICIDI

Integratori alimentari

* Grazie al Ginseng con proprietà fortificanti e stimolanti. Vale solo in riferimento ad Arkoroyal Energizing Complex.

Fonte: test d'utilizzo effettuato su 176 persone che hanno assunto 1 capsula di arkoroyal 500 mg per 20 giorni, dosaggio di pappa reale identico a quello contenuto in Arkoroyal Energy Complex.

** Test effettuato sulla pappa reale Arkopharma fresca. Tenore al 9% sulla nostra pappa reale espresso in sostanza secca.

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



LINEA NARHINEL
- 25%



€ 8,50
- 20% =
€ 6,80

REPARIL GEL
Tubo da 40 g



€ 9,80
- 19% =
€ 7,90

VOLTAREN EMULGEL
Gel 1%
60 g



€ 10,00
- 15% =
€ 8,50

VOLTADVANCE
20 compresse



€ 7,50
- 13% =
€ 6,50

POLIDENT
Lunga tenuta
40 g



€ 9,90
- 20% =
€ 7,90

SAUGELLA DERMO
Detergente intimo
500 ml



€ 15,50
- 10% =
€ 13,90

SAUGELLA ATTIVA
Detergente intimo
500 ml



SAUGELLA POLIGYN
Detergente intimo
500 ml



€ 23,50
- 20% =
€ 18,80

ARMOLIPID PLUS
Integratore alimentare
20 compresse