



*L'autunno è una  
seconda primavera  
dove ogni foglia  
è un fiore.*

Una salute  
migliore  
per un  
mondo  
migliore

 Mylan

Better Health  
for a Better World

**SANOVI**   
Consumer Health Care




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

**FARMACOM**

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.  
FARMACOM - Anno XIV  
Numero 5 - 2020

## ORARI E CONTATTI FARMACIE

### FC 1 - TORINO

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

### FC 2 - TORINO

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




### FC 4 - TORINO

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


### FC 5 - TORINO

 Via Rieti 55  
 011 411 48 55  
 8.30-12.30 15.30-19.30




### FC 7 - TORINO

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

### FC 8 - TORINO

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

### FC 9 - TORINO

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




### FC 10 - TORINO

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





### FC 11 - TORINO

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



### FC 12 - TORINO

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




### FC 13 - TORINO

 Via Negarville 8/10  
 011 347 03 09  
 8.30-19.00  
 8.30-19.30




### FC 15 - TORINO

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

### FC 17 - TORINO

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

### FC 19 - TORINO

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




### FC 20 - TORINO

 C.so Romania 460  
 011 262 13 25  
 9.00-20.00  
La farmacia si trova nella Galleria Auchan

### FC 21 - TORINO

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

### FC 22 - TORINO

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

### FC 23 - TORINO

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

### FC 24 - TORINO

 Via Bellardi 3  
 011 72 06 05  
 8.30-12.30 15.00-19.00  
 8.30-12.30 15.00-19.30




### FC 25 - TORINO

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




### FC 28 - TORINO

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




### FC 29 - TORINO

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




### FC 33 - TORINO

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

### FC 35 - TORINO

 Via Cimabue 6/0  
 011 311 40 27  
 9.00-12.30 15.00-19.30




### FC 36 - TORINO

 Via Filadelfia 142  
 011 324 16 19  
 9.00-12.30 15.00-19.30  
 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 37 - TORINO

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


### FC 38 - TORINO

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


### FC 40 - TORINO

 Via Farinelli 36/9  
 011 348 82 96  
 8.30-19.00  
 8.30-19.30


### FC 41 - TORINO

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




### FC 42 - TORINO

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

### FC 43 - TORINO

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


### FC 44 - TORINO

 Via Cibrario 72  
 011 437 13 80  
 8.30-19.30

### FC 45 - TORINO

 Via Monginevro 27B  
 011 385 25 15  
 9.00-19.30




### FC 46 - TORINO

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




### FC San Maurizio C.se

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

### Farmacia n. 1 - Chieri

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

### Farmacia n. 2 - Chieri

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

### Farmacia n. 3 - Chieri

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

### Farmacia n. 4 - Villastellone

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

## ORARI E CONTATTI FREEFOOD




### FreeFood

 Via Monginevro 27B  
 011 385 25 15  
 9.00-19.30

### FreeFood

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

### FreeFood

 Via XX Settembre 5  
 011 54 32 87  
 9.00-19.30

### FreeFood San Maurizio C.se

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

### FreeFood Villastellone

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

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



[www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino



**Davide Cocirio**  
Amministratore Delegato  
Farmacie Comunalì Torino S.p.A.

# PRONTI A RIPRENDERE!

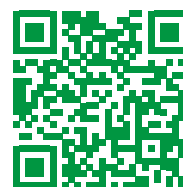
---

Sin dalla fase critica del Covid-19, tutte **le farmacie hanno lavorato con impegno** e determinazione per garantire ai pazienti un accesso continuo ai trattamenti. Il sistema delle farmacie, anche in questa fase, è sempre accessibile, 24 ore su 24, 7 giorni su 7. In questa nuova fase, proprio le farmacie - che in piena pandemia hanno dovuto invece sospendere la consueta offerta di Servizi dedicati alla salute e al benessere della propria utenza - **sono oggi pronte a riprendere la loro completa attività** attraverso la progressiva riattivazione di questi servizi, garantendone la fruizione in condizioni di assoluta sicurezza.

Ciascuno di noi ha in mente il rapporto fiduciario con il proprio farmacista, basato su relazioni a volte lunghe anni, che seguono il percorso di vita non solo della persona singola, ma anche della famiglia, del quartiere e del borgo in cui si vive. Il sistema delle farmacie genera un valore aggiunto per il paese in termini di prevenzione e assistenza, di sviluppo e coesione sociale e l'immagine che viene restituita è quella di una farmacia vissuta come presidio di salute sul territorio.

**La farmacia dei servizi gioca un ruolo cruciale** e, proprio grazie alla propria presenza capillare sul territorio, permette a tutti i cittadini di accedere agevolmente a prestazioni fondamentali, aiutando a ridurre le disuguaglianze, ponendosi come una vera e propria frontiera di prevenzione sulla salute e più in generale garantendo un'offerta sempre professionale anche sul fronte del benessere generale della persona. In questo specifico momento, inoltre, la fruizione dei servizi diagnostici e di telemedicina in farmacia consente di ridurre considerevolmente gli accessi alle strutture ospedaliere limitando di fatto gli assembramenti ed i conseguenti rischi di contagio.

Per conoscere tutti i servizi offerti da Farmacie Comunalì, è possibile consultare il sito e la pagina Facebook di "Farmacie Comunalì di Torino".



EAU THERMALE

happy 30

# Avène

ANTI - ETÀ

## EFFICACIA DERMATOLOGICA PER ESSERE BELLA AD OGNI ETÀ

### A-Oxitive

PROTEGGE ED ESALTA LA  
LUMINOSITÀ DELLA TUA PELLE

### DermAbsolu

RIGENERA LA TUA PELLE  
PER RITROVARE LA SUA VITALITÀ

### PhysioLift

LEVIGA VISIBILMENTE  
E RASSODA A LUNGO



## IN QUESTO NUMERO

*L'autunno è una seconda primavera  
dove ogni foglia è un fiore.*  
Albert Camus

Direzione, redazione e pubblicità  
**Farmacie Comunali Torino S.p.A.**  
C.so Peschiera 193 - 10141 Torino  
telefono: 011.1978.20  
redazione:  
redazione@fctorinospa.it  
informazioni:  
fctorino@fctorinospa.it  
www.farmaciecomunaltorino.it

**Direttore Responsabile**  
Simona Arpellino

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

**Hanno collaborato a questo numero**  
Gigliola Braga, Alma Brunetto,  
Monica Campanella, Martina Carosio,  
Giuseppe Cavallero, Franca Ciccopiedi,  
Paola Difino, Claudia Gastaldi,  
Silvia Fersini, Mirko La Bella,  
Francesca Lo Curto, Marco Mirto,  
Vittorio Motta, Gabriella Regis,  
Ombretta Rubicondo.

**Progetto grafico e impaginazione**  
Futurgrafica S.r.l.

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



### DALLE NOSTRE FARMACIE

Di notte e di giorno, di giorno e di notte..... 4

### VICINO AL CITTADINO

Sostieni la lotta contro il tumore al seno con la spilletta nastro rosa!..... 6

"In farmacia per i bambini": aiutiamo i più piccoli a crescere meglio..... 6

### CONOSCI LA TUA SALUTE

Il ruolo delle emozioni nello sviluppo dei bambini..... 9

Adolescenti e alcol: tra binge drinking e drunkoressia..... 13

La migliore bevanda che ci sia..... 18

### IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Colori e sapori dell'autunno ..... 20

La Aronia melanocarpa (o aronia nera)..... 21

I cambiamenti fanno paura solo se non sappiamo come affrontarli..... 22

Sport e tessuti sportivi traspiranti..... 24

### SPECIALE BELLEZZA

Autunno, ridare luce al viso..... 25

Parliamo di integratori: un aiuto per pelle e capelli..... 30

Una routine di bellezza anche per l'Uomo..... 34

### L'ALFABETO DEL BENESSERE

E come Empatia..... 38

### PARLIAMO DI

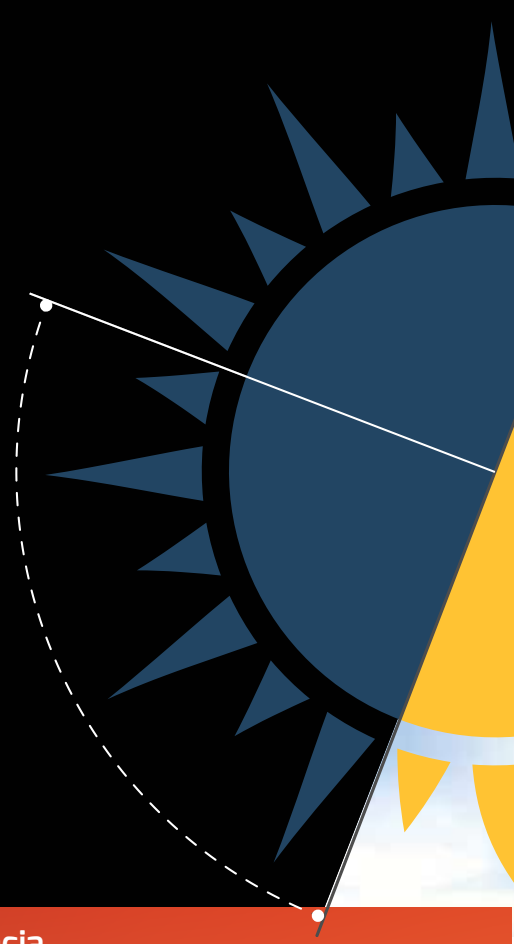
Lenti lenti per vigne e colline..... 40

Generazione zeta: consapevole e determinata..... 42

Ritorno a scuola..... 44

Un patto di co-responsabilità..... 46

DALLE NOSTRE  
FARMACIE



## DI NOTTE E DI GIORNO,

Quali differenze nel lavoro dietro al banco di una farmacia

Due diverse tipologie di farmacisti: quelli che lavorano quando gli altri dormono e dormono quando gli altri lavorano, vale a dire i notturnisti, e quelli che, invece, lavorano di giorno ma in un contesto particolare, all'interno di un centro commerciale.

Tre domande, le stesse, per due diverse farmacie.

Le farmacie coinvolte sono la Farmacia Comunale 42, di via XX Settembre, a Torino, aperta 24 ore su 24 (eccetto la domenica e festivi dalle ore 09,00 alle 19,30) e la Farmacia Comunale 20, collocata – come già anticipato – all'interno del Centro Commerciale "Porte di Torino".

**La prima domanda è stata relativa alla tipologia di utenti. Chi sono i vostri clienti?**

Il farmacista della notte ci racconta che i loro clienti suonano «per qualsiasi cosa, ma nella grande maggioranza dei casi, si tratta di vere emergenze (antibiotici, antidolo-

rifici, antipiretici), di persone che arrivano dal pronto soccorso o dalla guardia medica».

Parole, queste, da cui è emersa una grande volontà di natura professionale, quella cioè, attraverso le emergenze, di assolvere a pieno il proprio ruolo sanitario.

Il farmacista "diurno", invece, ci dice che la tipologia dei clienti è varia e che tutti i professionisti della farmacia dedicano gran parte delle loro attività alla consulenza e all'informazione nei confronti dell'utente, «aiutando così il paziente a rispettare l'aderenza alla terapia e la tutela della propria salute». Più che di emergenza, in questo caso, l'elemento fondamentale del servizio offerto dalla farmacia consiste nel dialogo e nello scambio diretto con i clienti, ma in un ambiente veloce e di passaggio come quello del Centro Commerciale.

**La nostra seconda curiosità è relativa al periodo del lockdown: cosa è cambiato in farmacia?**

Il farmacista notturnista ci racconta che c'è stata un'importante riduzione del lavoro, dovuto anche a un sensibile calo del turismo, e che, ancora ad oggi, non c'è stata una vera e propria ripresa.

Il farmacista della farmacia diurna ha evidenziato le stesse difficoltà: «non eravamo abituati a momenti di vuoto, il flusso di gente, qui, è sempre stato continuo prima della chiusura totale».

Questo ci dà conferma del dato nazionale: una farmacia su due ha visto calare fino al 30% il proprio lavoro. È vero



### FC 20 - TORINO

📍 C.so Romania 460

☎ 011 262 13 25

🌞 9.00-20.00

La farmacia si trova nella Galleria Auchan



## DI GIORNO E DI NOTTE

Francesca Varano - Sociologa

che le farmacie sono tra i pochi esercizi a essere rimasti aperti, ma isolamento e smart working, così come la chiusura di parecchie attività commerciali, hanno scompaginato profondamente flussi di traffico e bacini di utenza. Non ci deve stupire, dunque, la somiglianza di queste due risposte. Due farmacie così diverse, ma con un esito comune: un calo consistente negli ingressi.

**L'ultima domanda, proprio in relazione al periodo di crisi, riguarda le stime sul futuro prossimo venturo: come vede il futuro della farmacia?**

Entrambi i farmacisti sono apparsi ottimisti e hanno messo in luce due aspetti che definiscono l'identità della farmacia: la sua capillarità e la Farmacia dei Servizi, col fine di sostenere il paziente e di migliorare l'uso delle risorse e la riduzione degli sprechi. In che modo? Con una maggiore integrazione della farmacia nel servizio sanitario, puntando su un'offerta plurima di servizi e sulla sfida cruciale della cronicità, «migliorando il percorso di cura, con l'aderenza alla terapia», secondo il farmacista "diurno" e «puntando sulla capillarità della rete per rispondere ai problemi dei cittadini che non richiedono l'accesso al pronto soccorso o alla guardia medica», conclude il farmacista notturnista.

Il futuro della farmacia deve, quindi, confrontarsi con un ambiente nuovo ed estremamente dinamico, un modello che ha come obiettivo primario la soddisfazione dei bisogni del cittadino, nella sfera della salute e del benessere.

La farmacia del futuro deve puntare sulla "professionalità", attraverso i consigli del farmacista e la sua competenza sul farmaco; deve poter offrire un'ampia gamma di servizi: vari tipi di analisi (della pelle, dei capelli, del sangue, ecc.), la misurazione della pressione arteriosa, il controllo del peso, le prenotazioni di visite ed esami presso le strutture sanitarie accreditate (CUP), la consegna a domicilio dei farmaci per chi è impossibilitato a recarsi in farmacia, il noleggio di apparecchiature o di attrezzature, la distribuzione di materiale informativo su malattie, stili di vita e nuovi prodotti, insieme a una attività (in)formativa su temi sanitari; ed è necessario che abbia una buona organizzazione commerciale attraverso un'ampia e varia offerta di prodotti.

È questo il futuro della farmacia: un presidio che, all'interno di una società così eterogenea, sviluppi, come proprio punto di forza, un approccio multidisciplinare, che si adatti sempre più alle esigenze della popolazione.

Sia di giorno che di notte.



### FC 42 - TORINO

📍 Via XX Settembre 5

📞 011 54 32 87

🕒 9.00-19.30

Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

VICINO AL  
CITTADINO



## Sostieni la lotta contro il tumore al seno con la spilletta nastro rosa!

Torino si illuminerà di rosa, la Mole cambierà colore. Quando? **Sabato 5 ottobre**, a sostegno dell'iniziativa **"Nastro rosa"**, promossa dalla Fondazione A.I.R.C., che ha lo scopo di diffondere informazioni sulla prevenzione e sulla cura del tumore al seno, tra i più diffusi tra le donne ma anche tra quelli con il più alto tasso di sopravvivenza grazie ai progressi della ricerca e alla diagnosi precoce.

La campagna si svolgerà anche quest'anno nelle 39 Farmacie Comunali di Torino, Chieri, Villastellone e San Maurizio Canavese, dove si troveranno le spillette nastro rosa, un simbolo universale che AIRC ha reso proprio grazie a una forma speciale: un nastro incompleto. La parte di colore mancante rappresenta le donne che ancora non sopravvivono a una diagnosi di tumore al seno.

Per maggiori informazioni sulla campagna e sulla farmacia più vicina, è possibile consultare il sito: [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

**Acquistare la spilletta significa, dunque, sostenere la ricerca di cure per tutte le donne.**



## "In farmacia per i bambini": aiutiamo i più piccoli a crescere meglio

"In farmacia per i bambini" è l'iniziativa della Fondazione Francesca Rava, con il patrocinio di Federfarma, che si terrà in tutte le farmacie aderenti d'Italia, il prossimo **20 novembre**, in occasione della Giornata Mondiale dei diritti dell'Infanzia. Si tratta della Campagna nazionale di sensibilizzazione e raccolta farmaci da banco, alimenti per l'infanzia e prodotti baby-care destinati ai bambini che vivono in povertà sanitaria in Italia e in Haiti.

Giunta alla sua **ottava edizione**, "In farmacia per i bambini" è una iniziativa in costante crescita, grazie alla solidarietà di migliaia di persone in tutta Italia: in sette anni sono stati raccolti, infatti, oltre 1 milione di farmaci e prodotti baby-care.

L'iniziativa di quest'anno sarà ancora più importante poiché, a causa dell'emergenza sanitaria Covid-19, stiamo attraversando una crisi sociale ed economica. Proprio in questa fase è più che mai importante poter fornire un aiuto concreto a migliaia di bambini e famiglie. Tutti i bambini hanno il diritto di vivere e di crescere in buone condizioni di salute durante l'infanzia e l'adolescenza.

Martina Colombari - presente sin dalla prima edizione - è, anche quest'anno, testimonial e volontaria dell'iniziativa.




# La farmacia EXPERTA





## I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione  
con il consiglio del farmacista

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

 [www.farmaciecomunalitorino.it](http://www.farmaciecomunalitorino.it)

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunalitorino

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



# TRAUMI? DOLORI MUSCOLARI?



## ® NO-DOL ARNICA FORTE Gel

**SOS**  
SOLLIEVO IMMEDIATO

**NO-DOL® ARNICA FORTE Gel** è un gel dalla spiccata **azione lenitiva e rinfrescante** che conferisce un'immediata sensazione di sollievo alle parti trattate. Ideale per massaggi. Consigliato anche per chi pratica sport o fa attività fisica.

**NO-DOL® ARNICA FORTE Gel** è caratterizzato dalla presenza di tintura madre di **Arnica** (il 30% del totale del prodotto) che assicura un'elevata concentrazione di principi naturali. L'azione rinfrescante, garantita dalla presenza di alcol e mentolo, insieme all'azione lenitiva dona rapidamente sollievo alle zone cutanee interessate. L'Arnica è tradizionalmente utilizzata per la sua azione lenitiva, in caso di traumi e dolori muscolari.

CONOSCI LA TUA  
SALUTE



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

---

## IL RUOLO DELLE EMOZIONI NELLO SVILUPPO DEI BAMBINI

---

**Il futuro dei bambini** dipende dalla storia, dalle esperienze e dalle relazioni che hanno vissuto i genitori e dalla qualità delle relazioni con le figure primarie. La nostra mente e il nostro corpo elaborano le informazioni che provengono dalle nostre relazioni e dall'ambiente che ci circonda. Alla nascita il cervello del bambino è un cervello incompleto, costituito da un primitivo sistema limbico controllato dall'amigdala, che valuta le informazioni esterne per modulare il

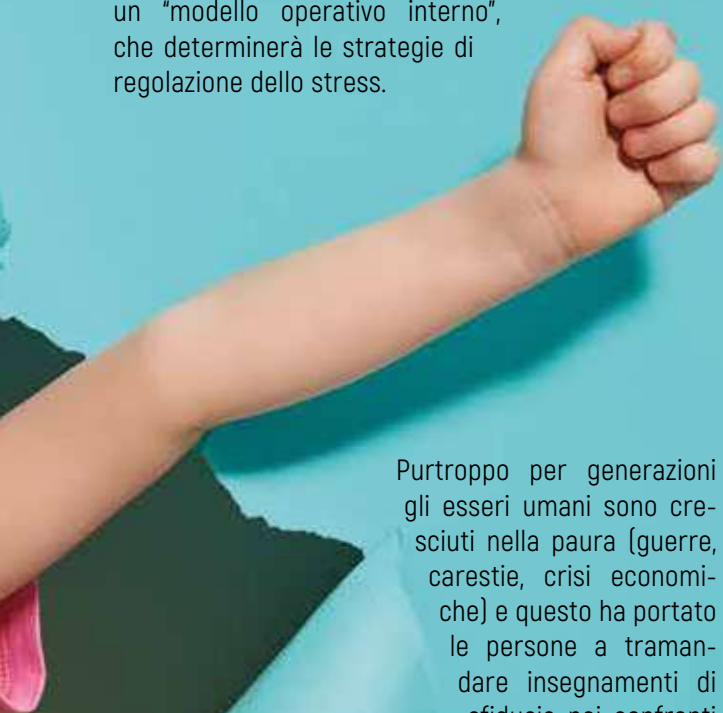
sistema nervoso autonomo, il sistema di vigilanza e il sistema vegetativo.

Il **legame di attaccamento**, come teorizzato da John Bowlby, si sviluppa grazie ai **primi scambi fra la figura di riferimento e il bambino**. La spinta all'attaccamento non è, come sosteneva la psicoanalisi, data dal nutrimento e dalla spinta alla sopravvivenza, ma dalle emozioni e dal riconoscimento delle stesse. È nell'interazione madre-bambino che saranno poste le fondamenta della regolazione dei sistemi fisiologici (respiro, ritmo cardiaco, ecc.). Dalla lettura "fisica" degli eventi (sorrisi, coccole, tono di voce) si determineranno le basi su cui si svilupperanno le parti più avanzate del cervello, che comunemente chiamiamo emozioni. Quando viviamo emozioni negative come rabbia, paura, vergogna, queste informazioni alterano i processi di manutenzione, riparazione e rigenerazione dei sistemi biologici, creando configurazioni di funzionamento necessarie per gestire lo stress fatto da tensioni, pensieri e sentimenti negativi. Vivere, al contrario, esperienze positive genera un ciclo virtuoso che potenzia il nostro sistema immunitario, regola



**Vivere esperienze  
positive genera un ciclo  
virtuoso che potenzia il nostro sistema  
immunitario, regola la riparazione cellulare  
e ottimizza il funzionamento mentale.**

la riparazione cellulare e ottimizza il funzionamento mentale. Questo significa che le esperienze che intenzionalmente decidiamo di vivere possono modulare il nostro DNA in senso positivo oppure dannoso, decretando la direzione della salute mentale e fisica in senso positivo o negativo. Successivamente con lo sviluppo dell'emisfero destro verrà memorizzato un "modello operativo interno", che determinerà le strategie di regolazione dello stress.



Purtroppo per generazioni gli esseri umani sono cresciuti nella paura (guerre, carestie, crisi economiche) e questo ha portato le persone a tramandare insegnamenti di sfiducia nei confronti delle altre persone, sentimenti di invidia insieme a gravi difficoltà nell'esprimere le proprie emozioni o nel poter chiedere aiuto agli altri. Molte persone sono cresciute con frasi tipo "non ti allontanare che ti rapiscono", "dormi o arriva l'uomo nero", "se ti comporti male, mamma si ammala e piange", "sei un pasticcione, non sai fare nulla", "se non mangi, non ti voglio più bene", "solo i deboli piangono", "se fai i capricci niente gelato" ecc. **Queste frasi innestano nella mente processi volti ad amplificare la paura, sfiducia negli adulti, sensi di colpa, ipercritica, bassa autostima**, la repressione delle emozioni attraverso processi di invalidazione o di punizione. Questi insegnamenti, impressi in un cervello in formazione, porteranno alla formazione di comportamenti alterati nella lettura di sé e del mondo, rendendo incapace il bambino di comprendere cosa sta accadendo intorno a lui. Nei primi anni di vita, infatti, le esperienze del

bambino sono quasi esclusivamente di tipo emotivo perché il sistema percettivo è ancora immaturo. L'insicurezza generata da un cattivo uso delle emozioni da parte dei genitori produrrà quindi ansia, paura e timori.

Il permanere di questa insicurezza sarà potenziata ogni volta che si verificheranno paure, reali o presunte, di separazione dai (e tra) i genitori, anche semplicemente nel momento in cui si dovrà andare a dormire e nelle situazioni in cui vi sarà una costante preoccupazione per una possibile perdita o minaccia percepita. Con il tempo si potrà così arrivare a parlare di **"ansia da separazione"**, che si manifesterà nel bambino per almeno un mese, ostacolando le attività scolastiche e sociali attraverso segnali come il rifiuto di andare a scuola, preceduto da insonnia, incubi, stati di ansia al risveglio. **Per un bimbo è più facile accettare una punizione che essere ignorato.** Il timore dell'abbandono infatti è ciò che terrorizza di più il piccolo che, per sopravvivere, trasformerà la sua rabbia come utile mezzo per garantirsi la presenza del genitore (attraverso capricci, comportamento violento o disobbediente). I disagi, che manifestano successivamente gli individui adulti in psicoterapia, si nascondono proprio negli apprendimenti dei primi anni di vita per effetto di una mancata sincronizzazione emotiva (persistente carenza di attenzione, cura, coccole, empatia e amore) da parte dei loro genitori. La maggiore frustrazione per quell'adulto sarà sentire che ha un bisogno senza saper definire quale effettivamente sia.


**Su queste basi è necessaria quindi una buona conoscenza del funzionamento del cervello da parte del genitore in modo da seguire delle buone strategie educative.** Proprio grazie alle indicazioni delle ricerche nell'ambito della neurobiologia interpersonale è possibile indicare delle corrette strategie per **creare un ambiente sicuro di crescita.** Conoscere la propria storia e apprendere la propria regolazione psicologica, in modo da poter poi essere un esempio per i figli nel loro percorso di crescita, appare quanto mai necessario. Se il bambino si sentirà in una relazione calda, accogliente e non giudicante, il **genitore costituirà una vera "base sicura"** da cui poter partire per esplorare il mondo esterno e i comportamenti sociali. Insieme a questo aspetto non è da trascurare **l'enorme responsabilità delle figure di attaccamento "secondarie"** (padri, nonni, insegnanti, allenatori), che stabiliranno le memorie delle esperienze alla base dei modelli che il bambino avrà di sé e degli altri. È necessario, quindi, investire non solo in salute mentale e in supporti psicologici, ma anche in una diffusa cultura neurobiologica delle relazioni umane. Come diceva Frederick Douglass **"è più facile crescere bambini felici che riparare adulti rotti"**.

# PER I MIEI CAPELLI IL COACH È **Bioycalin**<sup>®</sup>

#BravoCoach  
Giulia Michelini

FORZA  
**+45%**<sup>1</sup>  
BELLEZZA  
**100%**

EFFICACIA PROVATA CLINICAMENTE

DALLA RICERCA 

## FORZA E VITALITÀ QUANDO I CAPELLI SI INDEBOLISCONO

Per ottenere il massimo risultato, affidati a un coach esperto. Quando i capelli si indeboliscono, il coach è Bioscalin PHYSIOGENINA: l'integratore alimentare per uomo e donna con Galeopsis, attivo naturale esclusivo Giuliani, che dona forza e vitalità ai capelli.

SCEGLI IL N° 1 DELL'ANTICADUTA<sup>2</sup>

OGGI SCOPRI IL NUOVO  
ATTIVATORE CAPILLARE  




BREVETTO MONDIALE ANTICADUTA

1 APPLICAZIONE  
A SETTIMANA  
per favorire la  
crescita dei capelli

FASE  
CRESCITA  
**80%**<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Studio clinico con compressa Bioscalin PhysioGenina.  
<sup>2</sup> Dati Newline nat. Maggio 2020 - values.  
<sup>3</sup> Studio clinico monocentrico condotto su soggetti di sesso maschile e femminile affetti da telogen effluvium.

CONOSCI LA TUA  
SALUTE



Gabriella Regis - biologa nutrizionista

---

## ADOLESCENTI E ALCOL: TRA BINGE DRINKING E DRUNKORESSIA

---

**Birra, cocktails, vino, superalcolici: le vie dell'alcol non saranno infinite, ma di certo sono tante. Ed anche facilmente percorribili, persino da chi, come gli adolescenti, non dovrebbe neanche assaggiarlo.**

L'organismo di un bambino o di un adolescente, rispetto a quello di un adulto, non è ancora in grado di smaltire in maniera corretta ed efficiente l'alcol che, ricordiamo, è sempre e comunque una sostanza tossica per il cor-



po (per l'alcol non esiste una quantità minima sicura). In particolare, si possono avere conseguenze sullo sviluppo della regione corticale del cervello con ripercussioni sullo sviluppo cognitivo, sociale, emotivo. Per questo, **il Ministero della Salute raccomanda di evitare il consumo di alcolici al di sotto dei 16 anni e di moderare questo consumo tra i 16 ed i 18 anni**. Ma, se possibile, sarebbe meglio posticipare ancora di qualche anno il consumo di alcol perché fin verso i 21 anni lo sviluppo cerebrale non è completo e quindi, fino a quell'età, sarebbe bene evitare tutte le sostanze che possono interferire con i suoi normali processi.

### Queste le indicazioni, ma la realtà qual è? Consumo di alcol tra gli adolescenti italiani

Come emerge dai dati del Sistema di sorveglianza Hbsc (Health Behaviour in School-aged Children), riguardante i comportamenti degli adolescenti italiani tra gli 11 ed i 15 anni, il consumo di alcol aumenta all'aumentare dell'età degli adolescenti ed arriva a coinvolgere, tra i quindicenni, il 45% delle ragazze e più del 50% dei ragazzi che, intervistati, affermavano di aver consumato alcol almeno in un giorno degli ultimi trenta prima del sondaggio.

Il dato più preoccupante, tuttavia, riguarda il fenomeno del **binge drinking**, che è in continua espansione anche tra le ragazze. Si tratta di "abbuffate alcoliche" ovvero di occasioni in cui si consumano ingenti quantità di alcolici (5-6 bicchieri o più) in poco tempo, allo scopo di ubriacar-

si quanto prima e il più possibile. Questo comportamento, oltre ad aumentare la probabilità di incorrere in un'intossicazione da alcol, rende ragazzi e ragazze più soggetti a incidenti stradali ed atti di violenza. Se poi all'alcol viene associato anche il consumo di energy drinks, gli effetti negativi si amplificano perché le sostanze contenute in queste bevande, e la caffeina in particolare, contrastano l'azione sedativa dell'alcol e portano quindi i giovani a consumarne maggiori quantità.

Cosa spinge gli adolescenti verso questi comportamenti a rischio? Gli adulti, almeno fino ad un certo punto, agiscono da modelli comportamentali, ma, in una fase di transizione come l'adolescenza, le spinte maggiori arrivano dalla curiosità, dalla ricerca del piacere e soprattutto dal gruppo dei pari, per cui gli adolescenti consumano alcol per sentirsi maggiormente accettati dal gruppo di riferimento e per essere più disinibiti nelle relazioni con i coetanei.

### Conseguenze del consumo di alcol in adolescenza

L'adolescenza rappresenta un momento cruciale di sviluppo psico-fisico dell'individuo e non dovrebbe subire interferenze esterne da parte di sostanze dannose come l'alcol.

Quando questo accade le ripercussioni sono sia a breve sia a lungo termine.



---

**PERCHÉ SI DICE CHE LE CALORIE DELL'ALCOL SONO "VUOTE"?  
PERCHÉ APPORTANO ENERGIA MA NESSUN NUTRIENTE, OSSIA L'ALCOL NON FORNISCE NESSUNO DI QUEI MATTONCINI NECESSARI PER COSTRUIRE O FAR FUNZIONARE AL MEGLIO LE NOSTRE CELLULE.**

---

Nell'immediato, l'alcol espone l'adolescente a un maggiore rischio di incidenti, a episodi di violenza (diretti contro se stessi, contro altri o subiti da altri), a essere coinvolti in atti criminosi, ad assumere sostanze d'abuso, oltre ad essere associato a un aumento di gravidanze indesiderate ed alla contrazione di malattie sessualmente trasmissibili. Gli effetti negativi si evidenziano anche in ambito scolastico con calo del rendimento, disturbi dell'attenzione e dell'apprendimento.

Sul lungo periodo, il consumo di alcol in adolescenza, con annessi episodi di ubriachezza o peggio ancora di binge drinking, rappresenta un fattore di rischio di morte prematura, anche perché predispone allo sviluppo di diverse malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari e tumori (testa-collo, esofago, colon, fegato e tumore della mammella nelle donne).

### **Ripercussioni sullo stato nutrizionale**

Perché si dice che le calorie dell'alcol sono "vuote"? Perché apportano energia ma nessun nutriente, ossia l'alcol non fornisce nessuno di quei mattoncini necessari per costruire o far funzionare al meglio le nostre cellule.

Considerando che un grammo di alcol fornisce 7 kcal di energia, non si può pensare che consumare vino, birra e superalcolici non abbia un impatto sullo sviluppo di sovrappeso e obesità. Una lattina di birra (330 ml) o in un bicchiere di vino (125 ml) o di aperitivo (80 ml) o di cocktail alcolico (40 ml) contengono un'unità alcolica, ossia 12 grammi di alcol. Facendo un rapido calcolo otteniamo che un'unità alcolica, ossia uno qualsiasi di questi bicchieri, apporta 80-90 kcal, al pari di uno yogurt bianco o di una fettina di carne o di una pagnottina, ma, a differenza di tutti questi alimenti, l'alcol rappresenta solo un peso per il corpo che lo deve smaltire (in quanto sostanza tossica) ed oltre alle calorie non fornisce null'altro.

Risulta quindi chiaro che l'alcol, tra gli altri effetti negativi, contribuisce anche all'instaurarsi di un eccesso ponderale negli adolescenti. E questo aspetto di certo non sfug-

ge ai ragazzi, ma soprattutto alle ragazze, costantemente spinte a inseguire modelli di magrezza vista come garanzia di bellezza e successo.

Questo ha fatto emergere un nuovo fenomeno negli ultimi anni, noto come **Drunkoressia**, ossia l'assunzione di quantitativi eccessivi di alcol associata a comportamenti alimentari distorti, tipici dell'anoressia, volti al controllo del peso e delle calorie assunte. In parole povere, gli adolescenti, e maggiormente le ragazze, sono consapevoli di introdurre quantità eccessive di calorie, soprattutto in occasione delle bevute esagerate del fine settimana, e, preoccupati per le ripercussioni che ciò può avere sulla loro linea, per compensare limitano l'introito di altre calorie saltando i pasti, assumendo solo alimenti poco calorici, ricorrendo all'uso di lassativi, dedicandosi ad attività fisiche troppo intense. In un modo del tutto assurdo e irrazionale, questi adolescenti concentrano la loro attenzione sul fatto che bevendo troppo assumono troppe calorie e questo potrebbe danneggiare la loro linea (problema estetico), mentre non si fermano a riflettere sul vero problema ossia sui danni che l'eccesso di alcol sta causando al loro giovane fisico, sia nell'immediato sia in prospettiva (problema di salute).

Questa sorta di "compensazione" messa in atto da ragazzi e ragazze li predispone ovviamente a carenze nutrizionali, proprio in un periodo della vita in cui le richieste di macro e micro nutrienti sono elevate per sostenere lo sviluppo ottimale di tutto il corpo. Non solo, ma li porta anche a sviluppare problemi epatici, cardiaci, a livello del sistema nervoso, depressione.

Come sempre la nutrizione si intreccia in modo stretto ai mille aspetti della nostra vita quotidiana. È quindi irragionevole presentare ai nostri figli l'alcol come male assoluto, quando questo è presente e parte integrante della nostra cultura culinaria. È però fondamentale educare i figli al consumo responsabile di alcol ed aiutarli coltivando il loro spirito critico in ogni forma della vita quotidiana, allenandoli a non essere facile prede di strategie di marketing sempre più subdole (grazie anche al mondo dei social), ad avere fiducia in se stessi e nella loro capacità di discernere ciò che è giusto o sbagliato per la loro salute.

#### **BIBLIOGRAFIA**

- *Sistema di sorveglianza Hbsc (Health Behaviour in School-aged Children), 2018*
- *Documento SINU - SISA per la Prima Colazione. SINU, SISA, 2018*
- *Linee guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico. CREA, 2017*
- *Ragazzi a tavola - Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus, Centro per la prevenzione e la clinica dei disordini del comportamento alimentare in età pediatrica, 2015*

# Cosmesi in Farmacia



IL SERVIZIO È GRATUITO

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


### la pelle


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


### i capelli

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

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

 [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

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

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

LABORATOIRES  
**LIERAC**  
PARIS

Ricerca dermo-estetica dal 1975

**COMBATTI LO  
STRESS E LA FATICA  
DELLA PELLE**

**MÉSOLIFT C15**

La ricarica d'energia  
per la pelle affaticata e spenta



**15% di Vitamina C Pura**  
**Preparazione estemporanea\***



**Effetto mesoterapia**  
**Acido ialuronico**  
**Oligoelementi**  
**Aminoacidi**

In farmacia, parafarmacia e su [lierac.it](http://lierac.it)

\*Presente solo nel Concentrato

CONOSCI LA TUA  
SALUTE

LA MIGLIORE  
BEVANDA  
CHE CI SIA

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

## La bevanda migliore è l'acqua.

Ogni giorno ne eliminiamo parecchia con il respiro, il sudore, l'urina, le feci e rischiamo di lasciare il nostro organismo senza la sufficiente acqua se non provvediamo a bere, anche quando non si ha sete. Infatti, il sintomo della sete è un campanello di allarme che ci avvisa con un certo ritardo delle necessità del nostro organismo e con un'efficienza rallentata dopo i quarant'anni. Rischiamo cioè di rimanere disidratati. Se si verifica ciò, le nostre cellule vanno in sofferenza e gli effetti si vedono a vari livelli: la pelle è più secca, la funzionalità intestinale è disturbata, la formazione della cellulite è favorita, si formano più facilmente calcoli renali, ecc.

## Quanto si deve bere?

La risposta assoluta per tutti non esiste, perché il fabbisogno dipende da molti fattori, tra cui l'attività fisica (se si è sedentari si può bere meno rispetto alle persone che praticano uno sport o svolgono allenamenti e lavori pesanti), la stagionalità (in estate si deve bere di più), le condizioni ambientali (se c'è umido, si può bere un po' meno). Si potrebbe comunque dire che un paio di litri (circa 8 -10 bicchieri da tavola) di acqua al giorno possono andare bene per una persona che non ha esigenze particolari, ma vuole approvvigionarsi dello stretto necessario. Se è di più, non guasta.

Durante la gravidanza e l'allattamento il consumo giornaliero consigliato è un po' superiore: rispettivamente 2,8 litri e 3,5 litri. Esistono dei metodi empirici, ma efficaci per valutare se stiamo bevendo a sufficienza. Guardando il colore delle nostre urine possiamo vedere se siamo disidratati o no: se sono chiare oltre che abbondanti, va tutto bene; se sono molto colorate e scarse, indubbiamente dobbiamo introdurre più acqua nel nostro organismo.

Se registriamo un impigritimento intestinale, dobbiamo impegnarci per aumentare la quota giornaliera di acqua. È questo il primo provvedimento da prendere se si ha stipsi, tenendo conto che un bicchiere di acqua tiepida prima di colazione migliora la peristalsi intestinale.

Se la pelle è secca e screpolata, se siamo stanchi e irritabili, se sentiamo particolarmente il caldo, potremmo essere in carenza d'acqua.

## Quando bere?

Ogni momento della giornata va bene, sia fuori sia durante i pasti, durante i quali sarebbe bene non superare i 600 - 700ml, per non diluire eccessivamente i succhi gastrici compromettendo così la digestione. Qualcuno può farsi venire il dubbio che bevendo si trattengano più liquidi. Niente di più sbagliato, perché quando si beve poco, l'ormone vasopressina induce i reni a riassorbire l'acqua, cosicché l'organismo ne trattiene di più invece di eliminarla. Inoltre, quando l'acqua è scarsa, un altro ormone, l'aldosterone, induce il corpo a conservare il sodio che trattiene più liquidi. Insomma, per eliminare l'acqua in eccesso bisogna bere, proprio come dice la pubblicità, in questo caso veritiera.



# COLORI E SAPORI DELL'AUTUNNO

Giuseppe Cavallero - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone



La stagione autunnale è il periodo dei colori caldi delle foglie e dei sapori dei frutti tipici di questo periodo: uva, mele, pere, pesche, kiwi, cachi, mirtilli, nocciole e castagne. Prodotti ricchi di antociani e carotenoidi, sostanze essenziali che forniscono il colore al frutto e lo rendono ricco di vitamine "A-C-E".

**L'autunno è anche la stagione delle marmellate** che, di per sé, non contengono glutine poiché preparate solo con frutta e zucchero, ma che possono subire delle contaminazioni durante la preparazione o l'aggiunta di additivi alimentari. Per questo è importante leggere l'etichetta e scegliere i prodotti certificati senza glutine. Un'altra possibilità è dedicarsi, se si ha tempo e voglia, alla preparazione casalinga della confettura. Ma come si fa? Il procedimento è semplice: dopo aver lavato e sbucciato (se necessario) la frutta, la mettiamo a macerare in un contenitore con lo zucchero per almeno mezz'ora. Infine, in una pentola, faremo cuocere la frutta a fiamma dolce, fino a quando la marmellata assume la sua consistenza adeguata.

**La frutta di stagione, oltre alle confetture, può essere trasformata in frutta sciropata o succhi.** Anche con questi prodotti, è necessario sempre verificare che in etichetta sia presente la dicitura "senza glutine". Gli edulcoranti o gli additivi impiegati, infatti, possono essere una possibile fonte di contaminazione. Le preparazioni, invece, con aggiunta di fibre, quali avena o cereali, vanno evitate perché contengono glutine.

I succhi di frutta rappresentano un importante alimen-

to per i celiaci, perché permettono di gustare a pieno le proprietà organolettiche della frutta fresca, apportando proteine e vitamine termolabili che altrimenti, con la cottura, si degraderebbero.

Tra i frutti autunnali e derivati **non possiamo non parlare di uva e di vino**, che è da considerarsi una bevanda sicura per i celiaci, ma con alcuni accorgimenti. L'uva, infatti, non contiene glutine così come i lieviti, di origine naturale o di sintesi, necessari per la fermentazione dei mosti e per la trasformazione degli zuccheri in etanolo. Bisogna prestare attenzione, anche in questo caso, al ciclo produttivo e agli edulcoranti e conservanti aggiunti. Prima di effettuare un acquisto, dunque, è bene conoscere le lavorazioni che il vino ha subito: i passaggi in botte, i possibili contatti con le farine e le sostanze utilizzate nei processi di conservazione.

Anche in questo caso, possiamo sempre **consultare l'etichetta presente sulla bottiglia** che, secondo le disposizioni europee, deve indicare la composizione e i conservanti impiegati. Oltre all'etichetta, possiamo scegliere di acquistare vini certificati "gluten free" o direttamente dal produttore, così da conoscere nel dettaglio tutta la filiera di produzione.

Bere vino, con moderazione, può fare bene a tutti perché contiene le vitamine A, C e B6, sali minerali e polifenoli, quali il resveratrolo che possiede un'azione cardioprotettiva. E allora: perché negarsi un bicchiere di buon vino?

# LA ARONIA MELANOCARPA (O ARONIA NERA)

Franca Ciccopiedi - farmacista, Direttore Farmacia Comunale di Villastellone



"Il cibo sia la tua medicina", diceva Ippocrate. Passeggiando in un "Giardino del Benessere", troviamo sia i piccoli frutti di bosco, come fragole, more, lamponi, mirtilli e ribes, ricchi di vitamina C, potassio e fibra solubile, sia **piccole bacche commestibili molto meno conosciute**, come il corniolo, l'olivello spinoso, la rosa canina, il sambuco e anche **l'aronia melanocarpa**, di cui andremo a scoprirne usi e proprietà.

L'aronia melanocarpa è conosciuta anche come aronia nera: è un piccolo arbusto appartenente alla famiglia delle rosacee, come il melo e il pero. Produce piccole bacche viola tondeggianti, delle dimensioni di un pisello. Originaria del Nord America fu introdotta nei paesi dell'est Europa da un agronomo russo. In Italia è ancora poco conosciuta, ma si può acquistare in alcuni vivai e coltivare sul proprio balcone.

Le bacche di questi arbusti possono essere al palato sia dolci e succose che aspre, ma si presentano sempre ricche di sali minerali e vitamina C, con elevate proprietà antiossidanti, quindi un valido aiuto contro l'invecchiamento.

Il frutto è ricco di polifenoli e flavonoidi, ma soprattutto di antociani (1480 mg per 100 gr di bacche), pigmenti vegetali idrosolubili, che le danno il caratteristico colore viola scuro. È ricco inoltre di vitamina C, vitamina K, ferro e fibre - che aiutano la regolarità intestinale - e contiene acido chinico, utile

nel trattamento delle infezioni del tratto urinario.

Per le sue proprietà benefiche nel 1950 i sovietici la utilizzarono addirittura per la decontaminazione dei soldati esposti alle radiazioni e intossicati dai metalli pesanti. Fu anche utilizzata dalla popolazione che viveva nelle zone limitrofe a Chernobyl, quando vi fu lo scoppio della centrale nucleare, probabilmente per gli effetti radioprotettivi degli antociani. Oggi la aronia sembrerebbe proteggere l'organismo anche dalle onde elettromagnetiche dei cellulari e del WiFi.

## In cucina

L'aronia si consuma sia come frutto fresco sia essiccato. Dai suoi frutti si produce un ottimo succo con numerose proprietà benefiche.

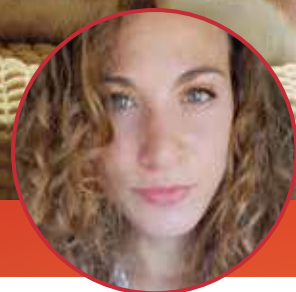
Le bacche di aronia essiccate, invece, possono essere aggiunte al latte o allo yogurt oppure utilizzate per preparare torte o muffin, così come, insieme alle noci, possono essere usate nella preparazione del pane. O perché no, per preparare liquori o marmellate.

## In farmacia

Naturalmente per le sue proprietà, l'aronia si trova, associata ad altri principi fitoterapici, negli integratori per il benessere visivo. I succhi di aronia sono utilizzati come tonici ed energizzanti, anche in forma di barrette alimentari.



IL CONSIGLIO  
DEL FARMACISTA



Ombretta Rubicondo - farmacista, Farmacia Comunale 22

---

# I CAMBIAMENTI FANNO PAURA SOLO SE NON SAPPIAMO COME AFFRONTARLI

---

Chi non ricorda il primo momento in cui il proprio animale domestico è entrato a far parte della famiglia? Cambiano le persone, muta il contesto, ma l'esperienza raccontata da clienti e amici è quasi sempre la medesima: basta uno sguardo per far scattare l'*imprinting*.

Da quel preciso istante diventa a tutti gli effetti un figlio acquisito, bisognoso di attenzioni e di tutte le cure necessarie per vivere al meglio ogni stagione della sua vita accanto a noi.

L'autunno è alle porte, ma lo spettro delle malattie parassitarie non accenna a dileguarsi e, spesso, tormenta coloro i quali si trovano ad affrontare la loro prima esperienza di adozione.

"La prevenzione contro i parassiti si reputa necessaria solo nei periodi più caldi?"

Da qualche anno a questa parte, purtroppo, si è riscontrato un incremento delle mutazioni nei parassiti che colpiscono i nostri amici a quattro zampe, in modo particolare pulci e zecche, osservando una sempre maggiore capacità di adattamento alle variazioni di temperatura.



Per tale motivo, vanno tenute in considerazione le abitudini dell'animale e le sue peculiarità per effettuare la scelta dell'antiparassitario più efficace.

Se il vostro cane o gatto trascorre la maggior parte della giornata in casa, non entra a contatto con altri animali e avete la premura di evitare luoghi a rischio infestazione, può essere sufficiente iniziare il trattamento in primavera per proseguirlo fino ad autunno inoltrato.

### E se il pericolo avesse le ali?

Zanzare e pappataci in questo periodo dell'anno sono ancora in agguato, perciò diventa necessario insistere con l'applicazione di prodotti repellenti, che garantiscano una protezione ottimale nei confronti di insetti che potrebbero essere portatori di gravi patologie.

Spesso si consiglia di orientare la scelta su formulazioni *spot on*, che hanno il vantaggio di essere ad ampio spettro d'azione, sia preventiva sia repellente, avendo cura di seguire le indicazioni per un corretto utilizzo.

Con l'aiuto di un pettine, se necessario, dividere il pelo dell'animale partendo dalla base del collo per proseguire lungo il dorso, applicare le gocce direttamente sulla pelle (non sul pelo) in un punto che non possa essere raggiunto dal muso. La sua prima reazione, infatti, sarà quella di scrollarsi o di leccarsi.

Attendere circa una settimana per effettuare il bagno, in modo che il farmaco si distribuisca uniformemente sulla pelle.

La **toelettatura** è il momento più sofferto dai nostri amici pelosi, soprattutto se non viene svolto con costanza, ma può diventare un vero incubo per i padroni quando le prime foglie dai colori cangianti si depositano sul manto stradale gridando all'unisono "BENTORNATA MUTA DEL PELO!".

La natura provvede davvero a tutto e, così come le piante si accingono a proteggersi con l'arrivo della stagione autunnale, anche per cani e gatti si innescano processi biologici utili per garantire il rinnovamento del mantello e migliorare la sua capacità di adattamento alla variazione delle temperature.

Mentre i padroni si trasformano in palle di pelo viaggianti, molti dei nostri amici a quattro zampe si accingono a mostrare, tutti tronfi, un sottopelo più folto, in grado di proteggerlo dalle temperature sempre più fresche e alle quali dovrete prestare tanta attenzione quanta ne prestavate in estate.

### Durante il cambio di stagione è bene non trascurare l'eventualità che insorgano lievi malesseri passeggeri,

per tanto si sconsiglia di portare a spasso il vostro amico Fido nelle ore più fredde della giornata; per evitare che si raffreddi, durante i classici temporali autunnali è bene optare per un impermeabile e provvedere all'asciugatura immediata del pelo una volta giunti a casa. Discorso analogo per Felix, che è bene aver cura di tenere lontano dalle correnti d'aria fredda e dagli ambienti umidi.

Temperature più fredde necessitano di corpi robusti. Ciò non significa concedere sgarri alimentari ai vostri animali che possano comportare un inutile incremento di peso, ma dosare le calorie attraverso corrette abitudini alimentari.

Il fatto che siano animali non ci autorizza a credere che siano immuni o più resistenti di noi, tutt'altro! Sono più esposti e fragili, perciò dobbiamo imparare a decifrare i loro comportamenti, in quanto il codice che hanno a disposizione per comunicare con noi non prevede l'uso del verbo ed è caratterizzato da innumerevoli sfaccettature. Cogliere i segnali di un raffreddore, di un'otite o di un disturbo gastrointestinale non è sempre facile, richiede pazienza e grande attenzione, pertanto è bene sempre affidarsi al parere del vostro veterinario e del farmacista di fiducia.

L'unico segnale che potrete decifrare senza l'aiuto di nessuno sarà quello attraverso il quale i vostri quattro zampe vi dimostreranno affetto e gratitudine.





Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21



## SPORT E TESSUTI SPORTIVI TRASPIRANTI

### Perché preferirli?

Quando si fa sport è normale sudare e proprio **attraverso la sudorazione il corpo mantiene la temperatura ottimale ed elimina le tossine**. È quindi fondamentale che chi pratica attività sportiva scelga la tipologia di abbigliamento più idonea, quanto a comfort e salute, per ciò che deve fare.

I tessuti traspiranti permettono al sudore di evaporare più velocemente, di mantenere la pelle asciutta e quindi di non raffreddarsi durante l'allenamento (se il tessuto non fosse traspirante, dopo pochi minuti di attività sportiva si inizierebbe a sentire freddo e umidità).

Inoltre, sono antibatterici, infatti, mantengono la pelle asciutta ed evitano l'insorgere di cattivi odori, e termoregolanti (da un lato proteggono dal freddo e dall'altro lasciano fuoriuscire l'eccesso di calore che si sviluppa facendo sport).

I tessuti traspiranti possono essere composti da fibre naturali (cotone, lino, lana) o da fibre sintetiche (poliestere, elastam, gore-tex). Tra i tessuti naturali il più diffuso è il cotone, fibra che risulta ottimale per atleti che si allenano sia d'inverno che d'estate. Ottimo è anche il lino, indicato soprattutto per coloro che fanno attività fisica all'aperto d'estate, dal momento che assicura freschezza e leggerezza.



Infine, per chi fa sport in montagna e a basse temperature, la lana è il tessuto naturale migliore, mentre il tessuto artificiale più usato è il poliestere, in quanto è molto resistente ed elastico.

Altri piccoli accorgimenti nella scelta dell'abbigliamento ideale per fare sport sono:

- scegliere indumenti facilmente lavabili, dato l'uso intenso e ripetuto che se ne fa;
- prestare attenzione, nel caso in cui ci si trovi davanti ad un indumento colorato, che quest'ultimo non perda colore quando entra a contatto con il sudore;
- vestirsi a strati, poiché l'attività fisica non viene svolta sempre con la stessa intensità durante tutto l'allenamento.

Indipendentemente dalla traspirabilità maggiore o minore dell'indumento, è importante ricordare che facendo sport e sudando si perdono grandi quantità di sali minerali, di conseguenza bere solo acqua a volte non è sufficiente per reintegrarne rapidamente la perdita. In questi casi è quindi consigliabile assumere integratori salini, principalmente a base di magnesio e potassio, disponibili in farmacia.

SPECIALE  
BELLEZZA



---

## AUTUNNO, RIDARE LUCE AL VISO

---

Francesca Lo Curto - consulente cosmesi

L'estate è quasi terminata e il sole e l'aria aperta hanno regalato un colorito dorato e un'espressione riposata a coloro che, nonostante questa stagione insolita, sono riusciti ad andare in vacanza. Ma con il ritorno alla quotidiana vita cittadina con smog e polveri sottili, l'abbronzatura rischia di perdere luminosità e l'epidermide di risultare più spessa, magari con residui di macchie e discromie. Cosa fare, quindi, per migliorare questa situazione?



## I TRATTAMENTI

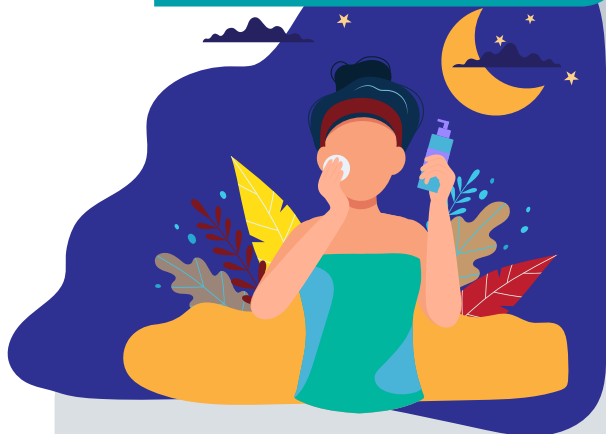
**Primo obiettivo:** rinnovare le cellule della nostra pelle il più velocemente possibile. Il primo gesto per poter ottenere e mantenere una pelle sana consiste nella corretta detersione, mattina e sera con prodotti adatti al proprio tipo di pelle.

### DETERGERE AL RISVEGLIO

In caso di **epidermide mista/oleosa** utilizzeremo una mousse o un gel detergente privo di sapone, ma con sostanze cheratolitiche ed equilibranti, seguiti da un tonico con le stesse caratteristiche, ma privo di alcool. In caso, invece, di **pelle secca o sensibile** potremo utilizzare una mousse contenente sostanze addolcenti, sempre senza sapone, seguita anche in questo caso da un tonico privo di alcool, meglio se bifasico, con polveri di cotone lenitive, per migliorare la funzione barriera della pelle.



### DETERGERE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE



Detergere la pelle alla sera è doveroso, anche se non abbiamo utilizzato make up!

Chi ha la **pelle mista e oleosa** utilizzerà un'acqua micellare a cui far seguire il risciacquo e poi lo stesso tonico del mattino.

Chi ha la **pelle secca e sensibile** potrà scegliere un latte detergente o una crema struccante morbida da massaggiare leggermente sul viso, sciacquare delicatamente e terminare con il tonico del mattino o con una spruzzata di acqua termale lenitiva, che aiuterà ad eliminare le particelle di calcare presente nell'acqua del rubinetto.

### ESFOLIARE

Un altro gesto che ci aiuta a riparare gli eventuali danni che la nostra pelle ha subito dal sovraccarico di raggi **UVA / UVB** consiste nell'**esfoliazione meccanica e chimica**.

**Se la pelle è mista o oleosa** usiamo un gommage viso, granulare, da eseguire due volte alla settimana per favorire il distacco delle cellule della pelle non più vitali contenenti melanina e cheratina in eccesso.

Alla sera, dopo la detersione, si potrà utilizzare una crema da notte a base di retinolo (vitamina A) e suoi derivati oppure acido glicolico, acido mandelico o acidi della frutta, che esplicano la funzione di esfoliazione, chimica e non meccanica, riportando in superficie cellule nuove ed eliminando quelle spente e ingrigite.

**Se la pelle è secca o sensibile** consiglio l'esfoliazione ogni 15 giorni, utilizzando il gommage mischiato con il latte detergente per renderlo più delicato; la crema da notte dovrà contenere principi attivi ammorbidenti, come ad esempio burro di karitè, Omega-3 e ceramidi, che aiutano a ripristinare e rinforzare il cemento intercorneocitario della pelle durante il riposo notturno.

## MAKE UP

In autunno torna anche la voglia di make up!

Possiamo cominciare a sbizzarrirci con creme colorate, BB cream o fondotinta leggeri, che non modificheranno il colore del nostro incarnato, ma andranno ad uniformare il colorito, creando una piacevole base!



### ... PER UN VELOCE E LUMINOSO MAKE UP!



Dopo aver asciugato l'idratante con una velina, applicheremo il **fondotinta** con l'ausilio di una spugnetta o di un pennello apposito (con l'accortezza di lavarli regolarmente per evitare la proliferazione batterica).

Poi correggeremo le zone d'ombra, le occhiaie, le imperfezioni e daremo luce all'arcata sopraccigliare con un **correttore** chiaro e luminoso, in stick morbido o in crema.

Quindi fisseremo il tutto con una spolverata di **cipria** in polvere o compatta, meglio se di un tono più chiaro del nostro colore naturale, poiché con il passare delle ore la polvere si ossida e tende a scurirsi.

A questo punto la base sarà pronta e potremo dedicarci agli occhi: con una **matita marrone/nera** tracciamo una riga non troppo spessa sulla palpebra superiore, terminando con una piccolissima coda di un millimetro o due, che poi sfumeremo. Per dare luce allo sguardo possiamo applicare sulla palpebra un **ombretto** morbido, sui toni del beige, rosa pastello o tortora, e creare una leggera ombreggiatura sfumandolo dall'interno verso l'esterno dell'occhio con la matita precedentemente applicata.

Termineremo il trucco degli occhi con una passata abbondante di **mascara** (meglio nero), "sporcando" leggermente anche le ciglia inferiori.

Passiamo agli zigomi: li scolpiremo con l'applicazione di **fard** color pesca o rosa antico, avendo l'accortezza di sorridere mentre lo applichiamo per enfatizzare maggiormente le guance.

Concludiamo il trucco con le labbra. Qui possiamo giocare! Per sentirci più sofisticate potremmo osare con un **rossetto** rosso o ciliegia scuro, anche di giorno! Diversamente, sceglieremo un gloss o un rossetto morbido nei toni neutri o vicini al colore del fard...

E voilà il trucco è pronto per la nostra giornata di lavoro e non solo!

Ricordiamoci di toglierlo alla sera!

### PREPARARE LA PELLE...

Il primo step è preparare la pelle dopo la detersione. Quindi, **siero**, che in questa stagione dovrebbe contenere sostanze antiossidanti, vitamina E, vitamina C e acido ialuronico; poi **crema contorno occhi** (possibilmente contenente agenti foto-riflettenti per illuminare e mimetizzare borse e occhiaie) e **crema da giorno**, che fungerà da base trucco.

La crema da giorno o il fondotinta dovranno contenere la protezione solare (almeno con fattore 20), fondamentale per prevenire il foto-invecchiamento.



# Sugli scaffali

## IL SOLE È UNO DEI PRINCIPALI RESPONSABILI DELL'INVECCHIAMENTO CUTANEO

I raggi UV, penetrando nella pelle, ne mettono a repentaglio la compattezza, rendono più profonde le rughe, creano disturbi pigmentari e macchie, con la conseguenza di un'accelerazione generale dell'invecchiamento cutaneo.

Le donne che usano creme anti-age e che giudicano i prodotti in base all'efficacia, non hanno né il tempo né la voglia di aggiungere un gesto in più alla propria routine di trattamento. Per questo motivo, Eau Thermale Avène ha arricchito la gamma anti-età PhysioLift di un nuovo prodotto ad azione multipla: **Physiolift PROTECT Crema protettiva levigante SPF 30**.

In linea con i trattamenti giorno della stessa collezione, questo nuovo prodotto, concentrato in principi attivi antirughe e pro-compattezza, vanta una doppia dose di ProVitamina E, dalle proprietà anti-ossidanti e di regolazione della melanogenesi. Associa, inoltre, un indice di protezione SPF 30 anti-UVA/UVB, che assicura una foto-protezione di formidabile efficacia. Il tutto nell'abbraccio di una texture fondente che idrata e si assorbe all'istante.



## SOLLIEVO IMMEDIATO DA TRAUMI E DOLORI CON NO DOL ARNICA FORTE GEL



**NO DOL ARNICA FORTE GEL** è la nuova formulazione che presenta un elevato contenuto di Arnica: il 30% del totale del prodotto che assicura un'elevata concentrazione di principi naturali.

L'Arnica Montana è un'erba medicinale, da sempre utilizzata localmente per l'azione lenitiva in caso di traumi e dolori muscolari. Inoltre, è utile per ridurre gli edemi e le contusioni, perché stimola la circolazione e permette il riassorbimento degli ematomi.

Oltre all'azione lenitiva dell'Arnica, il prodotto dona anche un effetto rinfrescante, grazie alla presenza di alcol e mentolo.

In gel, si assorbe facilmente ed è ideale per i massaggi. È consigliato a chi pratica sport e attività fisica ed è soggetto a traumi e dolori muscolari.

[www.esi.it](http://www.esi.it) - [info@esi.it](mailto:info@esi.it)


 [www.farmaciecomunalitorino.it](http://www.farmaciecomunalitorino.it)

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

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

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

# Free food



Gluten  
free

## IL MONDO FREE FOOD È MOLTO DI PIÙ: TI ASPETTIAMO!


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.


- Via Orvieto 10/A - Tel. 011.19782044 - Torino
- Via Monginevro 27/B - Tel. 011.3852515 - Torino
- Via XX Settembre 5 - Tel. 011.543287 - Torino
- Via Torino 36/B, Fraz. Ceretta - Tel. 011.5369540  
San Maurizio C.se
- P.zza Martiri 8 - Tel. 011.9619770  
Villastellone



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

 [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

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

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

# PARLIAMO DI INTEGRATORI: UN AIUTO PER PELLE E CAPELLI

Claudia Gastaldi - farmacista, Farmacia Comunale 43

Tutti noi vorremmo avere capelli folti e sani, una pelle liscia e luminosa ed unghie curate e forti.

Prendersi cura di se stessi, della propria pelle ed annessi cutanei è importante e soprattutto non esiste un'età dalla quale partire, anche se questa pratica dovrebbe esser svolta da sempre.

Con il termine **annessi cutanei** si intendono gli elementi del

corpo umano **ricchi di cheratina** che svolgono un ruolo di protezione (peli, capelli, unghie).

La loro crescita necessita di un apporto regolare di nutrienti. Quindi, una carenza di vitamine e minerali può avere conseguenze dirette sulla qualità e sulla crescita di capelli e unghie.

## PARLIAMO DI CAPELLI

È normale perdere alcuni capelli, è bene precisarlo, perché **il cuoio capelluto è vitale** e in continuo rinnovamento, quindi così come crescono capelli nuovi, altri cadono e vengono sostituiti.

Qualche capello nella spazzola non rappresenta un problema: il loro ciclo di vita è relativamente breve e quando ne cade uno il follicolo ha già prodotto un nuovo capello pronto a sostituirlo. Il discorso cambia nel caso in cui la caduta sia cospicua, poiché ci si potrebbe trovare in una situazione di *telogen effluvium*, caratterizzato da una grande quantità di capelli alla fase di Telo-gen (si chiama *telogen* la fase di riposo durante la quale il capello si trova ancora nel follicolo pilifero, ma le attività vitali sono completamente cessate). In questo caso, ovviamente, è necessario prendere le dovute precauzioni utilizzando trattamenti intensivi per rinforzare i capelli e limitarne la caduta.

### Phytophanere di Phyto

Il marchio Phyto nasce a Parigi nel secolo scorso, negli anni '60, grazie a Patrick Alès e alle sue due grandi passioni: i capelli e le piante. Avvalendosi della ricerca scientifica ed estraendo il meglio dalle piante, ottiene prodotti sempre più efficaci per la cura dei capelli.

Uno dei must have Phyto è l'integratore alimentare **Phytophanere**, formulato con attivi che, oltre a prendersi cura dei nostri capelli, sono utili a risolvere alcuni problemi legati alle unghie.

**Phytophanere è ricco di componenti nutritivi essenziali** quali Zinco chelato (che è la forma complessata dello zinco, di più facile assorbimento per l'organismo), vitamina B, C, E, acido pantotenico e biotina.

Contiene, inoltre, oli naturali, come l'olio di borragine e di germe di grano, che assicurano un apporto equilibrato di acidi grassi essenziali e di acidi grassi insaturi, indispensabili all'equilibrio delle cellule e del loro metabolismo.

Gli estratti naturali, lievito di birra, di riso e di acerola completano l'apporto di nutrienti necessari alla crescita di capelli e unghie.

La dose consigliata è di due capsule al giorno, da assumere preferibilmente al mattino con un bicchiere di acqua (le capsule sono piccole e leggermente molli, quindi di facile ingestione). Si consigliano 2 cicli di trattamento all'anno della durata di 3 mesi: in autunno e in primavera.

La confezione da 180 capsule consente un trattamento di tre mesi e ha un ottimo rapporto qualità-prezzo.







## BIOSCALIN

Un altro trattamento in compresse per rinforzare i capelli dall'interno fornendo nutrienti selezionati è Bioscalin Physiogenina.

Sostiene i capelli nella loro **fase anagen**, ovvero la fase in cui il capello cresce.

Utile in quei periodi in cui i capelli risultano deboli e con tendenza a cadere a causa di cambi di stagione, stress o eccessiva esposizione solare, Bioscalin Physiogenina è formulato con principi attivi, vitamine e minerali che agiscono in sinergia per restituire forza e splendore ai capelli deboli.

In particolare, questo integratore contiene:

**Physiogenina:** un esclusivo complesso messo a punto dalla ricerca anti-caduta Giuliani.

Studi di laboratorio hanno dimostrato che è in grado di favorire il fisiologico processo di autoriparazione cellulare a livello del follicolo e rappresenta una risposta all'avanguardia per la caduta temporanea dei capelli.

**Galeopsis:** un esclusivo attivo naturale, capace di migliorare l'azione autoripartrice delle cellule dei follicoli piliferi.

**Vitamine B e C:** apportano un supplemento di energia al follicolo pilifero e permettono al capello di crescere più forte.

**Rame:** un minerale che favorisce la normale pigmentazione dei capelli.

**Zinco:** un minerale che partecipa alla sintesi delle proteine, tra cui la cheratina, uno dei principali costituenti dei capelli.

**Vitis Vinifera, Olea Europea e Selenio:** costituiscono un complesso antiossidante che difende dall'azione dei radicali liberi e dallo stress ossidativo.

Con l'assunzione di una compressa al giorno avremo, dopo una cura costante di almeno due mesi, un miglioramento progressivo della chioma, i capelli appariranno più forti e voluminosi.

**Il prodotto è senza glutine e senza lattosio.**

## E PER QUANTO RIGUARDA LA PELLE

**Sentiamo spesso parlare di collagene e acido ialuronico come sostanze utili per la nostra pelle, ma cosa sono veramente? Qual è la differenza tra loro?**

**Prima di tutto entrambe queste sostanze sono già presenti nel nostro organismo.**

Il **collagene** è la principale proteina del derma e, dal punto di vista estetico, dona alla pelle l'aspetto compatto.

Nel normale processo di **invecchiamento** si va incontro ad una riduzione della produzione di collagene, il che porta alla formazione di rughe e rende la pelle meno elastica e più fragile. La carenza di collagene può anche portare disturbi a livello delle articolazioni, che saranno più rigide e meno elastiche, e dei capelli, che risulteranno più fragili. Esistono diversi tipi di collagene:

- **collagene di tipo I:** rappresenta il 90% del collagene totale ed entra nella composizione dei principali tessuti connettivi, come pelle, tendini, ossa e cornea;
- **collagene di tipo II:** forma la cartilagine, i dischi intervertebrali ed il corpo vitreo;
- **collagene di tipo III:** si trova nel derma e nelle pareti dei vasi sanguigni.

L'**acido ialuronico** è un **glicosamminoglicano** (in parole semplici una lunga catena di molecole che si ripete) responsabile del grado di idratazione, turgidità e plasticità del derma, grazie alla sua capacità di catturare grandi quantità di molecole di acqua.

Agisce inoltre come sostanza cementante e possiede un'azione anti-urto, proteggendo le cellule del tessuto da stress fisici.

Con il passare degli anni la quantità di acido ialuronico disponibile diminuisce e sia le articolazioni che la pelle risentono di questa riduzione. Nel caso della pelle, comincia ad essere più secca e disidratata.

**Biocollagenix - Integratore antiage da bere con Collagene marino**

Biocollagenix è un integratore della azienda italiana Esi, che contiene **collagene marino** utile per il reintegro del collagene cutaneo.

Un **rimedio anti-age** che favorisce la **rigenerazione cellulare della pelle del viso** e **previene le irritazioni cutanee**, mantenendo la corretta **tonicità della pelle** e riducendo il suo **invecchiamento**. **Biocollagenix** è un'ottima soluzione contro le **rughe della pelle**, per mantenere la **corretta idratazione del derma**, rigenerando il tessuto connettivo e favorendo il mantenimento di un colorito sano e della corretta plasticità dei tessuti.

Oltre al **collagene marino** idrolizzato di tipo I, altamente purificato e ad alto dosaggio (5000 mg per drink), Biocollagenix contiene anche **acido ialuronico**, **resveratrolo**, succo concentrato di **mirtillo**, con **vitamina C**, **rame** e **zinco**. I pratici drink sono da 30ml con aroma naturale gusto guava, non contengono glutine e sono dolcificati con l'estratto delle foglie di stevia. Si consiglia l'assunzione di un drink al giorno, puro o diluito in acqua, la sera prima di andare a letto.





### Biocollagenix ovalette

Anche questo è un integratore alimentare a base di collagene marino idrolizzato di tipo I e III altamente purificato, acido ialuronico, resveratrolo, vitamina C, rame e zinco. Il collagene di tipo III è il secondo tipo di collagene più abbondante nel corpo umano, ma è il primo a diminuire con l'avanzamento dell'età: l'integrazione è quindi molto importante per aiutare a ripristinare l'elasticità cutanea. È consigliato per trattamenti di lungo termine, alternato all'uso di Biocollagenix Drink. Non contiene aromi, zuccheri aggiunti, coloranti ed edulcoranti. È senza glutine.

Si consiglia di assumere 2-4 compresse nell'arco della giornata, con abbondante acqua.

### OMEGA-3

Gli **Omega-3**, come gli **Omega-6**, sono acidi grassi essenziali che rientrano nella composizione delle membrane cellulari. Sono essenziali perché non possono essere sintetizzati dall'organismo e per questo devono essere assunti con l'alimentazione.

Gli Omega-3 si trovano nel pesce che vive in acque fredde (tonno, salmone, merluzzo, sgombro e altri tipi di pesce azzurro, ...), nei semi di lino e nelle noci. Gli Omega-6 possono invece essere assunti tramite i legumi, l'olio di oliva, di girasole, noci, mandorle, arachidi, ecc. Nella dieta occidentale c'è un abuso di alimenti che contengono Omega-6 (un esempio, il famigerato olio di palma), mentre scarseggiano gli alimenti che contengono Omega-3.

**Ecco perché è utile un integratore di Omega-3 che, oltre a svolgere un'azione antinfiammatoria nel nostro organismo, contribuisce alla formazione del film acido idrolipidico dell'epidermide su tutta la superficie cutanea, compreso il cuoio capelluto.** Gli Omega-3 quindi aiutano a mantenere la funzione di barriera della pelle, a prevenirla la secchezza e a proteggerla dai danni dei raggi solari, evitando scottature ed eritemi. Una curiosità: popolazioni come gli eschimesi riescono a vivere in zone freddissime, mantenendo una pelle sana e resistente perché assimilano Omega-3 in gran quantità attraverso la loro alimentazione.

### OMEGA-3 RX Enerzona

Prendersi cura del proprio benessere e della propria salute significa anche conoscere i prodotti che acquistiamo, integratori compresi **EnerZona Omega3 RX**

I benefici degli Omega-3 sono noti, ma è importante poter valutare la loro qualità: ecco perché quando li acquistiamo è bene assicurarsi che abbiano adeguate certificazioni.

#### 1. IFOS, IL MASSIMO DELLA QUALITÀ

EnerZona Omega3 RX ha ottenuto il punteggio di **5 stelle**, il massimo raggiungibile in termini di qualità e purezza su scala IFOS. Un voto che già di per sé è sinonimo di garanzia. L'IFOS (International Fish Oil Standards, dell'Università di Guelph, Ontario, Canada) è un ente riconosciuto a livello internazionale, che ha messo a punto un programma di certificazione. Il suo compito è di valutare la concentrazione degli acidi grassi Omega-3, la loro **purezza** (che vuol dire assenza di contaminanti) e il loro **grado di ossidazione**, nel rispetto dei criteri definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dal CRN (Council for Responsible Nutrition). Le 5 stelle IFOS, il massimo punteggio raggiungibile, fanno di EnerZona Omega3 RX un sinonimo di **qualità e purezza**.

#### 2. FRIEND OF THE SEA, PER UNA PESCA SOSTENIBILE

EnerZona Omega3 RX pensa alla tutela l'ambiente rispettando le linee guida della FAO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) nel rispetto delle Linee Guida per i prodotti ittici. Le tecniche di pesca selettiva riducono l'impatto del loro operato sull'ecosistema.

#### 3. ORIVO, LA TECNOLOGIA CHE AVANZA

EnerZona Omega3 RX vanta anche la certificazione ORIVO. Un'avanzata tecnologia che garantisce sia l'esclusivo utilizzo di una precisa specie ittica, sia la sua provenienza geografica, ovvero le **acciughe del Sud Pacifico**. Gli Omega-3 Enerzona sono di **grado RX**, perché ricavati da un processo di distillazione molecolare multipla, che permette di depurare l'olio di pesce dalle sostanze inquinanti, come metalli pesanti e acidi grassi: l'Omega-3 RX è concentrato in acidi grassi Omega-3 e distillato, ovvero **purificato**.

Privo di impurità, contaminazioni ed inquinanti, è sicuramente tra i migliori integratori della categoria. Inoltre, con il suo 60% di Omega-3 a catena lunga vanta il rapporto ideale (2 a 1) fra EPA e DHA secondo la dieta Zona.



### PELLE AL DI LÀ DELLA BELLEZZA

Sicuramente è importante curare la pelle perché ci fa sentire bene, più belli e questo è fondamentale per farci stare meglio con noi stessi e con gli altri. Ma non dimentichiamoci che la pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, è la prima e miglior difesa dalle aggressioni esterne ed è in grado di comunicare con il nostro sistema immunitario.

**La pelle ci protegge da molti fattori esterni come:**

- i cambiamenti di temperatura e di umidità;
- gli agenti patogeni: la pelle ha proprietà battericida e fungicida grazie all'acidità della sua superficie (Ph5 circa).
- i raggi UV;
- gli urti e traumi: la pelle riconosce il dolore e ci avverte del pericolo. Agisce come barriera e assorbe gli shock;
- le sostanze chimiche: come detersivi aggressivi o trattamenti per la pelle inadeguati.

Ricordiamoci quindi di prenderci sempre cura della nostra pelle e di ascoltare i segnali che ci invia.

## ARKOVITAL ACEROLA 1000, LA VITAMINA C NATURALE.

# Sugli scaffali

I Laboratori Arkopharma hanno creato **ARKOVITAL ACEROLA 1000**, un integratore di vitamina C 100% vegetale senza ingredienti né eccipienti o coloranti di natura chimica.

La fonte è l'Acerola (Malpighia glabra), pianta originaria del centro America, che risulta essere una delle fonti più ricche di vitamina C al mondo (la sua concentrazione di vitamina C è 50 volte superiore a quella contenuta nell'arancia).

La vitamina C estratta dal succo di Acerola viene assorbita più velocemente ed eliminata più lentamente, garantendo una biodisponibilità maggiore del 48% rispetto alla vitamina C di sintesi.



**ARKOVITAL ACEROLA 1000**, in deliziose compresse da masticare ai frutti rossi, è indicata anche per le donne in gravidanza ed allattamento e può essere assunta anche dai bambini (6+).



[www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)



FarmacieComunaliTorino



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



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*

## PIÙ PUNTI

IN ESCLUSIVA PER  
I POSSESSORI DELLA  
FIDELITY CARD

+ PUNTI  
+ SCONTI

## LA NOSTRA CARTA FEDELITÀ

In tutte le Farmacie Comunali è disponibile la Carta Fedeltà che consente considerevoli risparmi sull'acquisto del parafarmaco.

Puoi verificare il tuo saldo punti in qualsiasi momento sul sito [www.farmaciecomunaltorino.it/carta-fedelta](http://www.farmaciecomunaltorino.it/carta-fedelta)

---

**L'IMMAGINE DELLA PERSONA È DIVENTATA FONDAMENTALE; LA PRIMA IMPRESSIONE È SEMPRE QUELLA CHE COLPISCE E NON SOLO PER LE QUALITÀ E CAPACITÀ, MA ANCHE PER L'ASPETTO. E NOI UOMINI DIVENTATI PIÙ VANITOSI ED ESTETI, SUPERANDO A VOLTE LE DONNE.**

---

**Marco Mirto** - farmacista, Farmacia Comunale 25



# UNA ROUTINE DI BELLEZZA ANCHE PER L'UOMO

Creme viso *hydratant-lissant*, sieri anti-age, schiuma da barba idratante e creme corpo da usare dopo la palestra per un'idratazione ottimale di tutto il corpo: **la cosmesi non è più solo donna ma negli ultimi anni è diventata, con una crescita esponenziale nei consumi, anche una routine UOMO.**

Oggi, infatti, uomini d'affari e ragazzi di ogni età vengono in farmacia alla ricerca di prodotti dermatologici e cosmetici per la cura della propria persona e immagine. I tempi sono ormai cambiati, l'immagine della persona è diventata fondamentale; la prima impressione è sempre quella che colpisce e non solo per le qualità e capacità, ma anche per l'aspetto. E noi uomini siamo diventati più vanitosi ed esteti, superando a volte le donne.

Tutti ambiamo all'eterna giovinezza e a bloccare il passare degli anni.

Per un consiglio mirato sulla beauty routine uomo, il farmacista deve, prima di tutto, individuare la tipologia di pelle - se grassa, mista o secca - e poi capire le esigenze del cliente e i tempi che quest'ultimo vorrà dedicare alla propria cura.

Molti sono i prodotti che si possono trovare presso le nostre farmacie, ognuno con caratteristiche e principi attivi specifici, efficaci e di elevata qualità.

La cura della pelle inizia la mattina con la fase di detersione del viso; deve essere fatta due volte al giorno, mattina e sera, prima di andare a dormire.

Per noi uomini questa abitudine è fondamentale; infatti, rispetto alle donne, abbiamo una pelle più soggetta ad accumulare sebo, sudore e cellule morte, elementi che possono ostruire i pori contribuendo in maniera significativa ad una carnagione opaca o ad un volto



lucido. Per questo motivo vanno usati prodotti specifici come il **gel nettoyant Avène Cleanance**, indicato per viso e corpo, ipoallergenico non comedogeno, che elimina con delicatezza le impurità della pelle e aiuta a ridurre l'eccesso di sebo oppure l'innovativo **gel purificante micro-peeling Effaclar di La Roche-Posay**, in versione anche schiumogena, con acido salicilico, e, una volta o due a settimana, è consigliata una maschera all'argilla verde areata già pronta o da preparare, da applicare sul volto, da lasciare agire sulla pelle 10 minuti per un ottimo gommage purificante e poi da rimuovere con abbondante acqua tiepida. Per coloro che hanno una pelle secca e o normale si consiglia un detergente con acido glicolico come **Vichy homme stop nettoyant**.

Al termine della fase di detersione è bene applicare una crema idratante come **Hydragenist gel di Lierac**, dalla texture leggera e idratante, che si assorbe velocemente senza creare un effetto lucido, e che leviga la pelle grazie al contenuto di acido ialuronico, o in alternativa, il **fluido riparatore idratante e levigante della linea Lierac Homme**, ricco di vitamina C e pro-vitamina D.

Non è da sottovalutare per noi uomini il fattore cura e rasatura della barba...

C'è chi la taglia o la spunta in fretta e furia, la mattina, prima di andare a lavoro, chi lo fa la sera o una sola volta a settimana, generalmente nel week-end, quando ci si può dedicare con cura e attenzione alla propria persona.

Anche i prodotti per la rasatura devono essere scelti con attenzione, per evitare la comparsa di rossori o irritazioni spiacevoli; a riguardo si consiglia la **mousse à raser Avène** o **Lierac Homme** con agenti schiumogeni delicati, lenitivi e purificanti; è bene concludere il processo di rasatura con un balsamo dopobarba idratante dalla texture ricca o con un ottimo siero alcol free per evitare bruciore nella zona trattata.

Insomma, il vecchio stereotipo dell'uomo che passa allo specchio giusto il tempo per radere la barba è ormai un ricordo.

L'uomo si prende cura della propria persona, aspetto e corpo.

**Apparire è importante. L'aspetto è essenziale per relazionarsi ed essere più sicuri con se stessi e agli occhi degli altri.**



# VITAMINA C CHIMICA O NATURALE? ADESSO, PUOI SCEGLIERE.

FORMULA

**100 %**  
DI ORIGINE VEGETALE

VITAMINEA C

**+ 48 %**  
MEGLIO ASSIMILATA\*

\* Thiel RJ. Med Hypotheses 2000; 55(6):61-9.



**ARKOPHARMA**  
LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.

 Disponibile in farmacia e parafarmacia.

per saperne di più [www.arkopharma.it](http://www.arkopharma.it)

PER LA TUA SALUTE, PRATICA UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE.

# I nostri servizi



CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO

## Scopri il nuovo servizio di consegna farmaci a domicilio offerto dalle Farmacie Comunali Torino.

Stare vicini in modo concreto ai cittadini, facilitando la loro vita è un'azione importante, soprattutto se si parla di salute e di problematiche legate alle persone più anziane. Grazie all'accordo stretto con Defendini Logistica e al supporto del mondo del volontariato, le farmacie comunali di Torino possono offrire un ulteriore servizio ai cittadini: la consegna a domicilio.



 [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

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

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

# E COME EMPATIA



Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

È acquisizione recente che **la salute è fortemente condizionata dalla qualità della vita relazionale**, per cui persone che sanno mantenere relazioni appaganti (e che hanno la fortuna di non perderle) godono, a parità di altre condizioni, di una salute migliore rispetto alle persone che hanno difficoltà a mantenere relazioni appaganti (o che hanno la sventura di perderle: penso allo sradicamento di chi cambia città o divorzia, ai lutti, all'isolamento in cui talvolta si vengono a trovare le persone anziane). Quelli che vengono considerati i requisiti per godere di relazioni appaganti sono la capacità di sapere ascoltare, la capacità di sapere comunicare in modo caldo, aperto, piacevole e la capacità empatica.

Empatia è un termine di difficile definizione: viene descritta come la capacità di immedesimarsi nell'altro comprendendone i pensieri e le emozioni, vivendoli dentro di sé nella loro pienezza senza confonderli con i propri. Essere empatici non significa compiangere, compatire, dare consigli ma mantenere un precario equilibrio tra compassione amorevole e amorevole distacco,

e questo si realizza quando si è in grado di osservare se stessi e l'altro come da distante, senza coinvolgimento emozionale ma con equanimità, così da poter pianificare il proprio agire invece di subirlo.

È l'empatia che ci permette di sentire la gioia dell'amico che vive un'esperienza felice o la sua rabbia quando subisce un'ingiustizia, condividendone l'esperienza ma senza essere contagiati dalla sua euforia o dalla sua furia: se l'emozione dell'amico ci travolgesse parleremmo invece di immedesimazione, di coinvolgimento, di simpatia.

Il ruolo dell'empatia diventa più chiaro quando ci troviamo vicino ad una persona cara malata: occorrono molto amore e molto coraggio perché le sue emozioni, la sua paura, la sua rabbia, la sua angoscia, il suo dolore, i suoi silenzi non ci travolgano con la loro forza destabilizzante e sarà l'empatia a sostenerci nell'entrare in contatto con chi chiede aiuto, così da permettere a lui di esprimere ciò che lo opprime e lo angoscia e a noi di comprendere non solo le sue parole e ma soprattutto il senso di quello che è il suo vissuto.



Il prendersi cura è quindi un fenomeno relazionale fatto di sensibilità, di comunicazione e di responsabilità, qualità che sono di competenza dell'anima più che della tecnica ed è per questo che il prendersi cura dei nostri cari viene fatto da ognuno di noi, quando le circostanze ci chiamano, perché è più una questione di cuore che di preparazione. Se il farmaco è lo strumento più prezioso che il medico impiega nella cura della malattia, **l'empatia è il segreto del prendersi cura della persona malata**; alla guarigione, al ripristino dello stato di salute, si arriva per queste due vie, da percorrere insieme, perché l'attenzione medica è rivolta alla **malattia**, l'aver cura **alla persona**.

Può apparire piuttosto complesso, e sotto certi aspetti lo è, sotto altri no, perché ci riescono i nostri animali da compagnia, che negli ospedali più moderni sono impiegati nei reparti di **Pet Therapy**: il vostro cane, il vostro gatto, si accorgono subito quando qualcosa non va. Vi guardano con quegli occhioni che dicono "ehi amico, lo vedo che stai male, ti va di parlarmi? Se non vuoi parlare restiamo in silenzio, mi metto qui ai piedi del letto e resto con te" (se pesano meno di dieci chili sul letto ci saltano sopra e da lì non li muovete più).

Ruotano un orecchio un istante prima che vi accorgiate di avere sete, si drizzano sulle zampe un istante prima del colpo di tosse o della colica: hanno ascoltato i vostri segnali corporei e li hanno compresi. Vi porterebbero un bicchiere di medicina se potessero, ma non possono, e restano lì, addolorati, preoccupati, spaventati, consapevoli di non poter far niente, neppure dirvi una parola di conforto, eppure restano inamovibili al vostro fianco, in quel precario equilibrio tra compassione amorevole e amorevole distacco. E voi li comprendete, forse non così bene come vi comprendono loro, ma li comprendete.

A chi desiderasse approfondire gli aspetti del prendersi cura, e ama la lettura, suggerisco 'Le emozioni ferite' di E. Borgia, Feltrinelli editore, che mi ha affascinata. Anche in rete si trovano molti contenuti validi: tra i tanti, ho apprezzato la chiarezza e la sensibilità degli interventi dei dottori Salvatore Giaquinto e Massimo Biondi e del filosofo Nicola Danti.



# LENTI LENTI PER VIGNE E COLLINE

Sentieri e percorsi in mezzo alle colline per camminare immersi nella natura

Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Camminare tra le vigne e le colline è la tendenza del **turismo slow**: in fuga da stress, inquinamento, rumori. I nuovi viaggiatori si spostano con mezzi silenziosi, a piedi, tra i profumi della vite. Se tempo fa le strade del sale o della seta erano gli itinerari più ricercati, negli ultimi anni la rotta è cambiata verso le strade del vino. Muoversi tra le vigne, tra i suggestivi paesaggi vitivinicoli e i sentieri dei grandi vini rappresenta un nuovo fenomeno del turismo enogastronomico, emozionale e non solo, in costante crescita.

La stagione più gettonata è sicuramente l'autunno, quando i **vigneti si tingono di colori caldi e intensi**, un vero paradiso per i fotografi. Lo scenario che si presenta è mozzafiato, un'affascinante cornice che fa da contorno ai tracciati: vigne ricamate, strade tortuose che solcano dolci e fertili colline tra paesaggi romantici, fitti boschi, antiche pievi, castelli, pittoresche borgate e cantine superbe.

Il Piemonte è terra di antica tradizione e di grandi vini e offre percorsi che permettono di conoscere da vicino la filiera. A due passi da Torino, c'è il **Monferrato**, un territorio incastonato tra Langhe e Roero, quasi esclusivamente di natura collinare. L'area è compresa nelle province di Alessandria e Asti e si estende fino ai piedi dell'Appennino ligure e dal 2014 è stato ufficialmente incluso dall'UNESCO, insieme a Langhe e Roero, nella lista dei beni del Patrimonio dell'Umanità. Il Monferrato Casalese

è caratterizzato da morbide colline che, tranne il Sacro Monte di Crea di 455 metri, non raggiungono mai altezze superiori ai 400 metri. Il Po e il Tanaro sono i fiumi che delimitano a nord e a est l'area, che ben rappresentano la fusione tra paesaggio collinare e la pianura, coltivate rispettivamente a vite e a riso. Sono presenti molti castelli nei caratteristici borghi riconoscibili anche dalla tipica "Pietra da Cantone" di cui sono costituiti. E proprio in questo paesaggio si snodano **itinerari tra castelli e colline**, la cui capitale è Casale Monferrato, dove ha sede il castello dei Paleologi, luogo di vicende monferrine e di contese per il controllo del territorio. Altro interessante castello si trova a San Giorgio Monferrato, costruito per sbarrare l'ondata saracena che minacciava il Piemonte nel X secolo, mentre risalendo verso le colline, a Vignale Monferrato, si può visitare l'antico maniero che ospita oggi un importante enoteca.

Il **Basso Monferrato** vanta anche uno dei più bei castelli d'Italia, quello di Camino, conosciuto per i suoi saloni affrescati, gli antichi cortili e il parco e certo non può mancare una visita al castello di Uviglie di Rosignano Monferrato, dalla cui sommità si può ammirare uno dei panorami più belli del Piemonte.

Di antica origine, notevolmente trasformato da interventi di XVII e XVIII secolo, dal 1992 divenuto azienda vinicola, ha saputo rilanciare la coltivazione di vitigni pregiati Doc come il Barbera del Monferrato, il Grigno-



lino del Monferrato Casalese, il Monferrato Freisa e il Piemonte Chardonnay.

Anche il **Monferrato Astigiano**, che si identifica in buona parte della provincia di Asti, è caratterizzato da una conformazione prevalentemente collinare e da diversi borghi storici. In particolare, Moncalvo, Grazzano Badoglio, Montemagno, Montiglio, Nizza Monferrato, Mombaruzzo, Incisa Scapaccino, Bruno, Fontanile. Il punto più alto del territorio è la collina di Albugnano a quota 549 metri, dove esiste il vigneto più alto del Monferrato ed è nata l'omonima associazione, che unisce 13 produttori vinicoli che hanno l'obiettivo di promuovere l'identità enologica, storica, culturale, ambientale e socioeconomica di questo vino a base Nebbiolo. Il territorio di produzione comprende i paesi di Albugnano, Castelnuovo Don Bosco, Passerano Marmorito e Pino d'Asti, un'area limitata nel Monferrato occidentale ai confini della provincia di Torino.

Se camminare tra questi vigneti significa districarsi tra paesi, cantine, agriturismi, scendendo di quota e avvicinandosi alla provincia di Torino si può conoscere un altro territorio altrettanto interessante, le **valli di Lanzo**. L'associazione "Naturalmente a piedi", un gruppo di lavoro fondato da quattro guide ambientali escursionistiche, con un progetto di valorizzazione delle attività che si svolgono a contatto con la natura, porterà **alla scoperta di due interessanti sentieri**: quello dei mulini da Coassolo e il sentiero Lanzo Monte Momello. "Il

sentiero dei mulini - spiega Ornella Turinetti, una delle guide - era anticamente un transito tra gli abitanti di Coassolo e Monastero per rifornirsi di farina. Lungo il percorso, oltre ai piloni votivi, si trova la chiesetta De Michelis e quella della Grata, oltre ai resti di due mulini e la sua percorrenza semplice è della durata di 1 ora e 30 minuti". Il punto di partenza è il cimitero di Coassolo e si prosegue per un tratto sulla strada asfaltata, sino a trovare sulla sinistra un cartello con indicazione Marsaglia (segnavia 408). Si continua sul sentiero che attraversa a mezzacosta un fitto bosco, questa era la vecchia roggia che portava acqua alla frazione Bogno, ormai incubata. Lungo l'escursione si incrociano la chiesetta della frazione De Michelis, poi un caratteristico ponte in legno che conduce al Mulino D' Amun, il Mulino D' Barot, la cappella della Grata risalente all'anno 1594 caratteristica per la sua forma rotonda. La seconda proposta altrettanto semplice porta alla scoperta della Madonna degli Alpini con partenza dalla piazza mercato di Lanzo per risalire sino alla Torre e scendere in borgata Uppia, una volta superata si sale su un sentiero che si inoltra attraverso i pini, sino ad arrivare alla croce ottimo punto panoramico sul fondovalle. In questo luogo tutti gli anni, la prima settimana di giugno gli Alpini di Germagnano festeggiano la Madonnina degli Alpini che si trova sul Monte Momello e dove si trova anche un piccolo ma grazioso Bivacco costruito anch'esso dagli Alpini.

# GENERAZIONE ZETA: CONSAPEVOLE E DETERMINATA



Martina Carosio - studentessa

**Se di fronte all'accusa che i più giovani siano incapaci di scegliere in autonomia ma che agiscano per conformarsi alla moda del momento tentassi di convincervi del contrario, sareste disposti ad ascoltarmi?**

Vi sarà capitato di domandarvi se i ragazzi mostrino un interesse sincero nei confronti delle tematiche ambientali oppure se stiano solo seguendo la tendenza dell'ultimo periodo. D'altronde i principali mass media ci intimano a rimanere in allerta: i giovani sono facilmente influenzabili e rischiano di restare condizionati da messaggi che non sono in grado di comprendere fino in fondo.

A 16 anni sembra assurdo che si possa capire qualcosa della vita.

E se ciò può essere condivisibile in linea generale, è vero altresì che rifiutarsi di considerare il periodo storico in cui noi ragazzi ci siamo sviluppati può essere fuorviante. **Siamo nati nel secolo delle innovazioni e cresciuti**

**nell'epoca della velocità.** Noi siamo la *generazione zeta*, la prima a essersi resa conto di quanto costoso possa essere il nostro impatto sul pianeta: la spinta al cambiamento non poteva che nascere da qui. Perciò, a chiunque ci accusi di partecipare alle giornate dei *Fridays For Future* per saltare venerdì di scuola, rispondiamo che quella è solo l'interpretazione più comoda e superficiale. E infatti, sono stati gli istituti stessi a incentivare i propri alunni ad aderire alle manifestazioni, posticipando esami e lezioni.

Non è un caso se erano presenti più di 50.000 persone al corteo del 27 settembre 2019 organizzato nella città di Torino. Indovinate un po'? Il 90% di loro erano ragazzi. E sempre noi abbiamo insistito affinché, nelle nostre famiglie, venisse implementato il consumo di acqua dal rubinetto. L'Italia, durante l'emergenza Covid-19, si è aggiudicata il triste primato come maggior consumatore di bottiglie di plastica in Europa, al terzo posto nel mondo. Per contrastare quella pericolosa abitudine, si

è largamente diffusa la tendenza a utilizzare borracce in acciaio, in alluminio o in vetro. Le aziende produttrici ne hanno migliorato il design per renderle commercialmente più appetibili e, grazie anche a questa accortezza, noi giovani ne siamo diventati i principali acquirenti.

Se volete leggerla in questa maniera, **in un certo senso abbiamo seguito una moda. Consapevolmente però, senza subirla.**

Ragionare secondo tali logiche potrebbe aiutare anche a comprendere le motivazioni che spingono una percentuale crescente di ragazzi a preferire una dieta vegana o vegetariana. Rispetto a una decina di anni fa, in cui tale scelta era imputabile alla tutela dell'animale o della propria salute, oggi sembra essere piuttosto attribuibile alla salvaguardia del patrimonio ambientale.

Si stima infatti che la produzione alimentare intensiva rappresenti la fonte principale di inquinamento idrico. Inoltre, emerge che un chilo di carne di manzo derivante da allevamento intensivo consuma il 97% di acque preziose in più rispetto allo stesso chilo proveniente da animali allevati in pascolo. In sostanza, anche senza privarsene totalmente, una riduzione nel consumo di carne del 45% comporterebbe un calo del 20% dell'impronta idrica e, nel contempo, continuerebbe a garantire una dieta completa e salutare.

---

**NOI SIAMO LA GENERAZIONE ZETA,  
LA PRIMA A ESSERSI RESA CONTO DI  
QUANTO COSTOSO POSSA ESSERE  
IL NOSTRO IMPATTO SUL PIANETA:  
LA SPINTA AL CAMBIAMENTO NON  
POTEVA CHE NASCERE DA QUI.**

---

Oggi è molto più semplice reperire dati simili su Internet o sulle principali piattaforme di informazione. In tal modo, anche i più giovani ne possono venire a conoscenza e, non riuscendo a rimanere indifferenti, scelgono di accoglierli e di diventare più consapevoli di ciò che mangiano.

Se ancora non fossi riuscita a persuadervi, vorrei tentare con un ultimo esempio. **Spostiamoci nel settore che per antonomasia funziona sfruttando mode e tendenze: l'industria tessile.** I giovani vengono spesso tacciati di scegliere i vestiti seguendo un unico criterio, ossia il trend del momento.

Ciò che però non tutti sanno è che esistono alcune applicazioni, scaricabili su qualsiasi smartphone, in grado di raccogliere i brand che si occupano di moda ecosostenibile nelle varie zone del mondo.

L'industria tessile è una delle più inquinanti al mondo. Sono diversi i marchi che producono vestiti senza rispettare le normative sull'ambiente e che costringono i lavoratori a condizioni di semi-schiavitù.

Le app in questione possono aiutare il consumatore a individuare i brand che adottano delle politiche ecosostenibili, fornendo informazioni sulla storia, l'impatto ambientale e le condizioni dei lavoratori.

Non tutti i ragazzi acquistano prodotti a bassissimi costi e di dubbia qualità: alcuni preferiscono indossare abiti che si adattino meglio alla loro pelle e al loro senso morale.

A mio avviso, dunque, parlare di moda per un fenomeno tanto complesso è fuori luogo. Io preferisco chiamarla determinazione.

Perché, al di là del termine, la tendenza ad amare e proteggere l'ambiente non sarà passeggera: per troppi anni la questione è passata sotto un silenzio a volte complice, altre volte inconsapevole.

Grazie al nostro impegno, però, le cose possono davvero cambiare e noi trasmetteremo la stessa passione alle generazioni che verranno dopo di noi.

Abbiamo la responsabilità del futuro, anche del vostro: prima o poi dovrete cominciare a fidarvi di noi.



#### Fonti

- Articolo da la Repubblica Torino, 27 settembre 2019;
- Articolo da la Repubblica Milano, 31 gennaio 2020;
- Articolo online Ricicland, 19 maggio 2020,
- <https://www.ricicland.com/blog/record-di-consumo-di-bottiglie-di-plastica-per-abitante-durante-lemergenza-covid-italia-prima-in-europa>
- Articolo da Il Sole 24 ore, 30 gennaio 2020;
- Articolo online CIWF Italia Onlus, <https://www.ciwf.it/nonnelmiopiatto/abuso-delle-risorse/acqua/>

PARLIAMO DI

# RITORNO A SCUOLA

Paola Difino - farmacista, Farmacia Comunale 25

**Settembre** è il mese simbolo del ritorno a scuola e porta con sé, come tutti gli anni, **emozioni contrastanti** per bambini e ragazzi, ansia, paure, stress, senso di inadeguatezza. Questa volta però sarà diverso, ci sarà da affrontare il ritorno alla "normalità" nelle vesti di un appuntamento che, sebbene sempre un po' temuto, dalla maggioranza dei bambini sarà atteso, perché **sarà il momento in cui potranno rivedere compagni e insegnanti**.

Le emozioni che accompagneranno il ritorno in classe 2020 saranno quindi completamente diverse da quelle degli anni precedenti, perché i bambini torneranno nei luoghi da cui sono stati improvvisamente e bruscamente allontanati, dovendo adattarsi a un metodo di scuola, la Didattica a Distanza, che non è scuola: la scuola è interazione, relazione, emozioni, confronto, gioco, inclusione, tutti aspetti che tendono ad un armonioso sviluppo di bambini e ragazzi verso la socialità e al sentirsi parte attiva di una società.

Nonostante questa limitazione, ci sono stati migliaia di insegnanti che hanno realizzato nel secondo quadrimestre molteplici azioni didattiche e relazionali con i loro alunni,

cercando di abbattere la distanza, cercando di realizzare una relazione educativa, vedersi e sentirsi anche attraverso i device.

Ed è da qui che bisogna ripartire, perché i bambini, più degli adulti, hanno straordinarie capacità di recupero, ma è necessario **che vengano opportunamente seguiti e guidati**, offrendo loro ottimismo e capacità di rielaborare in maniera realistica e positiva i mesi appena trascorsi.

La famiglia deve essere un importante punto di riferimento, deve saper comprendere tutte le esigenze e i problemi psicologici del proprio bambino legati a questo particolare ritorno a scuola.

Occorre fare particolare attenzione al **distacco**, soprattutto per i bambini che dovranno affrontare il primo anno di scuola elementare, perché non hanno avuto la possibilità di frequentare serenamente l'ultimo anno di scuola dell'infanzia, fondamentale per il passaggio alla scuola "dei grandi". Ogni bambino reagirà in maniera unica e diversa, in funzione del carattere, delle attitudini personali, ma anche dalle abitudini e dalle paure specifiche che porta con sé.





### IL FARMACISTA CONSIGLIA

Per aiutarli ad affrontare questo delicato momento si può ricorrere ai **Fiori di Bach**, 4 gocce sotto la lingua o in un bicchiere d'acqua 4 volte al giorno, presi già a partire da una settimana prima dell'inizio della scuola:

- **Honeysuckle**, se sente la nostalgia della vecchia scuola, della maestra o dei compagni, abbinato a **Walnut** per facilitare l'ambientamento e sviluppare la capacità di adattamento alla nuova situazione.
- **Chicory e Heather**, associati a **Mimulus** per i bimbi molto piccoli, per aiutare a gestire il distacco dalla mamma.
- **Water Violet e Mimulus** se il bimbo tende ad isolarsi, è timido, timoroso e fatica a farsi degli amici.
- **Vine** per i bimbi rissosi e aggressivi, che tendono a voler comandare.
- **Impatiens** per gli irrequieti, impulsivi e impazienti che non stanno mai seduti al posto, associato a **Vervain** per i bambini molto vivaci, incontenibili, che spesso sono da soli perché troppo veloci e iperattivi.
- **Holly** con **Heather** per i bimbi che faticano ad integrarsi in modo sano e socievole, che hanno la tendenza ad es-

sere gelosi, a voler tutte le attenzioni per sé.

- **Larch** per rafforzare l'autostima e la fiducia in se stesso.
- **Centaury** per sviluppare l'autonomia nel bambino fragile spesso sottomesso perché incapace di imporsi agli altri.
- **Cerato** per il bambino insicuro che chiede continuamente consigli, imita gli altri e si lascia condizionare troppo.
- **Mimulus** è il rimedio principale per la timidezza da insicurezza, che aiuta a vincere la paura del giudizio altrui e delle interrogazioni.

Non solo la ripresa della scuola a settembre, **ma l'intero futuro anno scolastico saranno momenti di adattamento accompagnati da incertezza e nuovi approcci didattici**, con nuovi spazi, perché la scuola possa aprirsi a nuove opportunità educative, per **evolversi e diventare una scuola "aperta"**, in cui famiglie, realtà del territorio, associazioni e insegnanti collaborino, perché in caso di un ritorno all'emergenza sanitaria i bambini e i ragazzi non vengano lasciati soli, ma accompagnati fin da subito, nel modo più adatto, al termine dell'anno scolastico con spirito di iniziativa e positività.

PARLIAMO DI

# UN PATTO DI CO-RESPONSABILITÀ

Monica Campanella, Insegnante Liceo giordano Bruno, Torino







**Nella storia della pubblica istruzione un anno importante fu il 1974: alla luce di istanze significative da parte della società civile vennero varati i cosiddetti *Decreti Delegati*; con tale espressione va inteso un complesso insieme di provvedimenti legislativi volti a riconoscere e garantire la partecipazione, all'interno delle istituzioni scolastiche di ogni ordine e grado, delle varie componenti, cioè docenti, personale non docente, genitori e studenti, sulla base del principio di rappresentanza.**

È chiaro che la presenza di rappresentanti non può garantire il perfetto coinvolgimento di tutte le famiglie nelle questioni cruciali della didattica, tuttavia quell'atto fu politicamente molto significativo, andando finalmente a prevedere, nel processo formativo ed educativo, un ruolo centrale per tutti gli attori.

Oggi fanno notizia, giustamente, episodi che con questa logica evoluta e civile nulla hanno a che fare: sappiamo che il rapporto esistente tra i docenti e le famiglie degli educandi non è sempre idilliaco; se tra le pagine del libro Cuore di Edmondo De Amicis potevamo individuare l'abitudine di recare una mela come omaggio alla maestra da parte del fanciullo, oggi non ci stupiremmo di assistere al lancio di prodotti ortofrutticoli all'insegna dei professori all'uscita da scuola.

Al netto delle facezie, la realtà è pesantemente compromessa da un'idea distorta del concetto stesso di atto educativo e formativo che ci deriva, a sua volta, da un'idea distorta di cultura, come una categoria che ben poco ha a che fare con il futuro, le professioni, il successo, la realizzazione dei propri sogni.

---

**SPESSE LE FAMIGLIE RAPPRESENTANO UN INTERLOCUTORE PREZIOSO PER L'INSEGNANTE, CON CUI NON DI RADO SI CONCORDANO AZIONI E INTERVENTI PER FRONTEGGIARE CRISI, ANCHE PROFONDE E GRAVI, DELL'ALUNNO; POTER COLLABORARE CON UN GENITORE È PER CHI FA IL MIO MESTIERE UNO STRUMENTO PRIVILEGIATO NEL CONSEGUIMENTO DEL SUCCESSO FORMATIVO DI UN RAGAZZO.**

---

Va detto che questa sfiducia nell'istituzione scolastica è responsabilità dell'intero mondo coinvolto, docenti e genitori compresi, quanto delle classi dirigenti che hanno progressivamente tolto valore all'idea stessa di competenza (per altro poi facendo di questa parola un vessillo); principalmente vittime sono invece gli studenti (sì, anche quelli che con i loro comportamenti scimmiettano nelle aule l'arroganza, la violenza, la stupidità cui assistono nel tinello di casa o per le strade).

Non ovunque però, va detto, questo aberrante schema si riproduce. L'esperienza di chi scrive, ad esempio, è tutt'altra: spesso le famiglie rappresentano un interlocutore prezioso per l'insegnante, con cui non di rado si concordano azioni e interventi per fronteggiare crisi, anche profonde e gravi, dell'alunno; poter collaborare con un genitore è per chi fa il mio mestiere uno strumento privilegiato nel conseguimento del successo formativo di un ragazzo.

Tengo a sottolineare, a questo proposito, un fenomeno che non viene sufficientemente raccontato, soprattutto nella comunicazione di propaganda cui purtroppo siamo abituati: le famiglie che si distinguono oggi per spirito di collaborazione e fiducia nei confronti dell'istituzione scolastica sono quelle di chi ha scelto il nostro paese per provare a dare un'opportunità in più ai propri figli, magari provenendo da luoghi in cui le condizioni di vita dei giovani mal si coniugano con l'idea stessa di un progetto per il futuro. Sto parlando degli immigrati: non voglio ovviamente generalizzare, ma ho registrato spesso un atteggiamento costruttivo, un approccio educativo più coerente proprio in queste famiglie, le quali credono nella scuola e nel suo valore, per le quali la scuola è ancora un'occasione da non sprecare; di conseguenza i figli hanno profondo rispetto per insegnanti e compagni, con i quali condividono questo spazio di partecipazione e democrazia autentica che è la scuola pubblica.

Oggi è fondamentale che si stipuli ogni giorno un patto di condivisione della responsabilità educativa: che la scuola faccia tutto il possibile per fornire le stesse opportunità a tutti, offrendo ed esigendo qualità da tutti; che la famiglia si impegni a trasmettere soprattutto senso di responsabilità, personale e collettiva, nei ragazzi che questa responsabilità dovranno essere in grado di assumere in quanto cittadini adulti.

# Enterogermina®

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

Enterogermina 2 MILIARDI/5 ml  
SOSPENSIONE ORALE  
SANOI

Enterogermina 4 MILIARDI/5 ml  
SOSPENSIONE ORALE  
SANOI

Enterogermina 8 MILIARDI/2 g  
SOSPENSIONE ORALE  
SANOI

INBUSTINE

DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI  
DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA.  
SOLO PER ADULTI.

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

SANOI



**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](http://www.docgenerici.it) | [facebook.com/docgenerici](https://facebook.com/docgenerici)

# Sei pronta per la rivoluzione intima?

## SAUGELLA ACTI3

Il detergente intimo che ti protegge 3 volte.

Con tecnologia

**Acti GyneProtection System:**

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



 Mylan

Better Health  
for a Better World