

Una salute migliore per un mondo migliore









FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. FARMACOM - Anno XV Numero 1 - 2021

ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO

© C.so Orbassano, 249

§ 011 39 00 45

\$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 2 - TORINO

© 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

§ 011 411 48 55

8.30-12.30 15.30-19.30

FC7-TORINO

© C.so Trapani 150

© 011 335 27 00

8.30-19.30

FC8-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

§ 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

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 por

FC 19 - TORINO

§ 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

ella Galleria Auchan La farmacia si trova

FC 21 - TORINO

© C.so Belgio 151B

© 011 898 Õ1 77

\$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 22 - TORINO

© 011 72 57 42

* 8.30-12.45 15.15-19.30

FC 23 - TORINO

© 011 30 75 73

* 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 24 - TORINO

© Corso Telesio 27B

© 011 72 06 05

***** 8.30-13.30 15.30-19.30

FC 25 - TORINO

Atrio Stazione Porta Nuova

§ 011 54 28 25

7.00-20.00

FC 28 - TORINO

© C.so Corsica 9

© 011 317 01 52

8.30-12.30 15.00-19.00

FC 29 - TORINO

© 011 221 53 28

9.00-19.30

Chiusa lunedi mattina e sabato pomeriggio

FC 33 - TORINO

♥ Via Isernia 13B

© 011 739 98 87

\$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

§ 011 311 40 27

* 8.30-12.30 15.00-19.30

* 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 36 - TORINO

§ 011 32 16 19

\$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO

© C.so Agnelli 56

© 011 324 74 58

* 8.30-12.30 15.00-19.30

8.30-12.30 15.30-19.30

FC 38 - TORINO

© 011 72 58 46

\$\psi\$ 9.00-13.00 15.30-19.30

FC 40 - TORINO

∇ia 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

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

§ 011 437 13 80

8.30-19.30

FC 45 - TORINO

© 011 385 25 15

9.00-19.30

FC 46 - TORINO

P.zza Bozzolo 11

© 011 663 38 59

8.30-19.30

FC San Maurizio C.se

© 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

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

Farmacia n. 4 - Villastellone

P.zza Martiri 8 © 011 961 97 70

8.30-12.30 15.30-19.30

© 011 54 32 87

9.00-19.30

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

© 011 385 25 15

9.00-19.30

FreeFood

Via Orvieto 10A § 011 197 820 44 **9.00-19.30**

Chiusa lunedi mattina e sahato nomeriogio

FreeFood

011 54 32 87

9.00-19.30

FreeFood San Maurizio C.se

§ 011 536 95 40

* 8.30-12.30 15.30-19.30

FreeFood **Villastellone**

Chiusa sabato pomeriggio

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









ARRIVA IL 2021 CON IL VACCINO ANTI-COVID: IL RUOLO DELLA FARMACIA

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

Abbiamo accolto il nuovo anno carichi di speranze e di aspettative: desideriamo che il 2021 sia ricordato come l'anno della rinascita. Non ci limiteremo alla conta dei danni causati dal virus ma avvertiamo la necessità di anticiparne le mosse, potendo contare su una reale prevenzione, su un vaccino e su cure più sicure ed efficaci. Ci siamo lasciati alle spalle un anno difficile, in cui abbiamo imparato a costruirci gli anticorpi della resilienza: la risposta - o meglio, una delle risposte, la più idonea e adeguata - per fronteggiare l'emergenza. Nel frattempo, le farmacie sono rimaste sempre aperte, al vostro fianco. Durante la prima ondata ci siamo stati in qualità di presidio sanitario sul territorio a supporto delle necessità della popolazione; durante la seconda abbiamo offerto il nostro contributo, mettendo a disposizione dei cittadini i test rapidi per ampliare lo screening. Ora siamo giunti a quella che confidiamo essere la fase finale della pandemia e, immancabilmente, saremo presenti, assicurando ampia disponibilità nella somministrazione dei vaccini anti-Covid. La farmacia, infatti, grazie alla sua capillarità sul territorio, è il primo "sportello" di ingresso a disposizione del cittadino e del servizio sanitario nazionale. Per questo motivo si assumerà il compito di rendere più agevole l'immunizzazione per tutta la popolazione, poiché capace di migliorare la gestione della campagna vaccinale, con meno disagi per i cittadini. Questa emergenza e la presenza costante della farmacia ribadiscono il ruolo sanitario di primo piano svolto dai farmacisti. La farmacia dei servizi è una delle tappe fondamentali sulle quali continuare a lavorare, che ci permette di rispondere in modo appropriato alle fasi d'emergenza, ma anche di seguire, nella quotidianità, i pazienti cronici e i malati che abitualmente hanno bisogno di assistenza.

Non bisogna dimenticare che al potenziamento delle capacità emotive e cognitive va associato quello delle risorse ambientali per il loro supporto; ciò deve avvenire nei diversi ambiti, compreso quello sanitario. Noi farmacisti ci siamo e saremo sempre al fianco del paziente, con l'augurio che questo nuovo anno possa essere migliore, pieno di energia e speranza.





IN QUESTO NUMERO



Direzione, redazione e pubblicità Farmacie Comunali Torino S.p.A.

C.so Peschiera 193 - 10141 Torino telefono: 011.1978.20 redazione:

redazione@fctorinospa.it

Comitato di redazione Ramona Giovannina, Erminia Venturino, Giulia Zaghi

Paola Sclaverano.

Futurgrafica S.r.l.

Tipografia Sosso S.r.I. Tiratura 11.500 copie

Stampa

Hanno collaborato a questo numero Francesca Barco, Simone Boglione, Gigliola Braga, Alma Brunetto,

Monica Campanella, Martina Carosio, Manuela Chiantore, Franca Ciccopiedi, Paola Difino. Silvia Fersini. Fondazione AIRC, Rossella Franco, Vittorio Motta, Nadine Perretti, Gabriella Regis, Ombretta Rubicondo,

Progetto grafico e impaginazione

informazioni: fctorino@fctorinospa.it www.farmaciecomunalitorino.it

DALLE NOSTRE FARMACIE	DALLE	NOST	RE F	ARM	ACIE
-----------------------	-------	------	------	-----	------

La soddisfazione del cliente:	la risorsa più preziosa	4

VICINO AL CITTADINO

Emergenza freddo: un aiuto per chi ne ha bisogno
Banco Farmaceutico: farmacisti e cittadini da oltre 20 anni vicino a chi ha bisogno
In farmacia per i bambini
Campagna AIRC "Nastro Rosa"
1522, un aiuto sempre attivo alle donne vittime di violenza

CONOSCI LA TUA SALUTE

Le regole di una alimentazione sana ed equilibrata	. 1	1
Le proteine: amiche o nemiche?	14	4

CORPO IN MOVIMENTO

La corretta idratazione nella pratica sportiva	Ιŏ
Smartworking e mal di schiena ai tempi del Covid-19	22
Praticare attività fisica all'aria aperta in inverno	24
Con-Tatto	26

Direttore Responsabile Simona Arpellino IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

La prevenzione in farmacia2	28
Che cos'è il saturimetro e come funziona2	29
Kefir, un elisir di benessere	31

SPECIALE BELLEZZA

Le soluzioni cosmetiche	32)
Il contorno occhi: cornice dello specchio dell'anima	35	;

I NOSTRI AMICI ANIMALI

Quando il nostro cane diventa anziano	38	3
Un amico con le ali	40)

L'ALFABETO DEL BENESSERE

STORIE CHE FANNO BENE

La lettura insegna, educa e rende liberi

Lo scafandro e la farfalla

G come gioia		43	Ś
--------------	--	----	---

44

46

місто Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC® C009614

Registrazione al Trib. di Torino N° 114 dell'8 gennaio 2008



Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

Sono in tanti a sostenere che dopo la pandemia niente sarà più come prima. Certamente, in questi lunghi mesi il genere umano, in quasi tutto il mondo, si è dovuto adeguare alla nuova condizione cambiando, talvolta in maniera significativa, le proprie abitudini di vita. In un arco temporale molto breve la normalità ha lasciato il posto a un nuovo modo di lavorare, studiare, fare gli acquisti, gestire il tempo libero e i rapporti sociali. Tali cambiamenti stanno ridefinendo l'organizzazione degli spazi, dei tempi e dei modi di svolgimento delle attività delle persone.

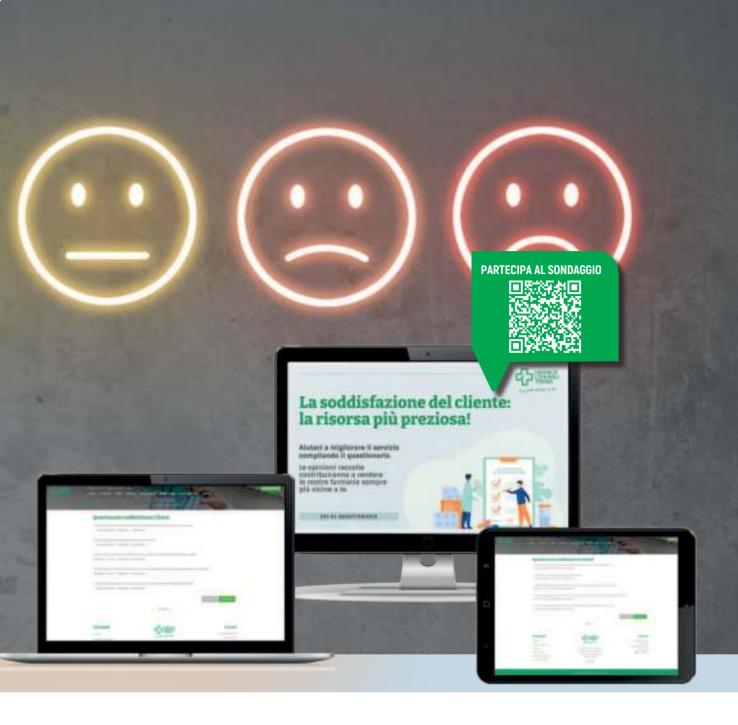
Anche il mondo farmacia non è stato escluso da questo complesso di cambiamenti. Alcuni di questi li abbiamo già potuti vedere negli scorsi mesi: spazi interni ridisegnati per mantenere le distanze tra operatori, tra farmacisti e pazienti, trasmissione digital della prescrizione medica, attivazione di nuovi servizi

come l'effettuazione dei test rapidi per la diagnosi dell'infezione da Covid-19 e la consegna a domicilio dei farmaci.

Tante novità, dunque, concepite per rispondere a nuovi bisogni. Ma quali sono le altre necessità che la farmacia deve ancora soddisfare? Qual è il ruolo che la farmacia potrebbe e dovrebbe rivestire nella sanità del futuro?

La definizione di interventi efficaci nel processo di innovazione della farmacia non potrà prescindere dalla comprensione dei bisogni delle persone, soprattutto di quelli latenti di cui occorre cogliere anche il segnale più debole.

Tali considerazioni, insieme all'obiettivo di migliorare il servizio offerto dalla sua rete di farmacie, hanno indotto Farmacie Comunali Torino S.p.A. ad avviare un'indagine volta alla conoscenza del grado di soddi-



sfazione del cliente e delle sue aspettative (in inglese customer satisfaction).

La customer satisfaction è, nella logica della qualità, uno strumento rilevante nella scelta delle priorità e nella verifica delle politiche aziendali, in quanto consente di evidenziare i bisogni e le attese dei clienti, aiuta a cogliere idee, spunti e suggerimenti, supporta la verifica dell'efficacia delle strategie adottate, attraverso il monitoraggio del livello di soddisfazione dei clienti nel tempo, contribuisce a definire nuovi servizi o interventi di miglioramento di quelli già esistenti.

Dal mese di gennaio, sul sito www.farmaciecomunalitorino.it sarà disponibile un questionario di 10 domande a risposta chiusa attraverso il quale, in forma anonima, si potrà esprimere il proprio grado di soddisfazione circa le attività e gli aspetti più rappresentativi di ciascuna delle trentanove Farmacie Comunali, quali ad esempio l'assortimento

dei prodotti e la rapidità nel loro reperimento quando mancanti, la completezza delle informazioni fornite dai farmacisti e la qualità dei servizi erogati.

Le valutazioni dei clienti serviranno a evidenziare i punti di forza e quelli di debolezza dell'attività delle nostre Farmacie Comunali, a individuare le azioni concrete per colmare - ove ci sia - l'insoddisfazione, a valutare le prospettive di intervento per un miglioramento della percezione del servizio.

L'obiettivo è garantire il soddisfacimento delle esigenze dei nostri clienti, per questo l'auspicio è che sarete in tanti, e con periodicità, a esprimere il vostro giudizio: basteranno pochi minuti per contribuire a orientare un servizio che dovrà essere sempre più vicino al cittadino.



EMERGENZA FREDDO: UN AIUTO PER CHI NE HA BISOGNO

Quante persone passeranno l'inverno al freddo, senza una casa o senza il calore degli affetti? Esistenze purtroppo quasi invisibili, abbandonate e sole che si trovano a dover affrontare in solitudine difficoltà sempre più grandi e colmare una distanza che cresce ogni giorno di più.

È con estremo piacere che Farmacie Comunali Torino, in collaborazione con la Caritas di Torino e con l'azienda Alsipharma del gruppo Diva International, ha attuato un progetto pensato proprio per stare accanto alle persone più fragili e bisognose di aiuto: lo scorso dicembre sono stati distribuiti dei dispositivi autoriscaldanti, un aiuto semplice ma concreto verso le persone più in difficoltà.

Desideriamo rivolgere un ringraziamento speciale alla Caritas di Torino che si è resa disponibile nella distribuzione dei cerotti e ad Alsipharma, un'azienda umbra presente con i suoi prodotti nel settore dell'igiene e della cosmesi, attenta all'ambiente e alla società che la circonda.

Un modo per offrire una mano tesa a chi è rimasto indietro e a chi non ha nessuno su cui contare.



BANCO FARMACEUTICO: FARMACISTI E CITTADINI DA OLTRE 20 ANNI VICINO A CHI HA BISOGNO

Sono 434.000 le persone che nel 2020, per ragioni economiche, non hanno potuto acquistare i medicinali di cui necessitavano, quali farmaci per il tratto gastro-intestinale, per il sistema nervoso, per le malattie metaboliche, per il sistema muscolo-scheletrico e per l'apparato respiratorio.

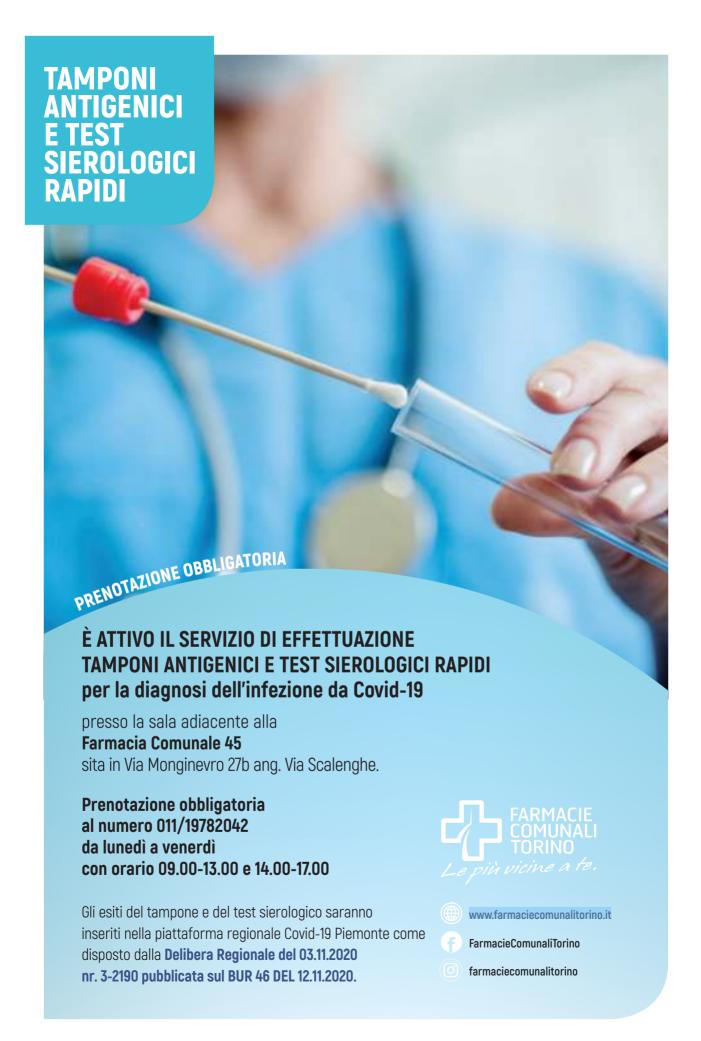


È la drammatica situazione che emerge dall' VIII Rapporto Donare per curare – Povertà Sanitaria e Donazione Farmaci, edito dall'OPSan-Osservatorio sulla Povertà Sanitaria (organo di ricerca di Banco Farmaceutico).

Possiamo fare qualcosa?

Sì. Dal 9 al 15 febbraio 2021 si terrà la XXI Giornata di Raccolta del Farmaco, promossa dalla Fondazione Banco Farmaceutico, con lo scopo di aiutare le persone che hanno difficoltà ad accedere alle cure sanitarie. I farmaci raccolti durante la campagna, infatti, verranno consegnati agli enti assistenziali che accolgono le persone che vivono in una condizione di indigenza.

«C'è bisogno, come mai prima d'ora, del coinvolgimento e della generosità di chiunque possa permettersi di donare il proprio tempo o un farmaco. E, come mai prima d'ora, c'è bisogno dell'aiuto dei farmacisti»: è questo l'appello lanciato da Sergio Daniotti, Presidente della Fondazione Banco Farmaceutico. «Per continuare il nostro lavoro e non lasciare soli gli enti assistenziali, proprio nel momento più difficile, è indispensabile che la Giornata di raccolta del farmaco abbia esito positivo». Per questo è fondamentale la partecipazione di tutti: ti aspettiamo dal 9 al 15 febbraio presso tutte le farmacie comunali di Torino, Chieri, San Maurizio C.se e Villastellone.









IN FARMACIA PER I BAMBINI

Nell'VIII edizione dell'iniziativa promossa dalla Fondazione Francesca Rava - NPH Onlus, in occasione della giornata mondiale per i diritti dell'infanzia che si celebra il 20 novembre, grazie alla generosità di Voi tutti presso le farmacie comunali di Torino, Chieri. San Maurizio e Villastellone sono stati raccolti 1.530 prodotti tra cui farmaci da automedicazione, alimenti per l'infanzia e prodotti di igiene, destinati a case-famiglia, comunità per minori e mamma-bambino, empori solidali ed enti che aiutano le famiglie in difficoltà. Ci uniamo quindi con estremo piacere ai ringraziamenti formulati da Mariavittoria Rava, Presidente della Fondazione: "Sono grata ai farmacisti e a tutti coloro che hanno partecipato a In farmacia per i bambini permettendoci anche in quest'anno così difficile di portare aiuto concreto a 40.000 bambini in tutta Italia".

CAMPAGNA AIRC "NASTRO ROSA"

Sono giunti da Allegra Agnelli, Presidente del Comitato Piemonte e Valle d'Aosta della Fondazione AIRC, i ringraziamenti rivolti a tutti coloro

che hanno scelto di sostenere la Campagna Nastro Rosa indossando la spilletta diventata ormai l'emblema della lotta contro il tumore al seno: «Grazie per aver scelto di sostenere la Campagna Nastro Rosa AIRC attraverso la distribuzione delle spillette e vi preghiamo di far giungere a tutti coloro che si sono adoperati il nostro sincero ringraziamento. Per merito di ognuno di voi abbiamo raggiunto un risultato davvero importante per sostenere i ricercatori e sensibilizzare un pubblico sempre più ampio sulla prevenzione. Raggiungere il 100% di sopravvivenza è una sfida importante che non potremo mai vincere da soli e abbiamo bisogno di tutti voi per poter finanziare una ricerca di eccellenza».

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING

Nel periodo compreso tra marzo e giugno 2020, il numero delle chiamate telefoniche e via chat al **1522** è più che raddoppiato rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente (+119,6%), passando da 6.956 a 15.280: è quanto emerge dall'indagine condotta dall'Istat che evidenzia la grave dimensione del fenomeno di violenza e stalking che coinvolge tantissime donne

Il 1522 è un servizio pubblico che permette alle donne vittime di violenza e stalking di mettersi in contatto con operatrici specializzate per chiedere aiuto e sostegno in totale anonimato.

nel nostro Paese.

Il numero 1522 è attivo 24 h su 24 ed è gratuito anche da cellulare. È inoltre possibile utilizzare l'app 1522 che consente alle donne di chattare con le operatrici e chiedere aiuto e informazioni in sicurezza, senza correre il rischio di essere ascoltate dai loro aggressori. Attraverso il servizio 1522 è possibile ricevere infor-

UN AIUTO SEMPRE ATTIVO ALLE DONNE VITTIME DI VIOLENZA

mazioni in italiano, inglese, francese, spagnolo, arabo e, in caso di emergenza, le operatrici sono in grado di mettere in contatto velocemente le donne che chiedono aiuto con una traduttrice in spagnolo e arabo. L'azienda Farmacie Comunali Torino, con la Città di Torino, ha scelto di partecipare attivamente al processo di sensibilizzazione contro la violenza e lo stalking distribuendo capillarmente attraverso tutte le sue farmacie oltre 30.000 volantini con l'immagine della campagna nazionale 1522 sul cui retro sono riportati i numeri di riferimento dei centri antiviolenza presenti sul territorio torinese.

#NONÈNORMALECHESIANORMALE #STOPALLAVIOLENZA





LE REGOLE DI UNA ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

L'UNIONE FA LA FORZA

Mai come nel caso degli alimenti vale il detto "l'unione fa la forza". Non esistono cibi miracolosi capaci, da soli, di bruciare i grassi accumulati nell'organismo, di ridurre il colesterolo o di contrastare il cancro. Ogni prodotto ha le sue caratteristiche nutrizionali specifiche: imparando a conoscerle possiamo soddisfare il palato e proteggere la salute. Il consiglio è di organizzare il menù di settimana in settimana, perché così diventa più facile essere sicuri di seguire una dieta equilibrata. Più è vario ciò che portiamo in tavola, più si può essere certi di introdurre tutti i nutrienti necessari al nostro benessere.



I CEREALI SOVRANI DELLA TAVOLA

In un'alimentazione varia ed equilibrata circa il 50 per cento delle calorie giornaliere dovrebbe derivare dai carboidrati e quindi, principalmente, dai cereali. Di questi, almeno la metà dovrebbero essere integrali, perché le fibre che tali alimenti contengono riducono il rischio di contrarre il cancro del colon-retto (la seconda neoplasia più frequente in Italia) e, nel contempo, saziano e aiutano a tenere sotto controllo calorie e peso. Noi italiani, convinti "pastasciuttai", storciamo il naso davanti a queste indicazioni, ma nessuno ha intenzione di bandire dalla tavola i bianchi spa-

ghetti al pomodoro o le tagliatelle al

raqù! Bisognerebbe solo evitare di assumere pasta tutti i giorni e, allo stesso tempo, essere aperti alle novità. Provate a introdurre tre volte settimana la pasta integrale condita con un sugo a base di verdure e riscoprite i cereali come orzo, farro e avena nella versione in chicco.

PIÙ VERSATILI

ad altri cibi, favoriscono il senso di sazietà e guindi possono aiutarci nel controllare il peso, a patto che non siano troppo condite. Infine, due parole su noci, mandorle, nocciole e il resto della frutta secca. Sono alimenti ricchi di grassi salutari e altre sostanze benefiche, come acido folico e diversi minerali, ma sono molto calorici, per cui l'ideale è consumarne circa 30 grammi al giorno (7-8 noci sgusciate o 10-15 mandorle o nocciole).

DI ORIGINE VEGETALE O ANIMALE, **SONO SEMPRE PROTEINE**

Meglio le fonti di proteine vegetali o animali? L'importante è variare, perché hanno caratteristiche diverse. indispensabili a mantener-

> ci in salute. Negli ultimi decenni il consumo di carne e formaggi è

via via cresciuto sostituendosi a quello di fagioli, piselli, lenticchie, fave o ceci. È invece importante portare più spesso i legumi in tavola, minimo tre volte a settimana. alternandoli alle altre fonti proteiche, ovvero

formaggi, uova, pesce, carne bianca. Non occorre evitare del tutto carne rossa, salsicce e salumi, ma è bene con-

sumarli con moderazione, non tutti i giorni, perché un apporto eccessivo di questi alimenti aumenta la probabilità di sviluppare un tumore: è consigliato mangiarne al massimo tre porzioni a

settimana, che corrispondono in totale a circa 350-500 grammi.



Crude, al forno, al vapore, in insalata, come ripieno, nei dolci, a colazione, a merenda, a pranzo e a cena.

Avete mai fatto caso a quanto siano versatili frutta e verdura?

Per esempio, pomodorini, carote e finocchi possono diventare un ottimo snack, mentre un'arancia o una pera tagliate a piccoli pezzi possono rendere più gustosa un'insalata. L'importante è arrivare almeno alle cinque porzioni al giorno (ma se sono di più è meglio!), tre di verdura e due di frutta. Per darvi un'idea, una porzione di verdura corrisponde a circa una tazza piena, una porzione di frutta a una mela di medie dimensioni. Portatene in tavola di colori diversi, affidandovi a quelle di stagione: oltre alle fibre, contengono nutrienti importanti per il nostro organismo, come sali minerali, vitamine e molecole bioattive (note anche come antiossidanti) tra cui il licopene, la luteina e le antocianine, che aiutano a mantenersi in salute. Inoltre, a parità di volume e di peso apportano meno calorie rispetto

OCCHIO AD ALCOL, GRASSI, ZUCCHERI E QUANTITÀ

In Italia un adulto su due è in sovrappeso o soffre di obesità.

Non servono altri dati per testimoniare che mangiamo troppo! Il consiglio? "Meno è meglio", con un'attenzione particolare a limitare l'apporto di grassi (tra cui dobbiamo privilegiare l'olio d'oliva), zucchero (specie quello "nascosto" in bevande e dolci) e alcol che, oltre a essere molto calorico, è anche un fattore di rischio importante per lo sviluppo dei tumori e, dunque, dovrebbe essere evitato il più possibile.

In definitiva, non ci sono alimenti buoni e altri cattivi: tutto dipende da dosi, varietà e attenzione.



Gigliola Braga - biologa nutrizionista

LE PROTEINE: AMICHE O NEMICHE?

Le proteine sono componenti fondamentali delle cellule formate da catene di sostanze semplici, gli amminoacidi, la cui differente successione determina la formazione di prodotti biologici diversi.

Le proteine servono per costruire un organismo, per rinnovarlo, per ripararlo sia durante la crescita, sia nel corso dell'intera vita, ma anche per farlo funzionare. Dei venti aminoacidi utili alla sintesi proteica nove sono essenziali (istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilanina, treonina, triptofano e valina), cioè devono essere introdotti con la dieta perché l'organismo non è in grado di produrli.

Alcuni studi hanno buttato scompiglio nel mondo nutrizionale per quanto riguarda le proteine verso le quali, negli ultimi anni, si è ingaggiata una vera e propria battaglia. In un insieme di prove scientifiche ancora incerte, banalità, etica verso gli animali e semplificazioni si rischia di far passare l'idea che assumendole si corrano gravi rischi per la salute nostra e del pianeta.

Non è un argomento da trattare superficialmente, perché questa componente nutrizionale è talmente importante da richiedere molta attenzione. Le proteine, infatti, servono a svolgere attività funzionali e strutturali molto importanti per la formazione delle cellule, degli anticorpi, degli ormoni, degli enzimi e dei neurotrasmettitori.

L'organismo ha un costante bisogno di reperire i mattoni costituivi per la manutenzione e il funzionamento dei tessuti e degli apparati: è quindi necessario rifornirlo regolarmente di un'adeguata quantità di proteine. Il continuo turnover proteico gli consente di utilizzare gli aminoacidi provenienti dalla degradazione delle proteine già presenti nel corpo che però non sono sufficienti a coprire il fabbisogno per la sintesi delle nuove per via

della perdita giornaliera dovuta ai normali ricambi funzionali. Per avere un'idea di guesto notevole e incessante lavoro biologico, è sufficiente pensare che, dei 12 kg stimati di proteine presenti di un individuo adulto medio, 250g sono giornalmente sottoposti al riciclo e 20-80g vengono persi. Per il mantenimento della corretta funzionalità corporea occorre, quindi, ripristinarle attraverso la valutazione del fabbisogno individuale. Tale indice non può essere espresso da un valore unico perché dipende da svariati fattori a carico delle proteine come, per esempio, la loro digeribilità, il valore biologico e la composizione degli aminoacidi. C'è poi da tenere in conto la necessità individuale, che risente di vari fattori come l'età, l'attività fisica, la percentuale di massa magra, ecc. In ogni caso, ciò di cui dobbiamo renderci conto è che la quota proteica giornaliera può essere ottenuta solo e soltanto attraverso il cibo.

LE PROTEINE SERVONO A SVOLGERE ATTIVITÀ FUNZIONALI E STRUTTURALI MOLTO IMPORTANTI PER LA FORMAZIONE DELLE CELLULE, DEGLI ANTICORPI, DEGLI ORMONI, DEGLI ENZIMI E DEI NEUROTRASMETTITORI.

A ben vedere, le informazioni allarmistiche sulle proteine in realtà riguardano le carni, soprattutto le rosse, ma, in generale, hanno coinvolto tutte le fonti proteiche sollevando un'infinità di timori, di perplessità e di ansie che rischiano di fare danni.

La notizia più compromettente che circola ormai da qualche anno riguarda la presunta cancerogenicità della carne. La IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro), un ramo dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che si occupa di cancro, alla fine del 2015 ha inserito la carne rossa tra gli alimenti "probabilmente cancerogeni" e la carne rossa lavorata, quindi gli insaccati e i salumi, tra i cibi "sicuramente cancerogeni" per l'uomo. Questa notizia, rimbalzata a effetto nelle cronache, ha scatenato un putiferio che ha continuato ad autoalimentarsi un po' troppo superficialmente, senza entrare veramente nel merito, tanto che la stessa OMS, resasi conto che il messaggio era stato travisato, è corsa ai ripari ridimensionando l'allarme: "Il consumo di carne rossa non è stato stabilito come causa di cancro." E ancora: "Mangiare carne ha benefici ben noti per la salute". Dunque, il messaggio è un po' diverso ed è stato limitato alle carni trasformate (salsicce, prosciutti, wurstel, carne in scatola, ecc.) e alla cottura del cibo ad alte temperature o direttamente esposto alla fiamma, come in padella o con il barbecue, che favorisce la produzione di alcuni tipi di sostanze chimiche cancerogene (gli idrocarburi policiclici aromatici e le ammine aromatiche eterocicliche).

Il gruppo di lavoro IARC ha preso in considerazione più di 800 studi che hanno valutato oltre una dozzina di tipi di cancro in associazione al consumo di carne rossa o carne trasformata in molti Paesi e popolazioni con diverse diete. Le prove più influenti sono arrivate da ampi studi osservazionali condotti nei 20 anni precedenti. In termine di numeri, gli esperti hanno concluso che "ogni porzione di 50 grammi di carne trasformata consumata quotidianamente aumenta del 18% il rischio relativo di cancro del colon-retto. Per un individuo, il rischio di sviluppare il cancro del colon-retto a causa del suo consumo rimane piccolo, ma questo rischio aumenta con la quantità di carne consumata". Circa la carne rossa, gli esperti hanno dichiarato: "Il rischio di cancro correlato al consumo di carne rossa è più difficile da stimare perché l'evidenza che la carne rossa provochi il cancro non è così forte. Tuttavia, se l'associazione di carne rossa e tumore del colon-retto si fosse dimostrata causale, i dati degli stessi studi suggeriscono che il rischio relativo di cancro del colon-retto potrebbe aumentare del 17% per ogni porzione di 100 grammi di carne rossa consumata quotidianamente".

Quindi, gli esperti non hanno detto che la carne rossa causi il cancro e che vada evitata a ogni costo. Piuttosto, hanno raccomandato di non assumere troppa carne rossa che, comunque, ha un valore nutrizionale considerevole, di cuocerla a temperature non alte evitando le bruciacchiature del barbecue, che fanno molto male, e di mangiare con cautela carni trasformate.

Anche perché questi esperti sanno bene che c'è una bella differenza tra il rischio relativo e il rischio assoluto che porta le percentuali relative del 18% e del 17% a quella assoluta dell'1%. Infatti, il rischio relativo esprime la probabilità che si verifichi un evento (in questo caso il cancro) in un gruppo di persone (consumatrici di carni rosse/carni trasformate) rispetto a un altro gruppo con comportamenti diversi (persone che non consumano carni rosse/trasformate). Il rischio assoluto invece è la probabilità che un effetto per la salute (cancro) si verifichi in determinate condizioni (consumo di carni rosse/trasformate). I rischi relativi, da soli, offrono informazioni incomplete. Se la stima generale, da tempo risaputa, del rischio assoluto di sviluppare un cancro all'intestino nel corso della vita è il 5,6% (ovvero 5,6 persone su 100), un aumento del 18% di rischio relativo consumando carni trasformate porta all'aumento del rischio assoluto dell'1% (5,6 persone x 18 :100) cioè una persona in più su cento. Quindi si passa dal 5,6% generale al 6,6%.

Non sono dati da trascurare, ma non sono neanche le cifre che hanno spaventato coloro che hanno diffuso in modo sbagliato l'informazione dell'OMS, tra l'altro divul-

Enterogermina

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



DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA. SOLO PER ADULTI.

Sono medicinali a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 20/09/2018. SAIT.BCL.18.07.0617 *Dati vendite IMS, giugno 2017 - maggio 201





RINUNCIARE ALLA CARNE ROSSA PUÒ
RIVELARSI UN GRAVE ERRORE, SPECIE
PER GLI ANZIANI CHE CON L'ETÀ
PERDONO FISIOLOGICAMENTE MASSA
MAGRA (MUSCOLI) E PER I GIOVANI CHE
NELL'ADOLESCENZA HANNO BISOGNO DI UNA
BUONA FONTE ASSIMILABILE DI FERRO DI CUI
LE CARNI ROSSE SONO RICCHE.

gata in un periodo in cui gli allevamenti del bestiame venivano ulteriormente tartassati per presunti danni ambientali imputati a un confutabile alto consumo d'acqua e a emissioni di gas animali a effetto serra misurate in CO_2 equivalente, dichiarati superiori addirittura a quelle dei trasporti. Accuse, quest'ultime, confutate da molti che, invece, hanno voluto vedere in tali notizie un ingiustificato accanimento diffamatorio verso una risorsa alimentare da usare sicuramente con attenzione, ma non certo pericolosa né per l'uomo né per il pianeta. Qualcuno ha spiegato questo fenomeno ipotizzando la possibilità di una disputa su scala mondiale delle terre ora riservate alle colture per il bestiame che fronteggia allevatori e ipotetici nuovi investitori interessati ad altri tipi di coltivazioni.

Qualunque sia il motivo, a noi interessa sapere che gli allarmismi seguiti alla classificazione dello IARC sono stati eccessivi. Rinunciare alla carne rossa può rivelarsi un grave errore, specie per gli anziani che con l'età perdono fisiologicamente massa magra (muscoli) e per i giovani che nell'adolescenza hanno bisogno di una buona fonte assimilabile di ferro di cui le carni rosse sono ricche. Certo, non bisogna esagerare. Il World Cancer Research Fund raccomanda non più di 300 grammi a settimana, l'Harvard School of Medicine restringe il limite di consumo di carni rosse a porzioni non superiori a 80 grammi, al massimo due volte a settimana. Lo IARC ha concluso che il consumo al di sotto dei 500 grammi alla settimana non costituisce un pericolo per la salute.

DOVE SONO LE PROTEINE

Quando si parla di proteine, spesso si pensa alla carne, ma in realtà le fonti proteiche sono numerose e possono provenire dal mondo sia animale, sia vegetale. I cibi particolarmen-

te ricchi di proteine sono: la carne, il pesce, le uova, i formaggi e i legumi. Il loro potere nutritivo cambia in base alla loro origine:

- le proteine animali si definiscono nobili o complete perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali in quantitativi e rapporti equilibrati;
- · le proteine vegetali sono povere o carenti di alcuni aminoacidi essenziali.

Pertanto, queste ultime devono essere abbinate in modo sapiente ad altre proteine per assicurare tutto l'apporto necessario all'organismo. Infatti, se la dieta è troppo scarsa o manca di un aminoacido essenziale, in questo caso chiamato limitante, alcune sintesi proteiche non possono avvenire. Un'alimentazione si può definire completa quando comprende tutto lo spettro dei nutrienti essenziali. Le proteine si definiscono in base al loro valore biologico che dipende dalla capacità dell'organismo di assimilare tutti i suoi aminoacidi. L'uovo è l'elemento di riferimento perché ha un perfetto equilibrio tra gli amminoacidi assorbiti e quelli trattenuti dall'organismo: è pari a 100. Lo seguono le proteine del latte crudo, dei formaggi, delle carni, del pesce e dei vegetali come i fagioli. Attenzione a usare correttamente i legumi, perché considerarli al pari della carne può portare a sopravvalutarli non solo per l'amminoacido limitante ma anche, e soprattutto, per la loro scarsa assimilabilità che si riduce a un terzo del loro contenuto proteico.

La cottura dei cibi abbassa notevolmente il valore biologico, per cui quanto più le preparazioni sono rapide e veloci, tanto più consentono il mantenimento del valore nutrizionale originario.

VALORE BIOLOGICO DELLE PROTEINE (VB)

L'equilibrio perfetto tra aminoacidi assorbiti e trattenuti è pari a 100.

UOVO	100
LATTE	91
CARNE BOVINA	80
PESCE	78
ARACHIDI	43
FAGIOLI SECCHI	34

La cottura abbassa il VB: per esempio, la carne bovina cotta passa a 50.



Gabriella Regis - biologa nutrizionista

LA CORRETTA IDRATAZIONE NELLA PRATICA SPORTIVA

Un'alimentazione sana è imprescindibile per chiunque si approcci al mondo dello sport, anche a livello amatoriale, perché, per poter esprimere al meglio il proprio potenziale, il nostro corpo ha bisogno di nutrienti ed energia forniti nelle giuste quantità.

Da dove partire per impostare un'alimentazione equilibrata quando si fa attività fisica?

Molto difficilmente il vostro primo pensiero sarà andato alla corretta idratazione, eppure l'acqua è, come ve-

dremo, al crocevia di una miriade di attività metaboliche del nostro corpo e per questo è impossibile non tenerne conto quando si vogliono analizzare i comportamenti più indicati per migliorare la prestazione atletica.

IL RUOLO CENTRALE DELL'ACQUA NELLA SANA ALIMENTAZIONE

Il corretto bilancio idrico, ossia l'equilibrio tra le entrate e le uscite di acqua dal corpo, influenza lo stato di salute, la performance sportiva e la capacità di recupero dopo l'allenamento o la competizione. Non potrebbe essere diversamente dal momento che **l'acqua è indispensabile** per:

- tutte le reazioni che avvengono nell'organismo;
- la digestione, l'assorbimento e il trasporto dei nutrienti;
- l'eliminazione di tossine e scarti dei processi metabolici;
- la respirazione:
- la termoregolazione (ossia per il mantenimento della temperatura costante del corpo);
- la "lubrificazione" delle articolazioni;
- la buona funzionalità delle mucose;
- l'attività dell'intestino.



Per tutti questi motivi l'apporto di acqua è fondamentale per la salute di tutti ma soprattutto di chi fa sport, perché la richiesta di apporto idrico in questo caso è aumentata. L'attività fisica, come tutti abbiamo sperimentato nel corso della nostra vita, fa aumentare la temperatura; il corpo risponde cercando di mantenerla il più costante possibile con una serie di meccanismi, primo fra tutti la sudorazione. Ciò comporta una perdita di acqua e sali minerali, tra cui sodio e cloro. Le perdite sono tanto maggiori quanto più l'attività fisica è lunga, impegnativa e svolta in condizioni di umidità relativa e di temperature elevate.

È quindi buona regola che lo sportivo impari a distribuire l'assunzione dell'acqua lungo tutta la giornata, compreso il momento dell'allenamento o della gara. Un'alimentazione bilanciata, ricca di frutta e verdura, unita a una corretta idratazione (che vuol dire bere regolarmente 2-3 bicchieri di acqua, a piccoli sorsi, costanti, nelle 3-4 ore precedenti l'attività fisica) sono sufficienti a sostenere le perdite che si hanno con un'attività fisica moderata. Quando invece lo sforzo fisico diventa maggiore e perdura nel tempo (oltre l'ora) e/o si svolge in condizioni ambientali sfavorevoli, sarà necessario reintegrare non

È BUONA REGOLA CHE LO SPORTIVO IMPARI A DISTRIBUIRE L'ASSUNZIONE DELL'ACQUA LUNGO TUTTA LA GIORNATA, COMPRESO IL MOMENTO DELL'ALLENAMENTO O DELLA GARA.

solo l'acqua ma anche i sali minerali persi. In taluni casi, comunque, l'intensità dello sforzo fisico è tale che la velocità con cui l'acqua viene persa con la sudorazione non permette una reidratazione efficace nel momento dell'attività fisica perché supera la capacità di assimilazione dei liquidi del corpo. In ogni caso, e soprattutto in questo, è bene arrivare all'allenamento o alla gara sempre ben idratati e occorre prestare attenzione alla fase successiva di recupero. Infine, è importante considerare che l'atleta allenato ha un fisico che si è già adattato allo sforzo e che mette in atto una serie di strategie che gli permettono di controllare meglio l'innalzamento della temperatura corporea conseguente all'esercizio. Il corpo di chi pratica sport a livello amatoriale e saltuariamente,



al contrario, non è ancora adattato a questo stress, perciò deve prestare maggiore attenzione alla corretta idratazione pre e durante la gara e alla reidratazione a fine allenamento/gara.

COME E PERCHÉ IDRATARSI DURANTE L'ALLENAMENTO O LA GARA

Curare un buono stato di idratazione nel periodo di riposo aiuta ad arrivare più preparati allo sforzo fisico, diminuisce la

probabilità di infortuni e facilita un più pronto recupero a fine gara o attività. Quindi, sia nei giorni di allenamento sia in quelli di riposo è necessario assumere le giuste quantità di acqua durante i pasti e tra un pasto e l'altro. Oltre che con l'acqua, è possibile raggiungere l'adeguato apporto idrico consumando regolarmente le corrette porzioni di frutta e verdura. Non dimentichiamo che anche il latte è un'ottima fonte di acqua (che ne costituisce circa l'85%). Naturalmente anche i succhi di frutta, gli estratti e i vari drink per sportivi forniscono acqua e non solo che, in momenti e con modalità diverse, possono risultare molto utili.

Giunti alla sessione di allenamento o alla gara ben idratati è bene non sprecare il lavoro fatto fin qui e proseguire su questa strada perché la mancanza di reidratazione corretta, soprattutto nelle prestazioni di maggiore durata, porta a una riduzione della performance.

La perdita di acqua andrebbe contenuta entro l'1-2 % del peso corporeo. Più la disidratazione è accentuata, infatti, più il nostro organismo soffre. Una perdita del 2% dell'acqua corporea altera la corretta termoregolazione e comincia a inficiare la performance ma, proseguendo e arrivando a una perdita del 5%, il rischio di crampi si fa concreto (a causa soprattutto della perdita di minerali, in particolar modo del magnesio che regola la trasmissione dell'impulso nervoso e la contrazione dei muscoli) e si ha una riduzione del 30% della performance. Andando oltre, la situazione comincia a diventare rischiosa e si può andare incontro a un colpo di calore, condizione pericolosa in cui la capacità di mantenere la temperatura corporea nei suoi limiti risulta compromessa. Per tutti questi motivi è bene bere costantemente acqua durante lo svolgimento di un'attività fisica, anche moderata. Si dovrebbe cercare di bere a sorsi e in volumi non eccessivi (circa metà o un intero bicchiere di acqua) ogni 10-15 minuti. Quando lo sforzo fisico è intenso, oltre all'acqua vengono persi anche diversi minerali come sodio, cloro, potassio, magnesio e calcio. Questi minerali sono fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio idrico-salino del corpo, per la trasmissione dell'impulso nervoso e per la contrazione muscolare. Va da sé, quindi, che una loro perdita eccessiva incide negativamente sulla prestazione fisica. In questo caso è quindi opportuno ricorrere a integratori idrico-salini che apportino

buone quantità di sodio e cloro, pari a quelle perse con la sudorazione, ma anche minerali come potassio, magnesio e calcio, sebbene persi in misura minore. Altra caratteristica fondamentale di questi integratori è che devono essere ipotonici o isotonici rispetto al plasma per evitare di richiamare acqua nell'apparato digerente (che non farebbe altro che accentuare ulteriormente la disidratazione), favorire lo svuo-

tamento gastrico e il loro successivo assorbimento intestinale.

LA REIDRATAZIONE POST-GARA O POST-ALLENAMENTO

La quota di acqua persa durante l'attività fisica dipende da tanti fattori ambientali e soggettivi ma, al di là delle specificità, in tutti i casi una reidratazione non corretta o trascurata può compromettere tanto il risultato atletico quanto il fisico e la salute dello sportivo.

Non va quindi sottovalutata.

Se l'impegno è stato moderato va bene optare per un'acqua ricca di sodio, cloro, calcio e ioni bicarbonato. Se però la sessione è stata particolarmente intensa, magari prolungata nel tempo, sarebbe opportuno usare un integratore idro-salino contenente anche zuccheri come le maltodestrine (sono validi anche gel o barrette con composizioni simili che assolvono lo stesso compito).

Questi integratori favoriscono un recupero più rapido ed efficiente perché permettono di:

- reintegrare acqua e zuccheri persi;
- recuperare un giusto apporto di sali minerali;
- ripristinare le scorte di glicogeno (la nostra scorta di energia presente nei muscoli e nel fegato);
- favorire l'eliminazione delle scorie metaboliche prodotte durante l'attività fisica.

Per avere un'idea di quanti liquidi sarebbe opportuno assumere alla fine dell'allenamento è utile pesarsi prima e dopo la sessione e tener conto che, indicativamente, è bene integrare 1,5 litri per ogni kg di peso perso.

Da quanto scritto, emerge che per gli sportivi, e in generale per tutti, l'acqua rappresenta la base su cui si costruiscono la corretta alimentazione e il benessere della persona: sottovalutare questo ruolo fondamentale è uno degli errori più comuni e, pertanto, va assolutamente evitato.

REFERENZE

- \cdot Linee guida per una sana alimentazione Dossier scientifico. CREA, 2017
- Acqua e salute: elementi di analisi di rischio in nuovi scenari ambientali e climatici - Rapporti IstiSan 2019



NELL'ANNO APPENA TRASCORSO È
NOTEVOLMENTE AUMENTATO IL NUMERO
DI PAZIENTI CHE SI È RECATO NEGLI STUDI
OSTEOPATICI E FISIOTERAPICI LAMENTANDO
DOLORE, SPECIALMENTE A LIVELLO DELLE
ZONE LOMBARE E CERVICALE.

Analizzando il corso degli eventi, il lockdown di marzo da una parte ha costretto tantissime persone a non lavorare, permanendo in uno **stato di sedentarietà continua e prolungata**, che ha concorso a indebolire le strutture articolari e muscolari, e dall'altra ha incrementato la modalità del lavoro "agile", il cosiddetto smartworking, che consente lo svolgimento della propria mansione direttamente nella propria abitazione.

Questa nuova realtà può essere correlata ai dolori alla schiena?

Confrontandoci con i vari pazienti in studio, ci siamo resi conto che a casa le persone tendono ad assumere posizioni non idonee e poco consone a un ambiente più formale, assumendo dunque atteggiamenti posturali che non adotterebbero sul luogo di lavoro poiché poco professionali.

Altra variabile da considerare è la (dis)organizzazione del nuovo piano di lavoro: gli uffici sono forniti di sedute adeguate e i pc sono posizionati all'altezza giusta per evitare eccessivi sforzi del tratto cervicale.

In molti casi, chi si ritrova a dover lavorare da casa non si avvale di alcuni semplici ma efficaci accorgimenti che gioverebbero molto alla salute della propria colonna vertebrale con progressiva compromissione della nostra delicata ma preziosa schiena, già indebolita dal lavoro sedentario.

Questo articolo ha l'intento di fornire **6 semplici ma importanti consigli** per non incorrere in questa problematica così diffusa o, per lo meno, cercare di attenuarla.

1. RIMANERE SEDUTI COME SE CI SI TROVASSE IN UFFICIO

Anche se non si viene visti da nessuno, bisogna tenere a mente le buone norme posturali: schiena adesa alla sedia, magari aiutandosi con un cuscino che ricrei la lordosi lombare, e piedi ben poggiati a terra, possibilmente senza incrociare le gambe per evitare rotazioni o disfunzioni a livello del bacino.

2. SOLLEVARE IL PC

È estremamente importante che la zona cervicale venga mantenuta eretta, non flessa in avanti: ciò provocherebbe una tensione eccessiva a livello delle ultime vertebre cervicali e delle prime vertebre dorsali, con conseguente indebolimento delle strutture e, dunque, dolore. Perciò, si deve sistemare il pc ad altezza occhi apportando dello spessore alla base dello schermo, per esempio con dei libri impilati.

3. INSERIRE DELLE PAUSE

Come già dato da intendere, la sedentarietà e l'immobilità sono nemiche dell'essere umano: **ogni tanto ci si dovrebbe alzare dalla sedia** per rimettere in moto il proprio corpo attivando in tal modo articolazioni e muscoli e favorendone l'irrorazione sanguigna.

4. CAMMINARE

Il messaggio che si vuole trasmettere è che ci si deve muovere.

Muoversi è un po' come togliere la ruggine: un corpo si mantiene sano solo se è dinamico, qualsiasi sia l'età e la condizione di salute di partenza.

Può sembrare banale, ma quante persone possono affermare di camminare a passo continuo (senza interruzioni!) per circa 30 minuti al giorno? Ciò sarebbe sufficiente a garantire una buona mobilità articolare di tutta la spina dorsale, scongiurando i dolori tipici delle tensioni muscolari dovuti a irrigidimento per carenza o assenza di movimento.

5. RILASSARE LE SPALLE

Normalmente il lavoro al pc comporta sovraccarico a livello dei muscoli trapezi poiché si tende, inconsciamente, a sollevare le spalle verso il capo e a mantenerle nella stessa posizione per ore e ore. In tali situazioni, si può manifestare dolore a livello cervicale, talvolta con insorgenza del mal di testa di tipo mio-tensivo che parte dalla base del cranio, a livello occipitale, fino alla zona interna delle sopracciglia. Effettuare delle espirazioni profonde e graduali, cercando di riportare lentamente le spalle verso il basso in modo da avvicinarle al terreno, può costituire un valido aiuto.

6. MIGLIORARE L'ELASTICITÀ DELLE ARTICOLAZIONI

Il calore favorisce il rilassamento e l'elasticità muscolare in quanto aumenta l'apporto di sangue ai tessuti. Inoltre, si possono eseguire una serie di esercizi mirati al recupero e allo stimolo della mobilità della colonna vertebrale.

Per esempio, l'esercizio del gatto permette di conferire elasticità alle articolazioni intervertebrali attraverso una sorta di "arrotolamento" e "srotolamento" di tutta la schiena

Un'altra buona pratica da inserire nella propria quotidianità, preferibilmente la sera prima di andare a dormire, è rappresentata dall'esecuzione della **respirazione diaframmatica**, ossia la "respirazione con la pancia" concedendosi almeno una decina di atti respiratori profondi.



È scientificamente dimostrato che praticare sport all'aria aperta sia un vero toccasana per il corpo e la mente. Anche nella stagione fredda è bene dedicare qualche ora alle attività sportive: stare in mezzo alla natura aiuta a trovare il giusto equilibrio tra corpo e mente, contribuendo ad abbassare i livelli di ansia e stress.

Ma quali sono i principali benefici?

- All'aperto si bruciano più calorie che in ambienti chiusi.
 Con il freddo, il nostro corpo per mantenere una corretta termoregolazione consuma molte calorie: ciò favorisce l'eliminazione dei chili superflui.
- Migliora l'umore.
 L'attività fisica aumenta la produzione di en-

dorfine che migliorano il benessere psicofisico. Un ambiente armonioso come un parco, un bosco o la pratica sportiva in buona compagnia contribuiscono all'incremento della produzione di queste sostanze.

- · Fortifica il sistema immunitario.
 - Dedicare un po' di tempo all'attività fisica aumenta la capacità del nostro organismo di contrastare malattie da raffreddamento come influenza, raffreddore, tosse e mal di gola.
- · Fortifica il nostro fisico.

Lo sport aiuta a tenere sotto controllo diverse condizioni patologiche come il diabete, le problematiche cardiovascolari e quelle muscolo-scheletriche.

OUALI SONO I PRINCIPALI CONSIGLI DA SEGUIRE PER MASSIMIZZARE I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA?



RISCALDAMENTO

Prima di iniziare, è buona abitudine rivolgere la nostra attenzione al **riscaldamento muscolare**.

Un valido aiuto può essere rappresentato dall'applicazione di **Fisiocrem Solugel**, una crema ad uso topico con estratti di origine naturale da piante officinali quali l'arnica, la calendula, l'iperico e la melaleuca. Applicata due o tre volte al giorno sulla pelle attraverso un delicato massaggio, in preparazione all'attività fisica o dopo la stessa, Fisiocrem dona una sensazione di benessere grazie al suo effetto lenitivo, coadiuvando l'attività di massaggio utile ad alleviare i fastidi muscolari e articolari e a prevenire gli affaticamenti muscolari dovuti agli esercizi quotidiani o a un'intensa attività fisica.



ABBIGLIAMENTO

È bene **vestirsi a strati**, con capi caldi e traspiranti, e indossare sempre cappello e quanti. È preferi-

bile scegliere scarpe tecniche comode, calde e robuste.

Per migliorare il comfort dei piedi si possono utilizzare le solette Scholl Gel Activ Sport che, progettate con la tecnologia gel active, assorbono e ammortizzano gli urti dovuti all'impatto con le superfici e, grazie a un design della disposizione delle aree di contatto e distribuzione della pressione, aiutano a ridurre un'eccessiva pressione sotto il piede. Disponibili sia da uomo che da donna, occorre semplicemente scegliere la misura giusta affinché si adattino al proprio piede.

VISO E LABBRA

Non dimentichiamo di proteggere dal freddo e dal vento le parti scoperte come le labbra e il viso. Per le labbra si consiglia Rilastil Lipstick, trattamento quotidiano, preventivo e trattante le screpolature, ideale per labbra normali o secche. A base di burro di karité ed estratto di schizandra chinensis, mantiene le labbra morbide e lisce, creando un film protettivo di lunga durata. Non contiene conservanti, profumo, oli minerali, siliconi, coloranti, derivati del grano, lanolina e derivati.

Per il viso sceglieremo una base idratante con fattore di protezione come Avène Hydrance UV leggera emulsione idratante SPF30, che idrata la pelle, assicura un effetto lenitivo duraturo grazie all'Acqua termale Avène, lenitiva e addolcente, e protegge efficacemente dalle aggressioni ambientali (UV, radicali liberi e inquinamento) grazie al sistema filtrante Sunsitive Protection e al Pre-tocoferil. La sua consistenza leggera e non grassa disseta la pelle sin dalla prima applicazione rendendola morbida, elastica e luminosa tutto il giorno.



DEFATICAMENTO E STRETCHING

Al termine della pratica, quando la muscolatura è ben riscaldata, è importante esequire qualche esercizio di defaticamento per favorire l'equilibrio circolatorio.

Se l'attività si è rivelata particolarmente intensa si può utilizzare un integratore come Massigen Pronto Recupero, un mix equilibrato di sali minerali, vitamine, carnitina, arginina, creatina e costituenti proteici. In particolare, la carnitina, la creatina, l'arginina possono aiu-

tare a recuperare tono attraverso la degradazione dei grassi e la loro trasformazione in energia; la vitamina B6 supporta il metabolismo delle proteine e del glicogeno; la vitamina B1 contribuisce a supportare il metabolismo energetico, aiuta la regolare funzione psicologica e cardiaca; la vitamina C, il magnesio e il ferro contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento; il potassio aiuta la normale funzione muscolare; la vitamina E svolge una funzione antiossidante contribuendo a proteggere le cellule dai radicali liberi.

Insomma, rimane solo un ultimo ostacolo che potrebbe impedirci di praticare attività sportiva: la pigrizia.

Eppure, esiste un rimedio anche per quella. È sufficiente alzarsi dal divano, aprire la porta di casa e lasciarsi conquistare dall'aria frizzante che l'inverno porta con sé. Date a questa stagione una possibilità e vi garantisco che non ne rimarrete delusi.



Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Un viaggio lungo 180 km, nove tappe attraverso la via Francigena che partirà da Settimo Torinese il 4 aprile 2021, giorno di Pasqua, per arrivare il 12 aprile a Roma, dove i partecipanti incontreranno il Papa.

I protagonisti dell'avventura saranno dodici ragazzi affetti da disturbi dello spettro autistico e un team di educatori, fotografi, videomaker, giornalisti e preparatori atletici che li accompagnerà sino alla capitale.

Il progetto Con-tatto, organizzato da un'associazione no-profit, nasce da "4 amici al bar che volevano cambiare il mondo", come si definiscono ironicamente gli ideatori, accomunati dalla passione per il cammino e con un bagaglio di competenze professionali ed esperienze umane. Il team ha come figura principale il coordinatore scientifico Roberto Keller, direttore del Centro regionale autismo adulti ASL Città di Torino che, insie-

me ai suoi collaboratori Caterina Finardi, Rosa Colella, Carmen Genuario e Graziano Lomagistro, costituirà il deus ex machina che guiderà il gruppo e porterà al raggiungimento degli obiettivi individuali dei ragazzi. Per l'iniziativa sarà molto importante l'impatto mediatico, che avrà il compito di promuovere quotidianamente, attraverso i social, immagini e dirette del cammino. Il compito sarà affidato al team formato da Alessandro Bocchi, giornalista, Enrico Campofiorito, social media, e Gabriele Cannone fotografo & videomaker. I registi Gabriele Vacis, Michele Fornasero e tre operatori video/audio, gireranno il docufilm.

La preparazione atletica sarà affidata a Fabio Ardizzone e nel gruppo saranno impegnati tre esponenti rotariani: Carmelo Velardo, Luigi De Concilio e Luca Rivoira. Una variegata equipe di professionisti, legata da un filo conduttore umano e sociale.



Ma quale significato assume l'iniziativa per i ragazzi affetti da autismo?

L'iniziativa ha un alto valore scientifico e servirà, tramite il cammino, a migliorare le competenze e l'autonomia di persone affette da autismo. L'attività fisica, infatti, contribuirà a potenziare le abilità adattive dei protagonisti, la cura del sé, la comunicazione, le relazioni sociali, l'uso delle risorse della comunità e, più in generale, la loro autodeterminazione. I ragazzi saranno messi alla prova su una parte della via Francigena o Romea, una serie articolata di percorsi, risalenti all'epoca medioevale, che parte dall'Europa occidentale e attraversa la Francia, per arrivare a Roma e proseguire in Puglia, punto di partenza di pellegrini e crociati verso la Terra Santa. Tutta la squadra partirà in autobus da Settimo Torinese alla volta di Acquapendente (Vt), dove domenica 4 aprile avrà inizio l'avventura che si concluderà nella capitale otto giorni dopo.

Le tappe:

1. Acquapendente/Bolsena	22,1	km
2. Bolsena/Montefiascone	17,7	km
3. Montefiascone/Viterbo	17,8	km
4. Viterbo/Vetralla	16,9	km
√ 5. Vetralla/Capranica	18	km
6. Capranica/Monterosi	18	km
7. Monterosi/Campagnano R.	15,5	km
8. Campagnano R./La Storta	28	km
9. La Storta/Roma	19	km

Martedì 13 aprile sarà l'appuntamento per una visita in Parlamento e, il giorno successivo, per l'incontro con il Santo Padre.

Un'esperienza unica nel suo genere, sostenuta dall'ASL Città di Torino. Un'eccellenza che merita di essere raccontata e sponsorizzata dal Rotary International Distretto 2031.



LA **PREVENZIONE IN FARMACIA**



La farmacia non è solo il luogo in cui avviene la dispensazione di medicinali, ma sempre più spesso e soprattutto in questi ultimi mesi, ci si rivolge al farmacista per tutte le questioni relative alle malattie, alla salute e al benessere quotidiano. Infatti, capita di frequente che il farmacista sia la prima persona interpellata qualora si abbia la necessità di ricevere consigli su lievi patologie, sull'interpretazione di esami di laboratorio, sul benessere e su uno stile di vita sano.

Il farmacista è un professionista della salute: si aggiorna continuamente per conoscere e per informare adeguatamente i pazienti, è sempre pronto a collaborare con iniziative volte a garantire il corretto utilizzo dei medicinali prescritti, partecipa a programmi di educazione sanitaria e di prevenzione rivolti alla popolazione.

MA PERCHÉ PARLARE DI PREVENZIONE IN FARMACIA?

La prevenzione è da intendersi come strumento principale per diminuire tutti i fattori di rischio nell'insorgenza di malattie cronico-degenerative.

Da parecchi anni, oramai, è noto che le patologie mortali dell'epoca odierna, principalmente neoplasie, malattie cardiovascolari e malattie metaboliche, sono determinate da un progressivo stato di alterazione delle funzioni fisiologiche dell'organismo. A lungo andare, tali problematiche possono diventare croniche e, pertanto, difficilmente recuperabili.

Soprattutto coloro che seguono uno stile di vita non particolarmente sano (persone dipendenti dall'uso di tabacco, che praticano scarsa attività fisica in combinazione a una dieta scorretta, consumatori di alcol) sono a rischio maggiore di insorgenza di malattie cronico-degenerative.

Abitudini più salutari permettono di evitare le patologie che, negli ultimi anni, hanno avuto un picco di diffusione: sindrome metabolica, danni cardiovascolari, gastrite sono sempre più frequenti e, spesso, recidivanti.

In tale contesto il farmacista è un punto di riferimento in quanto, inserito nella realtà del territorio, può fornire informazioni, aderire a iniziative di promozione della salute, mettere a disposizione servizi utili per la prevenzione e la diagnosi precoce di patologie.

Le Farmacie Comunali di Torino sono in grado, grazie all'innovazione tecnologica, di offrire una serie di servizi di telemedicina che, tramite collegamento telematico con centri specialistici, forniscono i referti in poche ore, consentendo così al cittadino di evitare le lunghe liste di attesa delle strutture medico-sanitarie e, soprattutto, di far emergere immediatamente eventuali anomalie rispetto ai parametri standard. L'elettrocardiogramma, l'Holter cardiaco e l'Holter pressorio sono solo alcuni dei servizi disponibili.

L'elettrocardiogramma (ECG) è la registrazione grafica dell'attività elettrica del cuore eseguita per mezzo di elettrodi. È un esame non invasivo, che richiede pochi minuti e costituisce il metodo diagnostico per eccellenza di ogni tipo di aritmia.

L'holter cardiaco è un esame diagnostico che consente di individuare eventuali alterazioni del ritmo cardiaco che compaiono in modo sporadico e discontinuo. Viene prescritto anche per valutare l'efficacia di un trattamento farmacologico o per verificare il corretto funzionamento dei dispositivi impiantanti (pacemaker).

L'holter pressorio è un esame diagnostico che consente di individuare eventuali fluttuazioni della pressione arteriosa nell'arco di 24 ore, tramite un bracciale gonfiabile, che non deve essere spostato o rimosso per tutta la durata del test.

La frequenza con cui tali servizi vengono richiesti dimostra un interesse sempre più crescente da parte del cittadino e conferma l'importante ruolo della farmacia nell'attività di prevenzione delle malattie croniche.





Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21

Durante l'emergenza pandemica COVID-19 uno degli strumenti più utili per capire se sia il caso di allarmarsi in presenza di sintomi sospetti è il saturimetro, chiamato anche pulsossimetro o ossimetro. Infatti, in questo periodo, la Società Italiana di Pneumologia e la Federazione Italiana dei Medici di Famiglia consigliano di possedere in casa propria, oltre a un termometro, anche un saturimetro.

0

Il saturimetro è uno strumento facile da utilizzare, non invasivo, che misura il grado di saturazione di ossigeno nel sangue, fornendo indicazioni preziose sui primi segnali di difficoltà polmonare, una tra le conseguenze più gravi dell'infezione da COVID-19, e misura, al contempo, la frequenza cardiaca.

La saturazione dell'ossigeno è il parametro che permette di stimare la quantità di ossigeno presente nel sangue, in rapporto a quella massima possibile. Può succedere, infatti, che in caso di malattie polmonari o cardiovascolari, la quantità di ossigeno contenuto nel sangue arterioso, quello che dal cuore arriva ai tessuti e agli organi di tutto il corpo, sia più bassa rispetto al normale; questa condizione è nota come ipossiemia.

Il saturimetro è composto da una sonda, generalmente a forma di pinza, che effettua la misurazione e che deve essere messa a contatto con la persona, e da un'unità di calcolo ed elaborazione dati che li raccoglie dalla sonda, li elabora e invia il risultato numerico ottenuto all'apposito monitor di cui lo strumento è dotato. Solitamente, la sonda viene "pinzata" all'estremità di un dito della mano o al lobo di un orecchio o, nel caso di bambini molto piccoli, al piede. Il saturimetro è un dispositivo che in passato veniva impiegato solo in ambito medico e ospedaliero, mentre oggi è largamente utilizzato anche in ambiente domestico.

I valori di saturazione dell'ossigeno nel sangue si possono attestare in diversi range di percentuali. Vediamo allora quando questi valori sono normali e quando, invece, è opportuno rivolgersi al proprio medico:

- sopra il 96% sono da considerarsi valori normali di ossigenazione;
- tra il 95 e il 93% sono indicativi di possibili problemi di ossigenazione, ovvero una lieve ipossiemia;
- tra il 92 e il 90% sono indicativi di ossigenazione insufficiente, tuttavia possono risultare normali se rilevati da persone affette da broncopneumopatie croniche ostruttive (BPCO);
- al di sotto del 90% non rispecchiano una situazione fisiologica e indicano una severa deficienza di ossigeno (grave ipossiemia).

artefatta. Perciò, quando si utilizza occorre:

- eliminare gel o smalto semi-permanente per unghie, in particolare quello nero, blu o verde, che scherma le lunghezze d'onda generate dalla sonda e rende imprecisa la misurazione;
- riposare qualche minuto prima della misurazione, respirando tranquillamente e rimanendo in silenzio;
- utilizzare il dito indice o medio della mano dominante, che dovrà essere tenuta al di sotto del livello del cuore in modo che il sangue arterioso ossigenato non debba combattere contro la forza di gravità;
- non limitarsi a una lettura rapida e approssimativa del valore di saturazione ma è bene osservare l'andamento dei valori per 30-60 secondi e considerare come risultato definitivo, la lettura rilevata con maggiore frequenza;
- non avere le mani troppo fredde in quanto, in presenza di vasocostrizione periferica, l'apporto di sangue alle estremità corporee (come, appunto, le mani e i piedi) è ridotto; ciò può dare origine a un'errata lettura dei valori;
- cercare di rimanere fermi, poiché eventuali movimenti possono creare mancate letture dell'onda pulsatile;
- · controllare che le batterie del dispositivo siano cariche.



TRATTAMENTI DERMABSOLU: UN ESCLUSIVO MOMENTO DI PIACERE

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

Con la sua confezione high-tech e un contagocce che si ricarica automaticamente per erogare, con una sola pressione, la dose ideale per l'intero viso, questo trattamento "siero in olio" altamente concentrato, non grasso e ad assorbimento rapido, crea un effetto luminosità grazie alla presenza di pigmenti perlacei. Utilizzabile mattino e sera, è delicatamente profumato, per amplificarne il piacere d'utilizzo. La pelle è ridensificata, tonica e luminosa. L'ovale del viso appare visibilmente ridisegnato. Il formato è da 30ml.

DULCOSOFT IRREGOLARITÀ E GONFIORE

Lassativo delicato con doppia azione: regolarizza il movimento intestinale e riduce il gonfiore addominale. Irregolarità e costipazione sono spesso accompagnate da un eccesso di gas e gonfiore addominale. Da oggi c'è Dulcosoft Irregolarità & Gonfiore che, grazie alla sua innovativa formulazione ha una doppia azione, mantiene la regolarità in caso di costipazione e, contemporaneamente, riduce il gonfiore della pancia.

Un prodotto per più sintomi: la sua azione delicata aiuta fin da subito, non appena si percepisce la sensazione di blocco. Infatti, grazie alla sua elevata capacità di reidratare e ammorbidire le feci

> dure. Dulcosoft Irregolarità & Gonfiore facilità l'evacuazione donando una sensazione di sollievo e riducendo la distensione addominale.

- 200g polvere con misurino
- È insapore
- Può essere diluito in altra bevanda, fredda o calda.

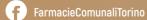
Grazie alla presenza del macrogol, Dulcosoft Irregolarità & Gonfiore ha un'azione delicata, perciò può essere utilizzato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini dai 6 mesi in su.

È adatto ai diabetici in quanto **non contiene zuccheri**. Può essere usato nei pazienti che seguono una dieta a basso contenuto di sodio.

Azione prevedibile: Funziona in 24-72 ore.







(**O**) farmaciecomunalitorino





Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.

(Ippocrate 460-377 a.C.)

Imboccare la strada per la salute significa, innanzitutto, prendersi cura del nostro intestino perché qui vive un'enorme varietà di microrganismi (il cosiddetto microbiota) il cui squilibrio può essere causa di malattie neurodegenerative e di disturbi psichici.

Già Ippocrate teorizzò che la morte potesse avere origine nell'intestino.

I prodotti derivati dalla fermentazione del latte possono essere un vero e proprio toccasana per la nostra salute. I primi dati scientifici che danno prova dei benefici del latte fermentato risalgono al 1908, allorché lo scienziato Elia Metchnikoff (vincitore, nello stesso anno, del Premio Nobel per la medicina) scoprì che il suo consumo ritardava notevolmente il processo di invecchiamento. Il biologo russo, infatti, aveva notato la maggiore longevità di alcune popolazioni di pastori della Bulgaria e del Caucaso, che raggiungevano una media di 87 anni grazie a una alimentazione basata su latte fermentato. Elia Metchnikoff nei trattati *La natura dell'uomo* e *Il prolungamento della vita* ipotizzò una relazione tra il benessere dell'intestino e il processo di invecchiamento.

Partendo dal latte e introducendo microrganismi (batteri, lieviti, anche in associazione) si possono ottenere prodotti fermentati con proprietà diverse come il latticello fermentato (prodotto di scarto della lavorazione del burro), la panna acida, yogurt, yakult e kefir.

Il kefir è una bevanda ricca di fermenti lattici ottenuta dalla fermentazione del latte; originario del Caucaso, è tuttora molto popolare nei paesi dell'ex Unione Sovietica.

Il termine deriva dall'armeno *keiff*, che significa benessere. Infatti, il kefir apporta molti benefici all'organismo: stimola il sistema immunitario, migliora la digestione e l'aspetto di pelle e capelli grazie al suo contenuto di vitamine, come la B9 (aci-

do folico) e la K, di minerali, come potassio, calcio, magnesio e fosforo, o, ancora, di aminoacidi, utili per mantenere sana la muscolatura.

Il kefir ha un sapore leggermente acido e un aspetto cremoso; si può acquistare al supermercato, ma quello preparato in casa è certamente più gustoso.

PREPARAZIONE DEL KEFIR

Sistemiamo in un vaso di vetro i granuli di kefir, un insieme di batteri e lieviti simili alle cimette di cavolfiore, e versiamo sopra di essi il latte a temperatura ambiente, avendo cura di distribuirlo bene su tutti i granuli. La proporzione giusta va da 1:5 a 1:10: ad esempio per 50 g di granuli si dovranno aggiungere da 250 g a 500 g di latte. Per ottenere la consistenza cremosa del kefir occorre utilizzare latte di ottima qualità. A questo punto appoggiamo il coperchio sul vaso, senza chiu-

A questo punto appoggiamo il coperchio sul vaso, senza chiuderlo, e lasciamo riposare la miscela per almeno 24 h a circa 22 -25 °C.

Quindi filtriamo, servendoci di un colino di plastica, e lasciamo riposare in frigorifero per qualche ora prima di consumarlo. Per la preparazione non devono essere utilizzati utensili in metallo: il kefir, infatti, è un alimento acido che potrebbe assorbire alcune sostanze contenute nei metalli. Il consiglio è quindi quello di utilizzare un barattolo di vetro, cucchiaio in legno e colino in plastica.

I granuli scolati del latte possono essere riutilizzati per produrre altro kefir, ripetendo il procedimento descritto, oppure possono essere conservati in freezer per successive preparazioni. Se congelati, prima del loro riutilizzo occorrerà attendere lo scongelamento completo.

Si consiglia di assumere una tazza di kefir al mattino; le prime volte è meglio assumere quantità ridotte per valutare la reazione del proprio intestino.

Il kefir può essere gustato al naturale oppure con l'aggiunta di miele, frutta a pezzetti, fiocchi d'avena, in base ai propri gusti personali: si può aggiungere perfino la nutella e può essere utilizzato anche per preparare torte, biscotti e pane.



Per forma cosmetica si intende la forma chimicofisica con cui un cosmetico può essere formulato. Esistono numerose forme cosmetiche rispondenti alle più varie esigenze cutanee e funzionali. In questo articolo andremo a conoscere e approfondire le forme in soluzione.

Cosa sono le soluzioni cosmetiche?

Le forme cosmetiche in soluzione sono miscele omogenee a due o più componenti che si presentano liquide e limpide.

Le soluzioni più semplici sono costituite da una sostanza presente in maggiore quantità, detta solvente, in cui è disciolta una sostanza in minore quantità, detta soluto. Nelle soluzioni più complesse, le specie chimiche che costituiscono il soluto o il solvente possono essere più di due.

Tra le formulazioni cosmetiche in soluzione più diffuse rientrano quelle su base acquosa, definite idroliti, che spesso presentano combinazioni di due o più solventi; si parla di soluzioni idroalcoliche se contengono come solventi acqua e alcol, soluzioni idrogliceriche se i solventi sono acqua e glicerina e soluzioni idroglicoliche quando i solventi sono acqua e glicole.

I componenti disciolti (soluti) possono essere liquidi o solidi; per favorirne la dissoluzione, può essere necessario ricorrere a delle sostanze solubilizzanti.

In generale, le soluzioni cosmetiche contengono acqua ed eventuali altri solventi, come alcol, glicerina, glicoli, e poi tensioattivi, sostanze attive responsabili della funzione cosmetica, conservanti e antimicrobici per preservare dall'inquinamento microbico, sequestranti di ioni metallici, antiossidanti, modificatori di pH, acidificanti o basificanti, coloranti e profumo.

MA QUALI SONO I PRODOTTI COSMETICI IN SOLUZIONE PIÙ COMUNI?

ACOUE MICELLARI E ACOUE STRUCCANTI

Sono formulazioni in soluzione acquosa contenenti sostanze in grado di rimuovere il trucco. Normalmente, presentano una composizione ad alto contenuto di solventi, tra cui glicoli e polietilenglicoli (PEG), e tensioattivi, sostanze che grazie alla loro struttura chimica sono in grado di abbassare la tensione superficiale favorendo l'asportazione del grasso. Nelle acque micellari sono contenuti tensioattivi con capacità di formare degli aggregati voluminosi, le micelle, che "solubilizzano" il trucco incorporandolo

Le **acque struccanti** contengono sostanze ad azione solvente che rimuovono fondotinta, mascara, terre, ombretti e trucco in generale. Dopo la loro

al loro interno e rimuovendolo così dalla cute.

applicazione sulla cute mediante un dischetto di cotone, è importante risciacquare con abbondante acqua o con un tonico in quanto la permanenza delle sostanze solventi sulla cute può causare sensibilizzazione.





STRUCCANTI BIFASICI

Sono formulazioni costituite da due parti, dette fasi, nettamente separate perché immiscibili tra loro; presentano una fase acquosa, idroglicerica o glicolica, e una oleosa che asporta i prodotti di make-up idrofobici ossia resistenti all'acqua. Per poter sfruttare le caratteristiche di entrambe le fasi, è necessario agitare bene lo struccante prima dell'impiego.

TONICI

I tonici presentano una composizione simile alle acque struccanti, ma contengono più sostanze funzionali e meno solventi e tensioattivi, poiché sono prodotti destinati a permanere sulla cute e a non essere risciacquati.

La componente acquosa può essere arricchita con acque vegetali e floreali, come ad esempio l'acqua di rosa ad azione astringente e addolcente, di amamelide, astringente e disarrossante, di camomilla, lenitiva e addolcente, o di lavanda, deodorante e purificante. In base alle sostanze funzionali contenute, il tonico apporta alla cute sostanze attive utili per riequilibrarla e per potenziare l'efficacia del trattamento cosmetico applicato dopo la detersione

In commercio si trovano tonici dalle proprietà astringenti e dermopurificanti adatti alle pelli miste, tonici ad azione lenitiva e addolcente per le pelli delicate e sensibili e tonici con attivi idratanti per le pelli più secche.

Per favorire la sua azione tonificante, si consiglia di applicare il prodotto picchiettandolo sulla pelle con un dischetto di cotone.



FIALE PER USO ESTERNO

Le fiale cosmetiche sono formulazioni in soluzione acquosa, idroglicolica o glicerica, a elevata concentrazione di sostanze funzionali. Tale forma cosmetica viene utilizzata per realizzare, ad esempio, prodotti per il trattamento delle smagliature della pelle contenenti attivi che stimolano la sintesi di proteine strutturali per migliorare l'elasticità cutanea, favoriscono il microcircolo e hanno azione levigante utile per le smagliature in fase cicatriziale.

Le fiale per contrastare gli inestetismi della cellulite contengono sostanze funzionali con azione drenante, in grado di contrastare la ridotta elasticità dei tessuti e favorire la riduzione dei depositi di grasso.

Le lozioni per capelli in fiale sono per lo più soluzioni alcoliche; infatti, l'alcol induce vasodilatazione e aumenta la penetrazione degli attivi nel follicolo pilifero. Le più diffuse sono le fiale contenenti sostanze che contrastano la caduta dei capelli.

PROFUMI

I profumi sono soluzioni idroalcoliche contenenti miscele di essenze, naturali o sintetiche, ad alta concentrazione di alcol e bassa percentuale di acqua. In genere, un profumo è composto da alcol etilico, il solvente principale, acqua, fragranza, che può essere un insieme di oli essenziali o di essenze sintetiche, antiossidanti, che vanno a preservare l'irrancidimento dovuto al contatto con l'aria o coi raggi UV, filtri UV, che proteggono la fragranza dall'azione degradante dei raggi solari, coloranti e fissatori del profumo, aggiunti per renderlo più persistente.

In commercio si trovano diverse tipologie di profumi che differiscono per la diversa percentuale di fragranza, alcol e acqua presente nel prodotto.

L'acqua di colonia è una soluzione profumata contenente dall'1 al 3% di fragranza in una base di acqua e alcol. È la più leggera nel campo dei profumi alcolici e per tale motivo può essere utilizzata su tutto il corpo, risultando un prodotto "fresco" che comunica leggerezza e vitalità.

L'eau de toilette contiene una più alta concentrazione di essenza, fino al 15%, e la base è sempre composta da acqua e alcol. Un esempio è dato dalle lozioni dopo barba alcoliche in cui l'alcol ha anche azione antibatterica per contrastare le micro-infezioni cutanee causate dalla rasatura.

L'eau de parfum è una soluzione profumata alcolica contenente una percentuale di fragranza del 15-20%. Dura molto, superando in alcuni casi una mezza giornata. Essendo molto intensa, l'eau de parfum può essere sentita a molti passi di distanza: ecco perché è bene spruzzarne in piccola quantità, tenendo il flacone a due centimetri dal corpo.



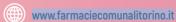
la pelle

- ·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







FarmacieComunaliTorino



(in the state of t



IL CONTORNO OCCHI: CORNICE DELLO SPECCHIO DELL'ANIMA

CICERONE RECITAVA: "IL VOLTO È L'IMMAGINE DELL'ANIMA E GLI OCCHI NE SONO GLI INTERPRETI"

Come la letteratura insegna e la vita conferma, la prima impressione che ci viene restituita di una persona è determinata dalla profondità del suo sguardo, la cui intensità e luminosità ne denotano le peculiarità.

Perciò, non può che essere centrale nella lettura di un viso l'importanza del contorno occhi, che possiamo definire come una preziosa cornice dello specchio dell'anima.

L'utilizzo quotidiano della mascherina ha portato a coprire parte del viso: gli occhi sono l'unica parte visibile. Per esaltare quel sorriso che ora si può realizzare solo con gli occhi, è necessario dedicare alla cura del contorno occhi maggiori attenzioni.

Infatti, le espressioni di gioia, tristezza, attenzione, meraviglia passano tutte attraverso lo sguardo di una persona, mettendo in continuo movimento una serie di muscoli e parti di derma.

Le ragioni principali che spiegano per quale motivo risulti essenziale prendersi cura del contorno occhi sono da ricercare nell'anatomia.

La zona del contorno occhi comprende: la palpebra superiore, la zona perioculare e la zona delimitata dal solco nasolacrimale e il solco palpebro-malare (palpebra inferiore). Per ragioni, dunque, puramente anatomiche l'area del contorno occhi è molto delicata e maggiormente esposta alle dermo-contrazioni: la cute si mostra sottile sia a livello del derma che dell'epidermide; presenta pochi follicoli piliferi e poche ghiandole sebacee, ha un'intensa mobilità muscolare ed è poco irrorata dai vasi sanguigni.

Gonfiori, borse e occhiaie, zampe di gallina, rilassamento cutaneo, perdita di luminosità ed elasticità, sguardo spento e affaticato rappresentano le problematiche ricorrenti e tipiche del contorno occhi, che possono essere attenuate grazie all'utilizzo di prodotti cosmetici formulati appositamente per questa area.

Attenzione alla scelta!

Trattandosi della zona adiacente agli occhi, i prodotti devono possedere due requisiti indispensabili: la sicurezza e la non aggressività per l'occhio.

OCCHIAIE E BORSE: PERCHÉ COMPAIONO E COME FARE PER MIGLIORARNE L'ASPETTO?

Le borse e le occhiaie sono conseguenti al ristagno di liquidi e all'assottigliamento della pelle del contorno occhi che si verificano per effetto dell'invecchiamento fisiologico, della disidratazione, di alterazioni del microcircolo, insonnia o stress.



L'applicazione quotidiana di un siero occhi illuminante, come Lierac Supra Radiance, garantisce un'azione detossificante e decongestionante. L'estratto di marrubio bianco contrasta la formazione di nuove tossine, mentre l'estratto di rusco ha efficacia anti-borse e anti-occhiaie.

Avène Dermabsolu contorno occhi, grazie all'applicatore metallico massaggiante ad effetto freddo, attenua borse e occhiaie, contribuendo all'azione decongestionante del solfato di destrano; inoltre, i polifenoli di vaniglia, potenziando la sintesi naturale di acido ialuronico, aiutano a contrastare il rilassamento cutaneo e ridonano densità alla pelle.



NEUTRALIZZARE LE IMPERFEZIONI CON IL MAKE-UP

Per minimizzare e coprire le imperfezioni del contorno occhi, un valido alleato è il correttore, da scegliere in base al colore della pelle e a seconda di ciò che si vuole mascherare. Gli stick **correttori della linea Couvrance**, applicati con piccoli tocchi sulla zona da correggere, neutralizzano le imperfezioni e nascondono i difetti:

- o lo stick correttore giallo copre le discromie bluastre, come la maggior parte delle occhiaie;
- lo stick correttore corallo copre le iperpigmentazioni;
- o lo stick correttore verde copre i rossori.

Gli stick hanno un'alta tenuta all'acqua e al sudore, non contengono profumo e vantano un'eccellente azione antiossidante, senza dimenticare la presenza del fattore di protezione: SPF 20 per il correttore giallo e verde, SPF 30 per quello corallo.

LUMINOSITÀ E PROTEZIONE ANTIOSSIDANTE

Le vitamine ricoprono un ruolo fondamentale nella perdita di luminosità e nella necessità di garantire protezione: le vitamine A ed E svolgono un'azione protettiva contro i radicali liberi, a cui si associa la vitamina C, antiossidante e schiarente.



Avène A-Oxitive contorno occhi rappresenta una difesa ai danni che le fonti di radicali, come le radiazioni UV e l'inquinamento, possono causare alla pelle. Il complesso rinnovatore (retinaldeide e proVitamina E) rilancia l'attività cellulare, uniforma la grana della pelle e aiuta a depurarla dai radicali liberi. Arricchito con Acqua termale Avène è adatto al contorno occhi di tutti i tipi di pelle.

CUTE FRAGILE E REATTIVA

Attivi lenitivi rispettano un contorno occhi ipersensibile e sono necessari per ridurre la reattività cutanea indotta dalle aggressioni esterne, come quelle climatiche a cui si è spesso esposti nella stagione in corso.

Ottima soluzione è l'applicazione di A-Derma Rheacalm contorno occhi per idratare e lenire il contorno occhi e la zona palpebrale, aiutando la cute fragile a ritrovare il proprio equilibrio.



LA CURA CHE NON TEME IL TRASCORRERE DELL'OROLOGIO BIOLOGICO

Il trascorrere del tempo mostra i suoi primi segni proprio nella zona del contorno occhi dove le rughe, le cosiddette "zampe di gallina", sono generalmente più evidenti; queste si formano lateralmente all'occhio, assumono la forma di un ventaglio e sono legate ai movimenti del muscolo orbicolare che lo circonda.

Tali movimenti, eseguiti in modo volontario e involontario nel tempo, portano alla trazione della pelle che si assottiglia. Alla normale mimica facciale si aggiunge, poi, lo sforzo compiuto dagli occhi davanti agli schermi

degli smartphone e dei pc.

Il turnover cellulare garantisce un vero e proprio effetto antietà che si può ottenere con l'applicazione quotidiana di Rilastil Multirepair gel crema occhi con azione riequilibrante sul microbiota cutaneo e protettiva dalla luce blu. Nel complesso di attivi emerge l'acido ialuronico a basso peso molecolare che dona l'idratazione necessaria a questa delicata parte del viso. Infatti, sebbene l'acido ialuronico sia una sostanza già presente nella struttura del derma, con il passare del tempo la sua quantità diminuisce con conseguente secchezza, rilassamento palpebrale e perdita di elasticità.

CONTORNO OCCHI IN UNA NOTTE Nascondere la stanchezza derivante delle giornate frenetiche a cui siamo abituati e ottenere, dalla sera alla mattina, un eccezionale effetto rimpolpante non è impossibile. I Micro Hyalu-Filler patchs di Vichy vantano un'azione antirughe ottenuta con una tecnologia brevettata. Con i suoi 160 micro-coni rilasciano acido ialuronico

TRASFORMAZIONE DEL

nell'epidermide nell'arco

della notte.



LIFTING PALPEBRALE

RILASTI

Distendere le rughe è l'obiettivo primario da conseguire per perfezionare lo sguardo. Tuttavia, quando i tessuti palpebrali perdono sostegno, è opportuno ricorrere anche a un'azione volumizzante liftante specifica, che ritrova massima realizzazione nel sensoriale **Lierac Lift Integral occhi**.

Questo contorno occhi è ispirato alle tecniche estetiche di lifting; in particolare, l'estratto di mogano agisce sulla sintesi del collagene che consente di ottenere un effetto liftante sulle zone rilassate; l'estratto di tulipano purpureo, invece, ricopre un ruolo centrale per un effetto volumizzante.

LA SCELTA DEL PRODOTTO PIÙ ADATTO DEVE ESSERE INFLUENZATA DALLA TIPOLOGIA DI PELLE

La scelta della texture dei trattamenti perioculari richiede attenzione in quanto deve risultare leggera, fluida, fresca e di facile applicazione. È altrettanto importante considerare il tipo di pelle da trattare: la pelle matura richiede un balsamo fondente che nutra in profondità; un siero contorno occhi o un gel soddisfano, invece, le esigenze di una pelle giovane.



Lierac
Premium
occhi è
il primo
trattamento
antietà
globale
che dona
un effetto
ricostituente.



Per i volti più giovani, Rilastil Micrò contorno occhi è un trattamento antirughe, antiborse e antiocchiaie, specifico per la delicata zona perioculare.

E PER L'UOMO?

Come la donna, anche l'uomo deve prestare un'attenzione specifica alla zona del contorno occhi.



Le caratteristiche della pelle maschile richiedono l'applicazione di un gel-crema leggero, che contrasti efficacemente i segni della stanchezza e minimizzi la comparsa di rughe.

Il **contorno occhi Rilastil Man**, contenente gli attivi provitamina B5 ed estratto di sorbus domestica, apporta freschezza e distende lo sguardo, riducendo borse e occhiaie.

COSA USARE PER LA DETERSIONE?

Per uno sguardo che si mantenga giovane nel tempo, il trattamento ottimale deve essere preceduto da un'accurata detersione e rimozione del make-up.

Lo struccante occhi delicato della linea Avène risponde perfettamente ai requisiti richiesti: si tratta di un gel acquoso senza profumo e tensioattivi, una formulazione ideale per struccare con delicatezza e offrire un effetto lenitivo anche per gli occhi più sensibili e per le palpebre maggiormente soggette a irritazioni





Siamo abituati a vedere il nostro cane sempre vivace e pieno di energie e, talvolta, può risultare difficile conciliare tutta la sua esuberanza con i nostri ritmi.

Per questo motivo è complicato pensare che, con il passare degli anni, il nostro animale domestico possa cambiare le sue abitudini e il suo comportamento. In tali circostanze accade spesso di sentirsi smarriti. La sua vivacità tende ad affievolirsi, la voglia di uscire va a giornate o a momenti, la ciotola del cibo non viene svuotata con la rapidità di un tempo; certo, rimane sempre il nostro cucciolo, ma il trascorrere degli anni porta inevitabilmente a un rallentamento dei suoi ritmi. La vecchiaia, insomma, inizia a farsi strada. Analizziamone alcuni aspetti.

COSA CARATTERIZZA QUESTA FASE DI VITA?

Innanzitutto bisogna capire che la vecchiaia è come un enorme contenitore di malattia, perciò l'obiettivo fondamentale deve essere il raggiungimento di uno stato di assenza di dolore. La filosofia dell'approccio al dolore cronico è basata su diversi fattori e, dunque, molto complessa. A oggi, non esiste ancora una scala di valutazione precisa e universale. È importante, quindi, aiutare il veterinario prendendo nota dei cambiamenti comportamentali del nostro animale. Tali accorgimenti saranno utili a scopo preventivo e identificativo della problematica alla base, in modo da poter intervenire con una terapia mirata, senza creare ulteriori danni.

QUALI SONO I CAMBIAMENTI IMPORTANTI DA TENERE SOTTO CONTROLLO E DA RIFERIRE AL VETERINARIO?

La risposta non è semplice: la curva di invecchiamento dei cani varia da caso a caso (in base a razza, dimensioni, stile di vita, ...). Sicuramente è importante **tenere sotto controllo il consumo di acqua**: alcuni cani anziani tendono a bere troppo, altri, invece, si idratano in

sono fondamentali, proprio come accade nell'uomo. che interessano l'apparato gastrointestinale. Occorre dunque avere cura di cambiare spesso l'acqua nella ciotola e, nel contempo, tenere sotto connostro animale.

Altro elemento di rilievo è il peso corporeo: un cane senti tali sintomatologie. sovrappeso avrà, infatti, maggiore probabilità di incorrere in complicanze cardiovascolari, reumatiche ed endocrine. Certo, è naturale viziarli di tanto in tanto, considerata la loro veneranda età, ma senza perdere caso dobbiamo entrare in gioco noi, con tutto il nodi vista il loro corretto peso forma.

lo della pelle: periodicamente è bene accarezzare i nostri cani in maniera diffusa e lungo tutto il corpo per esprimere il nostro affetto nei loro confronti, ma anche e soprattutto per ricercare un'eventuale comparsa di masse estranee e per valutare che la pelle si fetto e amore: nutriamo e stimoliamo il nostro cane, conservi sana e integra.

possono avvenire nel nostro cane quando si affaccia no fare la differenza. alla vecchiaia. Ricordiamo, però, che più informazioni riusciamo ad accumulare su ogni cambiamento, o anche sulle semplici abitudini, maggiore sarà l'aiuto per il nostro veterinario che potrà così individuare meglio fattori e situazioni di rischio.

TRAMITE CHECK-UP?

Al raggiungimento del settimo/ottavo anno di età è importante iniziare a fare dei check-up. Si tratta e ricchi di amore che il nostro cane è in grado di reprincipalmente di analisi del sangue, delle feci e delle galarci. urine, combinate a esami più specifici a seconda del caso. Il settimo/ottavo compleanno è, in realtà, una data indicativa: non esiste una regola scritta dal momento che la curva di invecchiamento dei cani è molto individuale ed è influenzata da molteplici fattori. Nella maggior parte dei casi, comunque, si tende a iniziare questo tipo di prevenzione in tale fascia d'età, poiché si è notato che buona parte dei problemi diventa clinicamente manifesta proprio intorno al settimo/ottavo anno.

Un altro fondamentale aspetto della vecchiaia è la riduzione dell'energia vitale. Il nostro cane deve combattere problemi che, prima, necessitavano di meno energie per la loro risoluzione. Durante tale processo, definito omeostenosi, il nostro cane sperimenta una maggiore difficoltà a ristabilire equilibri perduti che, in età più giovane, venivano riconquistati più rapidamente. Un esempio può essere rappresentato da una lieve influenza intestinale, accompagnata da sporadici episodi di diarrea: il cane giovane ripristina lo stato di equilibrio nel giro di pochi giorni, mentre il cane anziano può necessitare anche di due o tre settimane, con

maniera insufficiente. L'idratazione e il suo equilibrio il conseguente rischio di sviluppare patologie croniche

Uno dei rischi principali di questa lenta ripresa è, quindi, il maggior danno che un semplice squilibrio può trollo quanta ne viene assunta quotidianamente dal causare su più organi e apparati. Perciò è importante monitorare e trattare subito un cane anziano che pre-

In parallelo al calo dell'energia vitale, assistiamo anche a un decremento di quella emotiva. In questo stro amore. Innanzitutto ricordiamoci che la vecchiaia Un ulteriore controllo che possiamo operare è quel- nell'animale è spesso accompagnata da una scarsa cura di sè, per questo dobbiamo porre maggiore attenzione alla sua igiene, servendoci, per esempio, di salviette oftalmiche per tenere puliti gli occhi. Poi è importante ricorrere a tutte le nostre risorse di afsempre rispettando i suoi limiti e i suoi ritmi. Passeg-Questi sono solo alcuni esempi di cambiamenti che giate, nuovi luoghi da visitare, giochi e coccole posso-

Esistono quindi piccoli accorgimenti da adottare durante questa fase di vita del nostro cane. Siamo ormai abituati a vederlo adulto e indipendente ma ora, proprio come quando era cucciolo, necessita di maggior tempo e dedizione. Ovviamente ci sono tanti altri QUANDO È IMPORTANTE INIZIARE UNA PREVENZIONE aspetti da tenere in conto che in questo articolo non sono stati analizzati, ma teniamo a mente che la vecchiaia offre la possibilità di scoprire momenti teneri





Ha le origini scritte nel nome, i suoi colori sono capaci di farci intravedere l'estate, non ama la solitudine e il canto è il termometro del suo benessere.

Se anche voi vi siete ritrovati le sue piume sgargianti perfino sotto il letto, avrete certamente capito di chi sto parlando.

Il **canarino** è un animale da compagnia molto delicato la cui vita media può raggiungere i 12 anni, se accudito con le dovute attenzioni.

Sia nel caso in cui entri a far parte della vostra famiglia per scelta, sia che ciò accada per fortuna, individuate l'angolo migliore della casa da trasformare nella sua piccola dimora; deve essere un luogo ben illuminato, ma non esposto alla luce diretta.

Fondamentale è la scelta della gabbia, le cui dimensioni dovranno essere tali da garantirgli un'ampia libertà di movimento. È bene acquistarne una dotata di tutti gli accessori necessari per mantenerlo in uno stato di buona salute.

Per esempio, avrà bisogno di un beverino sempre colmo di acqua fresca e pulita e di una vaschetta che faciliti la sua routine di lavaggio.

La maggior parte delle informazioni, in genere, si ricevono nel momento dell'acquisto, quando l'allevatore vi fornirà ogni dettaglio relativo alla sua alimentazione che dovrà comprendere, oltre alle classiche miscele in vendita, anche semi di erbe di campo e ossi di seppia. Questi ultimi, in particolar modo, sono utili per compensare eventuali carenze di micronutrienti importanti, come il calcio, soprattutto nella fase della muta del piumaggio e nel periodo della riproduzione.

FONDAMENTALE È LA SCELTA DELLA GABBIA, LE CUI DIMENSIONI DOVRANNO ESSERE TALI DA GARANTIRGLI UN'AMPIA LIBERTÀ DI MOVIMENTO. È BENE ACQUISTARNE UNA DOTATA DI TUTTI GLI ACCESSORI NECESSARI PER MANTENERLO IN UNO STATO DI BUONA SALUTE.

Come cani e gatti, anche i canarini hanno specifiche esigenze e possono incorrere, talvolta, in problematiche alimentari che richiedono l'intervento del veterinario. È bene ricordare che esiste anche un'ampia gamma di integratori di cui è possibile chiedere consiglio in farmacia.

Infatti, sono disponibili integratori formulati con vitamine, per esempio A, D3 ed E, consigliati per migliorare l'attività canora e il ciclo riproduttivo; e ancora,

mangimi complementari a base di lievito di birra e oli vegetali somministrabili durante la muta, sia a scopo preventivo sia in qualità di coadiuvanti nel trattamento dei disturbi del piumaggio.

Se il vostro canarino soffre di problematiche epatiche è possibile ricorrere ad alimenti complementari a base di FOS, estratti di cardo mariano e fosfatidilcolina con effetto detossificante, da addizionare anche in caso di condizioni di stress alimentare.

Altrettanto indispensabile è la prevenzione dalle punture di insetti e zanzare, temibili per gli amici a quattro zampe quanto per il vostro compagno piumato!

Per scongiurare il peggio, è consigliabile l'utilizzo di zanzariere per coprire la gabbietta durante la notte.

Se siete giunti alla lettura di questo paragrafo, non siete soltanto incuriositi dall'argomento, ma, probabilmente, avete anche un canarino in casa e quindi avete a cuore il suo benessere.

Perciò, il consiglio migliore che io possa darvi è di proteggerlo non solo dalle malattie visibili di cui abbiamo appena parlato, ma anche dalla solitudine.

Regalargli un compagno vi procurerà qualche piccolo fastidio ai timpani, ma assicurerà al vostro canarino una vita domestica più lunga e, si spera, anche più felice.





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

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

• P.zza Martiri 8 - Tel. 011.9619770 Villastellone

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.







FarmacieComunaliTorino



(O) farmaciecomunalitorino



Mentre riordinavo i pensieri per scrivere questo articolo, l'emergenza pandemica ha nuovamente acceso i riflettori su di sé. Sono stata come avvolta da un vortice di emozioni contrastanti, una combinazione di paura, rabbia, tristezza, affanno e rassegnazione. Eppure, mai come ora, mi rendo conto di aver bisogno di concentrarmi unicamente sulle sensazioni positive per via del loro effetto benefico sulla salute. Perciò, ho scelto di incentrare questo scritto sulla felicità o, meglio ancora, sulla gioia, quello stato di viva, completa e incontenibile soddisfazione che permette di sfoggiare un sorriso anche nelle giornate più nere.

Felicità e gioia non sono sinonimi: Eric Jarosinski (docente e scrittore americano) un po' cinicamente definisce la felicità come una sensazione di benessere che si apprezza quando finisce; un'emozione da intendersi come uno stato psichico affettivo e momentaneo che consiste nella reazione opposta dall'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio. La gioia, invece, è un vero e proprio sentimento, ossia un momento o stato della vita interiore.

Le emozioni durano un attimo e poi sbiadiscono: è nella loro natura essere fugaci. Ci informano di ciò che ci sta accadendo intorno, prima ancora di potercene rendere conto. La bellezza di un tramonto, un momento di intimità o un dono inaspettato ci accendono di felicità. La percezione di un pericolo, invece, attiva attraverso la paura un comportamento prudente o ci spinge, tramite la rabbia, all'azione. E ancora, una sconfitta o una perdita importante ci inducono alla riflessione e alla rielaborazione mediante la tristezza.

Il sentimento, invece, è qualcosa di interiore e di stabile: corrisponde al modo con cui osserviamo noi stessi e il mondo. Si struttura nel corso degli anni in funzione delle

emozioni che abbiamo vissuto e, a sua volta, guida la nostra tendenza a vedere sempre il lato positivo delle cose, ad amare le sorprese oppure a vivere con preoccupazione ogni cambiamento.

Spesso conservare la gioia può essere davvero complicato e, se le occasioni per sperimentarla sono sempre meno, allora occorre ingegnarsi un po'.

Non credo esista una regola generale e valida per tutti, ma, osservando me stessa, ho capito che la **gratitudine mi permette di raggiungere la gioia**.

Senza dubbio esistono altri stratagemmi che ci permettono di riconoscere e di trattenere felicità e gioia quando queste ci sfiorano.

Un gesto di generosità, la disponibilità a regalare un pò del nostro tempo a chi ci è caro, prendersi cura di se stessi, rinsaldare un rapporto trascurato, offrire o chiedere perdono per un dolore ancora vivo.

In fondo, la felicità e la gioia sono più intense quando vengono condivise.

Proprio ora che è cominciato un inverno lungo e difficile, nel corso del quale saremo impegnati ad assumere un ruolo attivo per il contenimento dei contagi, mettersi alla ricerca della strada che conduce alla gioia, lasciando da parte quelle emozioni che ci appesantiscono, può essere una buona occasione non solo per fare del bene a noi stessi, ma anche e soprattutto per essere di supporto a chi è ancora molto lontano dal raggiungimento del proprio traguardo.

L'Alfabeto del Benessere è un viaggio nel mondo delle emozioni, dei sentimenti e altro ancora. In ogni numero della rivista una vocale o una consonante ci farà entrare in guesto mondo.



Da che ne ho memoria, ho sempre avuto la capacità di ricordare i sogni fin nei minimi particolari. Anzi, mi capita spesso che le sensazioni oniriche accompagnino buona parte delle mie giornate finché, come accade a una ragnatela minacciata dal vento, queste diventino via via più sottili fino a perdersi del tutto.

Ma c'è un sogno in particolare di cui ancora oggi, a distanza di mesi o addirittura di anni, saprei riportare particolari e percezioni.

Ebbene, in questo sogno mi trovo bloccata in un letto che non riconosco come mio, in cui mi è impossibile addormentarmi serenamente o alzarmi, dal momento che le coperte che mi avvolgono costituiscono un bozzolo di cui sono prigioniera.

I miei muscoli sono paralizzati dal senso di impotenza,

mentre le labbra si rifiutano di articolare una richiesta d'aiuto. Mi rimangono solo gli occhi le cui pupille, come impazzite, schizzano da una parte all'altra sperando di poter fuggire da quell'agghiacciante immobilità.

Si tratta di un sogno abbastanza comune: è la formulazione della paralisi operata dal terrore e dalla solitudine. E, forse, proprio perché ciascuno di noi ha provato sulla propria pelle, in sogno o nella realtà, tale sensazione, che la storia di Jean-Dominique Bauby riesce a coglierci così sul vivo. La sua vicenda rappresenta l'incarnazione di una delle nostre paure più grandi e reali: il senso di completa impotenza di fronte a ciò che accade intorno a noi.

È l'8 dicembre del 1995 quando, a 43 anni, Jean Dominique Bauby viene colpito da un grave ictus che lo inchioda a un letto d'ospedale, in coma profondo e, apparen-

temente, irreversibile. Jean, però, non ha intenzione di arrendersi al sonno e così, dopo 20 giorni, si risveglia. Eppure, quasi istantaneamente, Jean si rende conto che qualcosa, dentro di lui, è cambiato per sempre.

L'uomo non riesce a rispondere ai sorrisi della moglie o alle carezze dei figli. Sebbene, in un primo momento, la sua incapacità di reagire a qualunque stimolo motorio venga considerata transitoria, ben presto i medici che lo hanno in cura sono costretti a pronunciare una diagnosi molto severa: Jean Dominique Bauby è affetto della sindrome del locked-in, tradotta in italiano con il termine di sindrome del chiavistello.

Tale condizione condanna, chi ne soffre, a una paralisi totale di tutti i muscoli volontari del corpo. È spesso il risultato di un ictus che ha interessato il tronco e l'encefalo, con conseguente danno, permanente e irreversibile, della zona ventrale-tronco-encefalica.

Non esistono parole, né urla di dolore, né lacrime sufficienti che possano costituire una valvola di sfogo adatta a una scoperta così devastante. A Jean, però, sembra precluso perfino il diritto all'esternazione del dolore. L'uomo non può scaricare all'esterno nemmeno una piccola parte della voragine che gli si è spalancata dentro. La sua sofferenza è ulteriormente acuita dal fatto che, contrariamente a ciò che gli accade in tutto il corpo, la sua mente è lucidissima ed estremamente reattiva. Gli rimane soltanto un'impercettibile finestra sul mondo che consente all'uomo di stabilire un contatto, seppur effimero, con le altre persone: i suoi occhi.

L'ictus ha infatti risparmiato i centri nervosi e le vie afferenti ai nervi ottici e oculo-motori, cosicché all'uomo è consentito muovere gli occhi e sbattere una sola delle sue palpebre.

Lo scafandro e la farfalla (Le scaphandre et le papillon) viene pubblicato nel 1997 e rappresenta la cronaca degli eventi giornalieri e della vita di una persona affetta dalla sindrome del locked-in, descritta con ironia e con una dolcezza che non ha mai del compassionevole. Jean Do, come amava farsi chiamare dagli amici, paragona la propria mente a una farfalla, leggera, colorata e vivace, imprigionata in uno scafandro, rigido e incontrollabile proprio come il suo corpo. Ogni mattina, prima dell'alba, l'autore pensava e memorizzava un capitolo da dettare al suo infermiere. Per realizzare il libro, ci sono voluti circa 200.000 battiti di ciglio; per comporre una sola parola occorrevano circa 2 minuti. Nessuno spazio per le divagazioni, per le parole di contorno, inutili, non strettamente necessarie: lo stile e la lingua che animano il libro arrivano dritte al punto, dritte al cuore.

Il libro vendette oltre 200.000 copie soltanto nella prima settimana

In seguito, nel 2007, il suo enorme successo letterario stuzzicò l'interesse del regista Julian Schanbel che decise di realizzarne un film, con cui vinse il premio per la miglior regia al 60esimo Festival di Cannes.

Non sono mai stata dell'idea che le disavventure altrui possano, in qualche modo, renderci più forti o farci sentire più fortunati.

Quello che so di certo è che l'intento di Jean Do era quello di spronare i suoi lettori. Spronare ad abbracciare, a urlare, a correre, a giocare, a ballare, a sentire, a vivere fintanto che il nostro corpo ce ne conceda la possibilità.

Perché, in fondo, la differenza tra noi e Jean è una sola: noi viviamo in uno scafandro più clemente del suo.

JEAN DOMINIQUE BAUBY SCEGLIE LA VITA.

Jean ha di fronte a sé due possibilità: abbandonarsi al senso di irrimediabilità che la sua condizione comporta oppure scegliere di aggrapparsi all'unico appiglio grazie a cui sentirsi ancora parte dell'umanità.

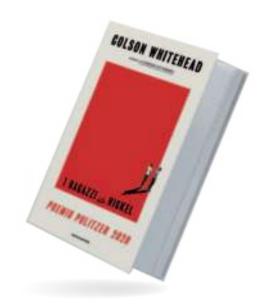
Jean Dominique Bauby sceglie la vita.

Affina la sua tecnica di comunicazione attraverso il movimento della palpebra sinistra, delicato e impercettibile come le ali di una farfalla. Sbattendo una volta le palpebre del suo occhio, Jean dice di sì, due volte significano no. Sempre con un battito di ciglia, ferma un interlocutore su una lettera dell'alfabeto che gli viene recitato. Così, lettera dopo lettera, parola dopo parola, Jean è in grado di esprimere le sue sensazioni e i suoi bisogni. E non è tutto. Grazie all'aiuto di un infermiere collaboratore, Claude Mendibil, Jean decide di scrivere la propria autobiografia.





LA LETTURA INSEGNA, EDUCA E RENDE LIBERI



Un grande filosofo del linguaggio e semiologo contemporaneo, scomparso nel 2017, Tzvetan Todorov, sosteneva che la letteratura insegna l'empatia e l'empatia è il miglior strumento per insegnare la democrazia.

Per questo motivo avvicinarsi alla lettura, da giovani possibilmente (ma, perché no, anche da adulti: non è mai troppo tardi), è l'atto che più di ogni altro mette l'individuo nella condizione di formarsi una personalità e una consapevolezza del mondo, di sviluppare un pensiero critico.

Non ci sono a questo scopo libri adatti o non adatti: leggere è un atto libero e, a parere di chi scrive, a qualunque età si può leggere qualunque cosa, basta averne il desiderio. Mi spiego meglio: spesso ad esempio i genitori si preoccupano di reperire libri idonei all'età dei figlioli; nell'educazione al leggere, invece, nulla è più fecondo di una semplice disponibilità di libri cui attingere: deve essere la curiosità a spingere verso una certa lettura e se un pargolo prende in mano un libro pericoloso, difficile, "inadatto" sarà poi lui stesso ad abbandonarlo e a rinviarne la lettura ad altro momento.

Fatta questa premessa vorrei segnalare un breve romanzo che raccoglie, a mio avviso, tutte le caratteristiche di una buona lettura: una scrittura lineare, elegante, accattivante; una vicenda collocata in un momento e in un luogo precisi, che conferiscono alla narrazione un'aura da romanzo storico; una capacità di trasmettere emozione davvero non comune, grazie a personaggi vivissimi.

I ragazzi della Nickel (Nickel Boys) è un romanzo dello scrittore statunitense Colson Whitehead, pubblicato nel 2019 e premiato con il Pulitzer per la narrativa nel 2020 (l'autore aveva già conseguito il medesimo riconoscimento nel 2017 per *La ferrovia sotterranea*). In

Italia il romanzo è uscito per Mondadori, con la traduzione di Silvia Pareschi.

Ambientato nella Tallahassee (Florida) degli anni '60, il romanzo racconta di Elwood Curtis, un giovane afroamericano condannato a scontare una pena detentiva nel riformatorio giovanile di Eleanor, la Nickel Academy, con l'accusa di aver guidato una macchina rubata. Alla Nickel, Elwood diventa amico del pessimista Jack Turner e tenta di scontare la propria pena senza incidenti. Ma la Florida degli anni '60 non è il luogo ideale per il riscatto degli ultimi: il clima, perfettamente ricostruito, è quello della segregazione della popolazione nera, già superata da tempo a livello legislativo, ma sistematicamente praticata nel quotidiano in molti stati.

Si susseguono accadimenti che inducono il lettore ad un processo di immedesimazione empatica vera, che spingono alla naturale curiosità nei confronti di un'epoca storica che molti giovani, soprattutto europei, magari non conoscono, ma che soprattutto ispirano riflessioni sull'oggi, su temi tornati di drammatica attualità, laddove mai avremmo pensato di ritrovarli. Il finale è sorprendente, doloroso e denso di speranza insieme, e non dovrebbe stupirci se, presto, questo racconto fosse trasformato in un film, di quelli ben sceneggiati e splendidamente diretti cui il cinema americano ci ha abituato, con paesaggi "parlanti" e colonne sonore attinte dallo straordinario patrimonio musicale degli anni in cui la storia si svolge.

AVVICINARSI ALLA LETTURA, DA GIOVANI POSSIBILMENTE (MA, PERCHÉ NO, ANCHE DA ADULTI: NON È MAI TROPPO TARDI)





PER FAVORIRE
"NATURALMENTE"
LE DIFESE IMMUNITARIE

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

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



RILASTIL

LABORATORIO DERMATOLOGICO

INNOVAZIONE

CON PRE E POSTBIOTICI



MULTIREPAIR

L'ANTIETÀ CHE RINFORZA, CORREGGE, PROTEGGE

Fortifica il microbiota cutaneo, protegge da luce blu e inquinamento, correggendo i segni dell'invecchiamento problematico.









MILANO | ITALY

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



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

CON FROBEN

ANCHE L'INVERNO PUÒ ESSERE UNA BELLA STAGIONE

LINEA FROBEN CONTRO I DISTURBI DELLA GOLA

