

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. FARMACOM - Anno XV Numero 4 - 2021

Ripartiamo in sicurezza con il Green Pass!

Una salute migliore per un mondo migliore







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

♥ Via Negarville 8/10

011 347 03 09

* 8.30-19.00

8.30-19.30

FC 15 - TORINO

© C.so Traiano 86

© 011 61 60 44

\$\psi\$ 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

9.00-20.00

nerciale "Porte di Torino"

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

7.00-19.30

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

© 011 262 40 80

***** 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 42 - TORINO

Via XX Settembre 5

© 011 54 32 87

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

Via Monginevro 27B

© 011 385 25 15

9.00-19.30

FC 46 - TORINO

P.zza Bozzolo 11

© 011 663 38 59

8.30-19.30

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

© 011 961 97 70

8.30-12.30 15.30-19.30

9.00-19.30

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

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

© 011 385 25 15

9.00-19.30

FreeFood Via Orvieto 10A § 011 197 820 44

Chiusa lunedi mattina e sabato nomeriogio

9.00-19.30

FreeFood

Via XX Settembre 5

011 54 32 87 **9.00-19.30**

FreeFood San Maurizio C.se

Via Torino 36B - Fraz. Ceretta § 011 536 95 40

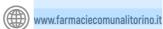
* 8.30-12.30 15.30-19.30

FreeFood **Villastellone** P.zza Martiri 8

011 961 97 70 8.30-12.30 15.30-19.30 Chiusa sabato pomeriggio

* ORARIO INVERNALE dal 01/09 al 30/06

᠅ ORARIO ESTIVO dal 01/07 al 31/08









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

ESTATE IN LIBERTÀ: LE FARMACIE AL FIANCO DEI CITTADINI

L'estate è ormai cominciata e finalmente un raggio di sole sta tenuamente illuminando le speranze degli italiani e le loro prospettive di movimento sia entro sia oltre i confini nazionali.

I fattori che ci hanno portato a raggiungere questo significativo quanto fragile risultato sono molteplici, fra i quali voglio citare i sacrifici, in termini di limitazioni delle nostre libertà personali, ai quali siamo stati chiamati da parte delle istituzioni ed a cui, coscienziosamente, ci siamo attenuti; occorre poi tenere a mente la capacità di organizzare sistemi e strutture in grado di garantire il tracciamento dei contagi ed una adeguata copertura vaccinale.

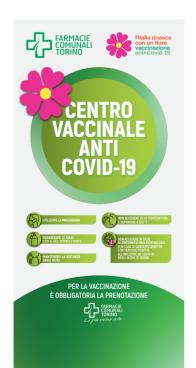
In questi ultimi ambiti le farmacie, costantemente a supporto dei cittadini in qualità di presidio territoriale del Servizio Sanitario, sono state e tuttora sono parte attiva nel contrasto alla pandemia, dapprima con l'effettuazione dei tamponi antigenici rapidi ed i test sierologici e dal 18 giugno con la partecipazione, in qualità di hub di prossimità, alla campagna vaccinale.

Ebbene sì, come più volte da me auspicato anche su queste pagine, la "farmacia vaccinale" ed il "farmacista vaccinatore" sono diventati una concreta realtà a supporto della popolazione e, benché i punti già avviati in queste poche settimane non siano molti a causa sia della complessità dell'organizzazione sia della concomitante turnazione dei farmacisti per le ferie estive, il servizio sta riscuotendo il consenso delle persone al punto da aver saturato in pochi giorni le prenotazioni di tutte le disponibilità fino ad agosto.

Farmacie Comunali Torino ha già attivato ben tre punti vaccinali e, appena varata la legge, si è resa disponibile, presso tutte le proprie farmacie, a rilasciare gratuitamente la stampa della Green Card ai clienti che ne abbiano diritto e ne facciano richiesta, per aiutarli ad ottenere quel "passaporto sanitario" necessario a garantire la libertà di movimento durante le ferie.

L'Inghilterra sta prevedendo, al termine della pausa estiva, di raccomandare la somministrazione di un'ulteriore dose per la popolazione già vaccinata, con particolare riguardo alle fasce più vulnerabili. Un incremento delle vaccinazioni che richiederà grandi sforzi anche da parte dei farmacisti. Il National Health Service (NHS), il sistema sanitario nazionale del Regno Unito, ha intenzione di aggiungere altre 1.000 farmacie alle 600 che già stanno somministrando i vaccini anti-COVID19, mentre in Italia il Commissario Straordinario, Generale Figliuolo, ha dichiarato di voler dismettere entro fine anno gli HUB straordinari per appoggiare le vaccinazioni su farmacie e medici di base. Al contempo, sempre in Inghilterra, è stata evidenziata l'importanza di aumentare la copertura vaccinale contro l'influenza che nella stagione 2021-2022 si stima possa avere una diffusione del 50% superiore alla media, cominciando in anticipo. Per ottenere questo risultato è necessario il coinvolgimento delle farmacie, auspicato anche da Ravi Sharma, direttore per l'Inghilterra della Royal Pharmaceutical Society, che ha dichiarato: "Se vogliamo pensare al futuro il Governo e il Servizio Sanitario devono mettere a sistema oggi le capacità dei farmacisti per supportare la ripresa della sanità, migliorare la tutela dei pazienti e ridurre le diseguaglianze".

Questa affermazione conferma quanto la mission, da sempre dichiarata e perseguita dalle Farmacie Comunali, di voler assistere e supportare i pazienti sia tuttora attuale e necessaria al sostegno del Sistema Sanitario.



Una nuova era per la protezione solare

Tutti conoscono i danni dei raggi UV. Ma oggi gli esperti dicono che esiste un impatto nocivo, al di là dei raggi UV, di un'altra radiazione: la Luce Blu Visibile ad Alta Energia. Per proteggersi, è iniziata una vera rivoluzione solare.

Intense Protect 5

PROTEZIONE - UVB - UVA - LUCE VISIBILE AD ALTA ENERGIA

a protezione solare

Per meglio proteggere il proprio "capitale solare", ci voleva tutta la capacità di un nuovo filtro rivoluzionario, il **TriAsorbTM**, e la sua efficacia ad ampio spettro: UVB + UVA corti + UVA lunghi + luce blu visibile ad alta energia. Agendo in sinergia con 3 filtri esperti UVB-UVA, offre una protezione ottimale.

LA LUCE BLU VISIBILE AD ALTA ENERGIA:

- Ha un'intensità 1000 volte superiore alla luce blu degli schermi! (1)
- Causa il 25% dei danni cellulari legati all'esposizione solare(2,3)
- Provoca un'alterazione delle cellule⁽⁴⁾ a partire dalla prima ora d'esposizione(5)
- Favorisce l'accelerazione dell'invecchiamento cutaneo, macchie e ruahe
- Comporta dei rischi di tumore e di alterazione dei geni accresciuti



FORMULATO PER TUTTA LA FAMIGLIA

Con un'elevata tollerabilità, Intense Protect 50+ protezione molto alta è indicato per le pelli sensibili, anche le più vulnerabili nei confronti del sole, come quelle di bebè, bambini o donne in gravidanza.⁽⁷⁾ Adatto a viso e corpo, molto resistente all'acqua, non è profumato e non brucia ali occhi la sua consistenza fondente dona un risultato trasparente e impercettibile sulla pelle.

IMPEGNATO PER IL PIANETA

Oggi si ha il desiderio di proteggere la propria pelle rispettando gli oceani: i filtri contenuti in Intense Protect 50+ sono **senza impatto** sugli organismi marini.(8)



1- Confronto a partire dai dati del sito fluxometer.com. 2- British Journal of Dermatology 2019; 180: 597-603. 3 – Skin Pharmacol Physiol 2009; 22:31-44. 4 – Journal of Investigative Dermatology (2010) 130, 259 – 269; doi: 10.1038/jid.2009.194; pubblicato online il 13 agosto 2009. 5- Equivalente ad 1 ora di esposizione al sole sotto le nostre latitudini in estate. 6- Test in vitro su epidermidi ricostituite esposte alla luce blu. 7- E' raccomandato di non esporre i bebè e i bambini piccoli direttamente al sole. Utilizzare una protezione vestiaria (cappello a larga tesa, occhiali, T-shirt...). Non esporsi nelle ore più calde, tra le 11 he le 16h. Applicare un proteditos solare generosamente prima di agni esposicione al sole er innovare per mantenere una protezione. 8- Test realizzati dall'Osservatorio Oceanologico di Banyuls-sur-Mer, partner dell'European Marine Biological Resource Center, su 3 specie chiave della biodiversità marina: una specie di corallo, una specie di fitoplancton e una di zooplancton.

IN OUESTO NUMERO



Ripartiamo in sicurezza con il Green Pass!

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

Direttore Responsabile
Davide Cocirio

Comitato di redazione

Martina Carosio, Erminia Venturino, Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero

Francesca Barco, Simone Boglione, Gigliola Braga, Alma Brunetto, Monica Campanella, Manuela Chiantore, Franca Ciccopiedi, Paola Difino, Silvia Fersini, Fondazione AIRC, Rossella Franco, Vittorio Motta, Nadine Perretti, Gabriella Regis, Ombretta Rubicondo, Paola Sclaverano.

Progetto grafico e impaginazione Futurgrafica S.r.l.

Stampa

I detergenti

L come lipidi

Nulla di sbagliato

Le nostre labbra sono in salute?

L'ALFABETO DEL BENESSERE

STORIE CHE FANNO BENE

Consigli sui pesci? Sì, ma acqua in bocca!

Il romanzo storico: tra il vero e il verosimile

I NOSTRI AMICI ANIMALI

Una vacanza in compagnia

Tipografia Sosso S.r.l. Tiratura 11.500 copie Registrazione al Trib. di Torino Registro Stampa n° 2 del 14/01/2020

DALLE NOSTRE FARMACIE Il ruolo del farmacista al giorno d'oggi **VICINO AL CITTADINO** Green pass, tutto quello che c'è da sapere **CONOSCI LA TUA SALUTE** L'attività fisica aiuta a prevenire il cancro Calorie? Stop alle accuse! **CORPO IN MOVIMENTO** L'importanza della prima colazione per chi pratica sport Allenarsi con il pancione: quando è possibile? Lo sport (non) va in vacanza! Passeggiare in montagna? Un gioco da ragazzi! IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA Controllo della pelle? . Pressione sanguigna non costante? Ecco come monitorarla La melissa SPECIALE BELLEZZA

8

12

14

16

18

22

24

26

29

32

34

38

40

43

44

46





Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

Ben lontano dall'essere un semplice dispensatore di farmaci, il farmacista si qualifica piuttosto come un professionista al servizio del paziente, in grado di erogare un'assistenza molto più ampia e specializzata rispetto al passato. È probabile infatti che a più d'uno di voi sia capitato di apprendere con stupore che presso la vostra farmacia di fiducia fosse possibile effettuare l'elettrocardiogramma, l'holter cardiaco o pressorio, con la refertazione da parte di un cardiologo a distanza, oppure avvalersi del servizio di teledermatologia, che consente l'accesso rapido alla consulenza specialistica di un dermatologo. L'implementazione di questi e molti altri servizi rientra nel processo di trasformazione della farmacia nella cosiddetta "Farmacia dei servizi", il cui obiettivo è quello di garantire ai cittadini non soltanto l'assistenza farmaceutica, ma anche la consulenza e il trattamento dei disturbi comuni nonché la fruizione agevole ai servizi di diagnostica e di telemedicina in un'ottica di prevenzione e tutela della salute.

Ma per comprendere meglio che cosa si intende con il termine *trasformazione* percorriamo brevemente la storia della farmacia dal suo inizio.

Fino alla metà del XIX secolo il ruolo del farmacista era essenzialmente quello di uno speziale, specializzato nella preparazione dei medicamenti. Furono le prime scoperte in ambito chimico-fisico a risvegliare in lui la presa di coscienza del proprio ruolo, essendo l'unico professio-

nista dotato di un laboratorio attrezzato e con un'ampia disponibilità di materie prime; sarà infatti capitato a tutti di vedere almeno una volta l'immagine di una vecchia farmacia, con i suoi sontuosi scaffali in legno su cui venivano riposti i vasi in ceramica contenenti i componenti essenziali per le preparazioni galeniche. Compiendo vari studi in ambito botanico e alchimistico, il farmacista gettò le basi per la definizione dei primi principi attivi e, nel contempo, contribuì a proporre nuove soluzioni ai medici dell'epoca, assumendo per la prima volta un vero e proprio ruolo sanitario e sociale.

Negli ultimi vent'anni, complice anche una distribuzione omogenea e capillare delle farmacie sul territorio, il farmacista ha consolidato il suo ruolo di professionista della salute in grado di fornire assistenza specialistica per il benessere e la cura della persona.

Non è un caso, in effetti, che i clienti della farmacia si siano gradualmente trasformati in pazienti.

Spesso ci si rivolge al farmacista non solo per acquistare medicinali ma anche per ricevere consigli relativi alle terapie prescritte o consulenza in ambito socio-sanitario. In maniera sempre crescente, i pazienti avvertono



il bisogno di assistenza personalizzata, professionale, orientata alla prevenzione e capace di offrire una dimensione umana e relazionale.

Il farmacista ha compreso tale necessità alla quale ha risposto attraverso la specializzazione e l'accrescimento delle proprie competenze in diversi ambiti quali, per esempio, cosmesi, fitoterapia, ortopedia, dermatologia e infanzia. Lo stesso luogo della farmacia si è modificato per allinearsi a tale processo evolutivo, accogliendo spazi dedicati all'assistenza specialistica, dotandosi di spazi espositivi chiari e vestendosi di un design più accattivante.

L'emergenza pandemica ha poi ulteriormente accelerato il processo di evoluzione della farmacia: nei mesi più duri dell'emergenza sanitaria,

le farmacie, grazie alla telemedicina e ad altri servizi, sono riuscite a garantire i monitoraggi diagnostici e, in seguito, con l'effettuazione dei test rapidi, hanno contribuito al tracciamento dei casi di positività al Covid19. Recentemente, ancora una volta, le farmacie si sono messe al servizio della comunità aderendo alla campagna di vaccinazione anti-Covid19, trasformandosi quindi in piccoli hub

vaccinali per accelerare le somministrazioni e aumentare il numero di persone vaccinate.

QUALI SONO INVECE LE PREVISIONI PER IL FUTURO?

È evidente che il progetto di evoluzione delle farmacie è destinato a proseguire.

Il farmacista dovrà necessariamente diventare capace di affiancare i medici, occupandosi di farmacovigilanza e di aderenza alle terapie. Non è un caso che la Royal Pharmaceutical Society abbia pubblicato uno studio in cui vengono delineati i contorni del farmacista di domani: una professione ibrida, che conoscerà le storie dei suoi pazienti e monitorerà la corretta assunzione dei medicinali e, secondo le ipotesi più ottimistiche, potrà addirittura occuparsi di sintesi farmaceutica servendosi di sofisticate stampanti 3D. Quest'ultimo dato, forse un po' troppo avveniristico, ci comunica quello che sembra essere l'orientamento impartito alla professione: il farmacista diventerà responsabile di un'adequata educazione sanitaria dei suoi pazienti e di un approccio terapeutico basato sulle esigenze individuali, contribuendo a un ulteriore sviluppo della medicina personalizzata. La farmacia stessa dovrà sviluppare ulteriormente alcuni dei servizi già attualmente proposti, trasformandosi in un presidio sanitario completo ed efficiente, capace di sgravare dalle spalle della struttura ospedaliera pubblica la gestione di esami routinari.





GREEN PASS, TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE

Dal 1º luglio, in Italia e nei Paesi membri dell'Unione Europea, è entrato ufficialmente in vigore il Green pass, il certificato che consente ai cittadini di spostarsi facilmente e in maniera sicura tra i Paesi dell'UE.

Ma che cos'è esattamente? Come si richiede? Per quanto tempo è valido? Proviamo a fare un po' di chiarezza.

La **Certificazione Verde COVID-19** è un certificato digitale e stampabile emesso dalla piattaforma nazionale del Ministero della Salute; consente di partecipare a eventi pubblici e cerimonie, accedere a residenze sanitarie assistenziali (RSA) e spostarsi, sia in entrata che in uscita, tra regioni classificate "arancioni" o "rosse". La Certificazione è valida anche come *EU digital COVID certificate* per facilitare gli spostamenti tra i Paesi dell'Unione Europea e dell'area Schengen.

La Certificazione Verde COVID-19 può essere ottenuta da:

- · chi è stato vaccinato contro il Covid-19;
- chi ha ottenuto un risultato negativo al tampone molecolare o antigenico rapido;
- · chi è guarito dal Covid-19 negli ultimi sei mesi.

Per i richiedenti la certificazione, è opportuno segnalare alcune precisazioni:

Principali caratteristiche del certificato:

- in formato digitale e/o cartaceo
- gratuito
- · sicuro e protetto
- · verificabile con QR Code
- · valido in tutti i paesi dell'UE e dell'area Schengen

dopo la prima dose di vaccino, il certificato verrà generato automaticamente dal quindicesimo giorno e sarà valido fino alla data di somministrazione della seconda dose:

- dopo la seconda dose o dose unica per coloro che hanno già contratto l'infezione, il certificato verrà generato dopo alcuni giorni e sarà valido per 270 giorni;
- nel caso di vaccino monodose, il certificato verrà generato automaticamente dopo quindici giorni e sarà valido per 270 giorni;
- nel caso di tampone molecolare o antigenico negativo, il certificato verrà generato dopo poche ore e sarà valido per le 48 ore successive all'orario di effettuazione del test:.
- nel caso di guarigione dal Covid-19, il certificato verrà generato entro il giorno successivo e sarà valido per 180 giorni.

Come si ottiene il certificato?

Giulia Zaghi

Farmacie Comunali Torino

- collegandosi al sito www.dcg.gov.it tramite la tessera sanitaria o con identità digitale (Spid/CIE);
- scaricando App Immuni o App IO;
- · dal Fascicolo Sanitario elettronico regionale;
- · rivolgendosi al proprio medico di base o in farmacia, con documento di identità e tessera sanitaria.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare il numero verde 800 91.24.91

Quali informazioni contiene?

Sulla Certificazione Verde COVID-19 sono riportati nome, cognome luogo e data di nascita e le informazioni inerenti alla vaccinazione, al tampone o alla guarigione. Tali dati possono essere solo verificati, quindi non memorizzati o conservati, dagli altri Stati membri.

Chi non ha la Certificazione può viaggiare in Europa?

La Certificazione ha lo scopo di agevolare la circolazione all'interno dell'UE, ma non è obbligatoria.

In ogni caso, prima di mettersi in viaggio, è bene informarsi sui requisiti di ingresso in vigore nello Stato di destinazione.

Informazioni sempre aggiornate si trovano sui seguenti siti:

www.viaggiaresicuri.it, realizzato dal Ministero degli Affari Esteri

https://reopen.europa.eu/it

Oppure compilando il questionario messo a disposizione dal Ministero degli Affari Esteri accessibile dal seguente link: https://infocovid.viaggiaresicuri.it/



Parola d'ordine? Raddoppiare. Che siate sportivi o che non lo siate è arrivato il momento di porvi nuovi obiettivi. Già da qualche anno i ricercatori hanno dimostrato l'importanza dell'attività fisica nella prevenzione dei tumori, ma oggi, alla luce delle ultime evidenze scientifiche, il ruolo del movimento diviene ancora più rilevante. L'esercizio fisico, infatti, è un grande alleato contro il cancro perché stimola e sostiene il sistema immunitario e tutti i meccanismi con cui il nostro organismo evita che si sviluppino tumori. Le ultime raccomandazioni dell'American Cancer Society non solo suggeriscono di raddoppiare il tempo da dedicare all'esercizio fisico rispetto a quanto finora consigliato per proteggere la salute, ma anche di fare più attenzione alla propria alimentazione: mangiare sano, moderare il consumo di bevande alcoliche, mantenere il giusto peso corporeo e, appunto, praticare regolarmente attività fisica, può ridurre fino al 30% - quindi di quasi un terzo - il rischio di ammalarsi di tumore.

MUOVITI DI PIÙ!

Chi pratica sport per passione probabilmente non avrà molti problemi ad aumentare la durata delle sedute di allenamento, portandola dai 75 minuti settimanali di attività intensa, ritenuti indispensabili, **a 150 minuti**. Per attività intensa si intende praticare sport come corsa, ciclismo, nuoto, aerobica, arti marziali, calcio, pallacanestro, sci di fondo o tennis. Potrebbe rivelarsi difficile, semmai, ritagliarsi ulteriori spazi in giornate che ci vedono già molto impegnati tra famiglia e lavoro.

L'obiettivo può essere invece più complicato da centrare per chi non è abituato a fare sport e deve trovare, oltre al tempo, anche un po' di stimoli. Le linee guida dell'American Cancer Society consigliano di raggiungere i 300 minuti di attività moderata alla settimana: si tratta di tre quarti d'ora al giorno (7 giorni su 7) oppure un'ora per 5 giorni alla settimana. L'esercizio più semplice e alla portata di tutti è camminare di buon passo. In alternativa, si può ballare (valgono anche valzer, tango e simili), pedalare, pattinare, fare yoga, giocare a golf ma anche andare a cavallo o in canoa. Meglio ancora, per non annoiarsi, alternare le diverse attività e, noi suggeriamo, farle in compagnia. E visto che la prevenzione inizia fin da piccoli, un occhio di riguardo per bambini e adolescenti: dovrebbero praticare almeno un'ora di attività fisica moderata o intensa al giorno. Il consiglio? Scegliete il tipo di attività che vi piace di più: a oggi non ci sono dati che indichino se uno sport abbia un effetto benefico maggiore rispetto a un altro, mentre è chiaro che chi fa esercizio fisico con regolarità riduce del 7% il rischio di sviluppare un cancro, in particolare per quanto riguarda i tumori di colon, seno, endometrio, vescica, esofago e stomaco.

OCCHIO ALLA BILANCIA!

L'esercizio fisico è anche un grande alleato per il controllo del peso: **l'obesità ormai è considerata un fattore di rischio molto importante per lo sviluppo di un tumore**. L'ultimo rapporto pubblicato da AIRTUM e AIOM, *I numeri del cancro in Italia 2020*, stima in **quasi 7.000 all'anno** il numero di morti evitabili per tumori attribu-



ibili a eccesso di peso. In Europa questo fattore di rischio è ritenuto responsabile di circa il 9% dei tumori femminili, in particolare di quello al seno nelle donne in post-menopausa. L'eccesso di peso è coinvolto anche nello sviluppo di altre neoplasie, tra cui quelle di colon-retto, rene, esofago, pancreas, endometrio, fegato e mieloma multiplo. Ma che legame hanno i tumori con i chili di troppo? È soprattutto il grasso addominale, quello che si deposita intorno agli organi interni, a essere "pericoloso", perché influenza la produzione di ormoni e di fattori infiammatori che sono, a loro volta, responsabili di quelle particolari condizioni che possono portare alla trasformazione delle cellule normali in cellule cancerose. L'ideale sarebbe mantenere il peso nella norma per l'intera vita, ma non tutti ci riescono. Se siete tra questi ultimi non perdetevi d'animo e, con l'aiuto del medico, iniziate a seguire una dieta dimagrante, perché anche una minima perdita di chili di troppo può avere grandi effetti in termini di prevenzione del cancro e miglioramento della salute.

METTI IN TAVOLA I CIBI PIÙ SALUTARI

Spesso c'è confusione rispetto a cosa sia una dieta varia ed equilibrata. Il documento dell'American Cancer Society fornisce una serie di indicazioni semplici che possono orientarci. In primo luogo la tavola deve essere il trionfo degli alimenti di origine vegetale ricchi di vitamine, sali minerali e fibre: quindi verdure di tutti i tipi e di tutti i colori, cereali integrali, frutta intera, legumi, frutta secca e semi; per quanto riguarda le proteine,

le fonti considerate più sane sono i legumi, il pesce, la carne bianca come quella di pollo o tacchino, mentre dovremmo essere più parchi nel consumo di carni rosse o lavorate come salsicce e salumi (di cui è stato evidenziato il rischio per lo sviluppo di tumori); infine, per quanto riguarda i grassi, la scelta dovrebbe ricadere sui monoinsaturi – noi italiani possiamo in particolare far ricorso all'olio extravergine d'oliva – e polinsaturi, come pesce e frutta secca.

COSA È MEGLIO EVITARE

Innanzitutto non andrebbero bevuti alcolici, perché l'abuso di queste bevande è il terzo più importante fattore di rischio prevenibile per il cancro dopo il fumo e l'obesità. Chi non vuole rinunciarci del tutto, se donna non deve bere più di un drink al giorno, se uomo può arrivare a due. Meglio il vino o la birra? Nessuno dei due! Perché non è importante "cosa" si beve ma "quanto" alcol si ingerisce, per cui è importante tenere presente che un drink corrisponde a un bicchiere piccolo di vino, a una lattina di birra da 33 cl o a un bicchierino di superalcolico (40 ml circa). Il consumo di alcol è legato in particolare allo sviluppo di cancro alla gola, alla faringe, alla laringe, all'esofago, al fegato, al colon-retto e al seno. Altri alimenti che andrebbero evitati o limitati - oltre alle già citate carni rosse e lavorate - sono le bevande zuccherate e i cibi molto lavorati, ovvero quelli che contengono diversi ingredienti aggiunti come zucchero, sale e grassi (alimenti che, peraltro, sono spesso di scarsa qualità).



LA TUA FIRMA PER AIRC, UN GESTO CHE VALE MOLTO. PER TUTTI.

Grazie alla scelta di milioni di persone di destinarci il proprio 5x1000, abbiamo dato il via in particolare a 9 programmi speciali per approfondire i meccanismi alla base delle metastasi, responsabili della maggior parte dei decessi per cancro. Per saperne di più visita programmi5permille.airc.it

Firma anche tu: aiutaci a rendere il cancro sempre più curabile.

Codice Fiscale 80051890152
FONDAZIONE AIRC PER LA RICERCA SUL CANCRO





Gigliola Braga - biologa nutrizionista

Le calorie sono strettamente legate alle scelte alimentari. Vengono espresse su moltissime confezioni e i produttori si sforzano di ridurle al minimo perché l'apporto calorico è una delle caratteristiche nutrizionali maggiormente considerate quando si parla di cibo.

Eppure, questo tipo di valutazione spesso non risponde appieno alle necessità dell'organismo; anzi, può addirittura fuorviare nella ricerca di un corretto piano alimentare perché rischia di mettere in subordine alcuni aspetti cruciali della nutrizione. Sorge quindi il legittimo sospetto che le calorie possano non essere il miglior parametro per valutare il cibo. Lo sanno molto bene e lo sperimentano le persone che, nell'intento di dimagrire, mangiano pochissimo ma non diminuiscono la loro massa grassa.

RIDURSI AL CONTEGGIO CALORICO NELLA VALUTAZIONE DEL CIBO NON È CORRETTO!

Il concetto di caloria applicata all'alimentazione deriva da un'idea di un chimico agrario, Wilbur Atwater, che all'inizio del Novecento individuò la diversità di calore prodotta dalla combustione di cibi differenti all'interno di un forno. La sua intuizione fu quella di calcolare la quantità di calore prodotta da un organismo durante lo svolgimento di varie attività: dormire, mangiare, camminare, ecc. Unendo i due concetti, Atwater concluse che per pareggiare il bilancio energetico le entrate dovevano essere equivalenti alle uscite, altrimenti l'esubero sarebbe stato convertito in grasso.

Si cominciò così a diffondere l'analogia tra il corpo umano e una macchina che, per funzionare, ha bisogno di benzina, cioè delle calorie che occorrono per sopravvivere e per compiere ogni attività. Un'adeguata quota calorica è indispensabile sempre perché, come una macchina consuma anche quando è ferma con il motore acceso, così all'uomo servono energie per il metabolismo basale che è sempre attivo, anche durante il sonno per far battere il cuore, dilatare i polmoni o far funzionare il cervello.

Il resto delle calorie giornaliere serve invece per far muovere la macchina, quindi per la vita relazionale e per le diverse attività. Se il quantitativo calorico supera le reali necessità, si ingrassa.

Questo si è sempre detto e ripetuto, ma la questione non è così semplice. **Gli organismi biologici non possono essere meramente assimilati alle macchine**: se vogliamo mantenere tale analogia, dobbiamo infatti osservare che il corpo umano è piuttosto una macchina metabolica, in grado cioè di reagire in modo attivo agli alimenti introdotti: questi ultimi apportano segnali, dialogano con i geni e non possono quindi essere considerati in modo preponderante una fonte di calorie. Per esempio, è risaputo che i vari alimenti inducono una risposta ormonale che, se sottovalutata o ignorata, può provocare un utilizzo improprio del cibo.

In genere, quando si parla di ormoni si pensa a quelli sessuali o legati alla tiroide: in realtà il nostro organismo secerne ormoni che regolano ogni sua funzione veicolando informazioni di vario genere, analogamente a quanto succede per il sistema nervoso.

La digestione, una funzione indispensabile alla vita, non fa eccezione.

Consideriamo, per esempio, i carboidrati e le proteine: dal punto di vista calorico sono equivalenti perché entrambi apportano all'organismo **4,1 Kcal per grammo**. Questi macronutrienti però scaturiscono risposte ormonali opposte: i carboidrati stimolano la produzione di insulina che è l'ormone dell'immagazzinamento, le proteine agiscono su un altro ormone, il glucagone, che mobilizza le scorte, anche quelle adipose.

L'organismo funziona bene e mantiene la sua omeostasi quando questi due ormoni sono in equilibrio.

Ecco spiegato come mai le diete dimagranti ricche di carboidrati e scarse di proteine non funzionano: anche se si mangia poco e si compiono sacrifici non sempre sostenibili, gli eccessi di insulina non permettono la mobilitazione dei grassi accumulati. Tuttavia, non si può semplicemente dedurre che per dimagrire sia sufficiente assumere proteine: così facendo si andrebbe incontro a un errore di altro tipo che nel tempo potrebbe rivelarsi molto dannoso. Ciò che è assai utile, invece, è assumere sia proteine sia carboidrati, in modo da tenere in equilibrio la sintesi di insulina e di glucagone secondo la necessità individuale.

SORGE IL LEGITTIMO SOSPETTO CHE LE CALORIE POSSANO NON ESSERE IL MIGLIOR PARAMETRO PER VALUTARE IL CIBO

In sintesi, pur tenendo conto dell'aspetto energetico delle calorie, ridursi al conteggio calorico nella valutazione del cibo non è corretto.

Occorre invece considerare la risposta ormonale al cibo con la quale è possibile tenere sotto controllo la fame (aumentata invece dall'eccesso di carboidrati), conservare o rientrare nel proprio peso forma ma, soprattutto, adottare un'alimentazione antinfiammatoria che è quanto di meglio si possa fare per proteggere per la propria salute.



Gabriella Regis - biologa nutrizionista

Ogni mattina uno sportivo si sveglia e sa che dovrà correre e sudare... ma solo dopo una buona colazione! Per chi pratica sport a livello dilettantistico o professionale la colazione rappresenta il punto di partenza per una buona giornata. Questo pasto, infatti, dovrebbe apportare il 15-20% delle calorie totali assunte nell'arco delle 24 pre

La colazione aiuta il nostro corpo a recuperare dal digiuno notturno, a fornire l'energia necessaria ad affrontare l'impegno fisico, senza però sovraccaricarlo, e deve quindi essere impostata prediligendo alimenti facilmente digeribili. Alcuni dati indicano addirittura che il mancato consumo di un'adeguata colazione possa ripercuotersi negativamente sulle sessioni svolte a distanza di ore, per esempio nel pomeriggio, nonostante il consumo di un pranzo adeguato.

Questo pasto deve essere quindi particolarmente curato e non ne va sottovalutata l'importanza.

SCEGLIERE GLI ALIMENTI GIUSTI PER LA PRIMA COLAZIONE PRE-ALLENAMENTO

Naturalmente c'è colazione e colazione perché, a seconda di quando si svolgerà la sessione di allenamento o la gara e in base alla durata, si valuterà cosa e quanto mangiare. Se la sessione si terrà nella prima parte della mattinata, la colazione dovrà essere facilmente digeri-

bile e non eccessivamente abbondante per evitare di avere lo stomaco impegnato durante l'allenamento. È inoltre consigliabile consumarla preferibilmente 1-2 ore o almeno mezz'ora prima della sessione.

COSA È BENE METTERE A TAVOLA?

Sicuramente non possono mancare i cereali, fonte primaria di energia, e non abbiamo che l'imbarazzo della scelta tra pane (preferibilmente tostato perché più digeribile), fette biscottate, biscotti secchi, corn-flakes, fiocchi di avena, muesli o altri cereali simili. Possono rientrare nel novero anche i prodotti da forno, evitando però quelli ricchi di creme difficili da digerire. La base, quindi, è rappresentata da carboidrati a medio-basso indice glicemico che forniscono energia in maniera costante per tutta la durata dell'esercizio fisico, fondamentale soprattutto per chi pratica sport di resistenza. Per avere energia immediatamente disponibile si può invece optare per marmellata e miele. Se gradita, si può consumare anche della frutta fresca, ottima fonte di acqua (ricordiamo che è fondamentale la buona idratazione pre-allenamento, nonché l'integrazione idrica corretta anche durante e dopo per non compromettere la performance e incorrere in problemi di salute), ma anche di sali minerali che andranno persi in allenamento con il sudore e di zuccheri semplici ossia energia di pronto uso. Quando invece la sessione si svolge a distanza di alcune ore oppure si protrae nel tempo, è utile comprendere anche una buona fonte di proteine magre, come un affettato magro, un formaggio fresco, delle uova, ma anche uno yogurt bianco (anche greco, ricco di proteine) o del latte. Le proteine impegnano lo stomaco per più tempo, per cui non vanno consumate a ridosso dell'allenamento, ma almeno 3-4 ore prima. Occorre poi ricordare che i grassi rallentano ulteriormente la digestione, pertanto è preferibile limitarne il consumo prima dell'impegno fisico: sì al pane, meglio se cotto, ma lasciate il panino al salame o con la mortadella per la prossima scampagnata e non mangiatelo prima di allenarvi!

Ricordiamoci, poi, che anche le fibre rallentano la digestione, perciò è bene non esagerare con frutta fresca e secca o con porzioni importanti di cereali integrali (fette, biscotti, pane, etc).

COME COMPORRE UNA CORRETTA PRIMA COLAZIONE: ALCUNE IDEE

È consigliabile consumare una colazione completa, in cui siano presenti tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi), che forniscono al corpo i nutrienti necessari senza abbondare con uno e scarseggiare con altri. I carboidrati faranno la parte da leone perché rappresentano la principale fonte di energia per il nostro organismo e, in particolare, il loro corretto apporto sarà fondamentale nelle sessioni di allenamento o gare che prevedono una durata superiore all'ora, con conseguente notevole impegno fisico e dispendio di energie. Ecco alcune idee:

- yogurt bianco (o meglio greco) con cereali, per esempio fiocchi d'avena, e frutta fresca e/o frutta secca;
- · latte e fette biscottate con marmellata o miele;
- panino/toast con affettato magro e frutta fresca o spremuta;
- · uova strapazzate con pane e frutta fresca;
- porridge di fiocchi di avena, con latte vaccino parzialmente scremato o bevanda vegetale senza zuccheri aggiunti, accompagnato da frutta fresca o frutta secca a piacere.

È anche importante assumere una quantità sufficiente di acqua, senza esagerare perché diluendo il contenuto dello stomaco si rallenta la digestione e ciò potrebbe pregiudicare la resa della sessione. Un buon compromesso può essere quello di bere un bicchiere d'acqua durante la colazione e poi idratarsi man mano durante l'al-

lenamento con acqua se

la durata è inferiore all'ora o con apposite soluzioni saline quando lo sforzo fisico si protrae per più tempo.

E PER CHI PROPRIO NON RIESCE A FARE UNA CORRETTA COLAZIONE?

Il consiglio è quello di mangiare comunque qualcosa prima di iniziare la sessione, puntando soprattutto su alimenti leggeri e facilmente digeribili come biscotti o fette biscottate con il miele o la marmellata.

Al termine dell'attività fisica si deve mirare al recupero dell'acqua nonché dei sali minerali persi con la sudorazione, al ripristino del glicogeno muscolare ed epatico (la nostra riserva di energia pronta all'uso, consumata durante lo sforzo fisico) e al recupero dei muscoli, sottoposti allo stress dell'esercizio fisico. Quindi via libera a uno yogurt con muesli e frutta fresca o a un panino con formaggio magro o affettato magro, accompagnato da un frutto fresco di stagione. Il recupero va effettuato preferibilmente all'interno della finestra anabolica che si ha entro i 30-40 minuti dalla fine dell'esercizio fisico, quando il corpo è più "recettivo" verso ciò che mangiamo e riesce a sfruttarlo al meglio per il recupero muscolare e delle scorte di glicogeno.

REFERENZE

- Linee guida per una sana alimentazione Dossier scientifico. CREA, 2017
- American College of Sports Medicine, Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc. 2016 Mar; 48(3):543-68.
- WHO, World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: 2010
- https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/overview_en









Molte donne in gravidanza, seppur felicissime di accogliere e portare dentro di sé una nuova vita, sono spesso angosciate dalla temutissima prova della bilancia. Anche i ginecologi sono molto attenti all'aumento pon-

Anche i ginecologi sono molto attenti all'aumento ponderale durante i tre trimestri gestazionali.

E allora ecco che, come sempre, arriva in aiuto l'esercizio fisico per il mantenimento di un buono stato di salute sia per la futura mamma sia per il nascituro.

VEDIAMO COSA SUCCEDE AL CORPO DELLA DONNA QUANDO RIMANE INCINTA.

Gli ormoni sessuali femminili, estrogeni e progesterone, vengono secreti in maniera abbondante e la loro concentrazione tende ad aumentare durante l'intera gravidanza: questo provoca un allentamento dei legamenti inguinali e del bacino che si preparano ad accogliere il feto.

Il baricentro, che idealmente dovrebbe cadere al centro dei nostri piedi, nella gestante si sposta anteriormente, creando così la tipica **iperlordosi lombare** della donna col pancione, che spesso causa dolore a tale livello.

La respirazione diventa man mano più difficoltosa e prettamente toracica: il diaframma viene compresso dal sacco amniotico, il cui volume aumenta giorno dopo giorno, occupando lo spazio degli organi viscerali della mamma e provocando affaticamento respiratorio; l'eccessivo utilizzo dei muscoli cervicali e sottoclavicolari è causa invece di algia a livello del collo.

L'attività motoria, che può essere praticata solo dopo essersi confrontati con il proprio ginecologo, può aiutare ad alleviare alcuni disturbi.

Per prima cosa elenchiamo alcune attività che durante la gravidanza è bene non praticare:

- tutte quelle che provocano un contraccolpo: si consiglia di evitare la corsa e i salti;
- gli sport che elasticizzano in maniera eccessiva i legamenti del bacino come la danza classica e le discipline simili;
- gli sport da contatto o a rischio di impatto, per esempio la pallavolo, le arti marziali e lo sci;
- le attività anaerobiche o con fasi di apnea, in quanto l'eccessivo sforzo e la carenza di ossigeno della mamma potrebbero provocare scompenso di ossigeno anche al feto;
- · le attività che coinvolgono troppo i muscoli addominali;
- · gli sport mai praticati prima.

Ora descriviamo i benefici derivanti dal movimento durante i vari stadi gestazionali:

- miglioramento dell'aspetto emotivo e dell'umore della futura mamma;
- prevenzione di patologie metaboliche, per esempio il diabete gestazionale, e controllo dell'aumento ponderale;
- maggiore supporto ai sistemi cardiovascolare e respiratorio della mamma;
- aumento del flusso ematico e conseguente miglioramento dell'ossigenazione del feto attraverso la placenta;



- · recupero post-partum più rapido;
- secondo alcuni studi si favorisce l'accelerazione del travaglio, diminuendo i rischi di parto cesareo e depressione post-partum.

Per esperienza personale e attraverso il racconto di altre donne che hanno praticato sport durante la gestazione, mi sento di affermare che allenarsi prima e durante la gravidanza aiuta la futura mamma ad affrontare meglio il momento del parto, sia a livello di concentrazione che di gestione del dolore.

Insomma: se la gestante praticava sport prima della gravidanza è bene che continui a farlo con i dovuti accorgimenti.

CHE TIPO DI ATTIVITÀ FISICA CONSIGLIAMO?

I movimenti favoriti sono quelli che stimolano l'ossigenazione sia dell'organismo della mamma che di quello del figlio. Super approvate, dunque, le camminate su terreni pianeggianti e le nuotate.

In acqua si ottiene anche un enorme beneficio per quanto riguarda la sintomatologia dolorosa a livello delle articolazioni poiché eliminando la forza di gravità, aumenta la sensazione di leggerezza e la decompressione delle strutture.

Sulla terra ferma è bene praticare movimenti che aumentino la mobilità articolare, lavorando con esercizi indirizzati al rinforzo e al mantenimento dell'elasticità del pavimento pelvico: occorre evitare, infatti, che quest'ultimo ceda eccessivamente durante la fase espulsiva del parto.

E PER QUANTO RIGUARDA IL PERIODO POST-PARTO?

Analogamente al periodo gestazionale, anche dopo il parto è necessario il benestare del ginecologo prima di praticare l'attività fisica. Inoltre, è bene ricordare che i tempi di recupero variano notevolmente in base al tipo di parto, se naturale o cesareo.

In generale andrebbero evitati tutti i movimenti che coinvolgono l'uso del muscolo retto e dei trasversi dell'addome al fine di scongiurare la diastasi addominale; quest'ultima è una condizione fisiologica tipica della gestazione che comporta uno spostamento laterale dei muscoli retti dell'addome, che si prepara ad accogilere il feto. La diastasi diventa patologica se permane dopo il parto e in alcuni casi richiede un intervento chirurgico.

Ecco spiegato il motivo per cui è sconsigliato l'allenamento dei muscoli addominali nei primi 5-6 mesi dopo il parto: una sollecitazione di tali strutture potrebbe favorire o peggiorare la condizione di allontanamento tra i due fasci muscolari.

In conclusione, consigliamo alle donne che non praticano sport ma anche a quelle abituate ad allenarsi con regolarità di farsi seguire da un esperto, al fine di evitare complicanze spiacevoli o l'insorgenza di nuovi dolori. Un grande augurio a tutte le mamme e alle future mamme che leggeranno questo articolo, con la speranza di poter esser stati d'aiuto per affrontare al meglio questo

magico e delicato momento.



LO SPORT (NON) VA IN VACANZA!

Finalmente è estate!

Tutti ci auguriamo che tale stagione coincida con un periodo di ripresa economica e sia all'insegna delle riconquistate libertà, seppur in piena sicurezza.

Al mare o in montagna, per qualche giorno o per periodi più lunghi, è giunto il momento di staccare la spina e riposarsi. Per molti la vacanza è sinonimo di relax: i pensieri vengono azzerati e il massimo sforzo consentito è quello di un bel tuffo in mare per trovare un po' di refrigerio dopo un bagno di sole.

Per altri, invece, il luogo di vacanza diventa una palestra a cielo aperto dove praticare varie attività sportive, al fine di tonificarsi e divertirsi in solitaria oppure in gruppo.

Ecco, quindi, una bella carrellata di sport in voga tra chi preferisce questa seconda opzione e sceglie di tenersi in forma anche durante le vacanze.





I momenti migliori per camminare sono la mattina presto o il tardo pomeriggio, quando le spiagge sono meno affollate e il solleone più clemente. In base al vostro livello di allenamento potrete scegliere tra camminata lenta, veloce o corsa. La camminata in spiaggia è consigliata se si vogliono bruciare calorie in eccesso: in media, 20 minuti di camminata consentono di bruciare fino a un massimo di 200 calorie. Inoltre, questa tipologia di attività permette di tenere in allenamento gambe e polpacci, oltre che di riattivare la circolazione. La camminata a piedi scalzi risulta particolarmente indicata per un coinvolgimento più intenso dei muscoli del piede: il massaggio plantare è in grado di restituire un'immediata sensazione di gambe leggere, ma consente anche di migliorare la propriocezione, ossia la percezione del proprio corpo e, nello specifico, del modo in cui si appoggia il piede.

NUOTO

Considerato da sempre uno degli sport più completi, sollecita muscoli che abitualmente non vengono coinvolti in altre attività, come quelli del collo e della schiena; il nuoto inoltre è un autentico toccasana per chi soffre di artrosi e di problemi alle ginocchia.

In particolare, se si ha la possibilità di praticarlo in mare, i benefici del nuoto sono molteplici: l'acqua salata aiuta a ridurre ritenzione idrica e gonfiori, leviga la pelle e la rende liscia, agendo come uno scrub naturale.



Molto in voga negli ultimi anni, si tratta di una variante del surf in cui si sta in piedi su una tavola utilizzando una pagaia apposita per la propulsione. Questo sport allena in modo equilibrato tutta la muscolatura delle gambe, del tronco e delle braccia, migliorando la postura. Inoltre, si tratta di un'attività facile, che si impara in fretta e a cui ci si appassiona velocemente. Viene praticata da persone di qualunque età e può essere svolta insieme a tutta la famiglia: anche i bambini possono testare il loro equilibrio praticando il paddle surf dotandosi di tavole adatte alla loro statura.



BEACH VOLLEY

Se vi piace la pallavolo questo sarà per eccellenza il vostro sport estivo. Quando lo si pratica è fondamentale indossare gli occhiali da sole, utilizzare una protezione solare e bere molta acqua per assicurarsi di essere sufficientemente idratati durante le interminabili partite. Il beach volley permette di migliorare il metabolismo, la coordinazione e la respirazione. Inoltre, assicura anche uno sviluppo armonico del corpo: sulla sabbia i piedi non riescono a mantenere una presa salda, motivo per cui i muscoli della parte inferiore del corpo si trovano costretti a lavorare di più.

MOUNTAINBIKE

Questo sport è dedicato agli appassionati della bicicletta che amano cimentarsi sullo sterrato, sia in salita che in discesa, e sono attratti dal meraviglioso panorama montano; una variante più estrema è il Downhill, che prevede risalite su impianti e discese mozzafiato tra i boschi di montagna. Affitto di bici e protezioni adeguate può essere abbastanza costoso ma il divertimento è assicurato!













Betadine è un medicinale a base di lodopovidone. E' un medicinale che può avere effetti indesiderati. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 6 mesi di età.

Prima dell'uso leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 26/05/2021. BETA-2021-0119



CANOA/KAYAK

Nasce nel Nord America e ha sempre incuriosito molti tra gli appassionati della natura. Al di là delle differenze strutturali, canoa e kayak sono due imbarcazioni caratterizzate da una forma simile che si spostano per mezzo di una pagaia e possono essere condotte da una o due persone. Tali attività possono essere praticate, a seconda della propria abilità, in acque tranquille, come quelle dei laghi, o turbolente, come torrenti e fiumi. Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, questo sport non richiede conoscenze tecniche approfondite e non necessita nemmeno di un ingente dispendio economico per essere praticato. Inoltre, fa bene alla salute: pensate che un'ora di canoa o di kayak permettono di bruciare fino a 400 kcal. In questo caso, i principali benefici si riscontrano soprattutto a livello delle ossa, dei muscoli e dei tendini. Unico requisito fondamentale: saper nuotare!



PARCO AVVENTURA

Per concludere, ecco una bella attività sportiva da praticare insieme ai nostri figli: ponti tibetani, discese in slittino tra gli alberi e percorsi a ostacoli di ogni genere costringono anche i bambini più pigri al movimento. Queste strutture, inoltre, permettono di contrastare la paura delle altezze e il senso di vertigini.

Insomma, qualsiasi sia la vostra attività preferita, il principale aspetto da tenere in considerazione è quello di ascoltare il vostro corpo, evitando di sperimentare pratiche troppo estreme per le quali occorre un'adeguata preparazione fisica.



Infine qualche raccomandazione



Mantenete sempre un buon livello di idratazione, utilizzando integratori come Sustenium magnesio e potassio che combatte la spossatezza e reintegra i sali minerali persi.

Si consiglia di assumere due bustine al giorno, sciolte in un bel bicchiere d'acqua fresca.

Se invece avete intenzione di dedicarvi a sport più impegnativi, potrete trovare un valido aiuto, sia durante l'attività sia dopo, nella fase di recupero, negli integratori della Linea Enervit che serviranno anche a migliorare la vostra performance sportiva.









Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

Se volessimo definire la montagna potremmo descriverla come un luogo che fa bene al corpo e alla mente, adatto per immergersi nella natura, respirare aria pura e godere di orizzonti nuovi. Il paesaggio montano permette un turismo ecosostenibile, indicato per le famiglie con figli, anche se la vacanza potrebbe complicarsi quando sono presenti bambini di età diverse. Questi ultimi, infatti, non devono annoiarsi: le attività proposte non devono trasformarsi in un obbligo quanto piuttosto in un divertimento lontano dai dispositivi elettronici. Spesso il problema principale è che non tutti i bambini amano camminare: ciò dipende dalle abitudini familiari e dalla resistenza alla fatica, quindi non bisogna forzarli! Si può cercare di rendere il tragitto al pari di una piccola sfida, percorrendo un tracciato facile, magari circolare e con un leggero dislivello, cercando di attirare l'attenzione su quello che si può ammirare lungo il percorso. Gli animali, gli alberi, i fiori sono un ottimo diversivo per convincere i nostri bambini a camminare senza troppi capricci.

Per solleticare la loro curiosità ed evitare la classica domanda: "Quando arriviamo?" oppure esclamazioni simili a: "Sono stanco, uffa!", è necessario porre degli obiettivi divertenti. Ma come? Si può optare per un sentiero dove ci siano animali da ammirare oppure oggetti che evochino leggende.

Tuttavia, prima di avventurarsi, è opportuno riflettere sui metri di altitudine che i più piccoli sono in grado di raggiungere e sul tipo di equipaggiamento più adatto a loro, idoneo a garantire sicurezza e comodità.

Andare in montagna in compagnia di un neonato è sicuramente diverso che andarci con un adolescente. E allora come si fa a scegliere il percorso giusto?

Con i bambini sotto i 3 anni sono necessari alcuni accorgimenti, come munirsi di specifici zaini porta bambini, le cui caratteristiche dipendono dall'età del piccolo. In generale, devono essere comodi e morbidi, sia per i bimbi sia per chi li indossa. Spesso i bambini si addormentano durante la camminata, perciò occorre che gli zaini siano muniti di spallacci regolabili, cintura in vita e di qualche tasca portaoggetti. Per chi non vuole utilizzare uno zaino, esistono dei passeggini da trekking, adatti anche a percorrere sentieri montani, provvisti di tre ruote maneggevoli e robuste e dotati di doppi freni. Quest'ultima dotazione e la presenza di un laccio sul maniglione a cui si può legare l'accompagnatore garantiscono la sicurezza in discesa.

Con bambini fino a 5-6 anni meglio scegliere trekking facili, in piano o con poco dislivello. Salendo con l'età, è possibile proporre trekking anche più lunghi, con tragitti caratterizzati da un dislivello minimo, lungo una strada ampia e sterrata.

Ma qual è il giusto equipaggiamento per queste occasioni?

In montagna il meteo cambia molto velocemente in qualsiasi stagione; il segreto, dunque, è quello di vestirsi a strati ovvero a "cipolla" per essere in grado di affrontare ogni situazione e gestire i cambi repentini di temperatura.

Ecco alcuni utili consigli validi anche per gli adulti:

- maglie tecniche in tessuto traspirante e anti-sudorazione;
- pile o felpa per la vetta, ricordando che il pile, a parità di peso, tiene più caldo;
- pantaloni modulabili con la zip da indossare sia come pantaloncini sia come pantaloni lunghi;
- k-way di buona qualità o un antivento per proteggersi dal freddo. Al contrario se c'è sole, tornerà utile avere una bandana e un cappello per proteggere la testa, occhiali da sole e una crema solare ad alta protezione;
- · l'antizanzare: non potete immaginare quanto potrà esservi utile!

È OPPORTUNO RIFLETTERE SUI METRI DI ALTITUDINE CHE I PIÙ PICCOLI SONO IN GRADO DI RAGGIUNGERE E SUL TIPO DI EQUIPAGGIAMENTO PIÙ ADATTO A LORO, IDONEO A GARANTIRE SICUREZZA E COMODITÀ.

Fondamentale è indossare le scarpe da trekking, di buona qualità, preferibilmente di goretex. Devono assicurare la tenuta sul terreno, spesso sconnesso e scivoloso, proteggere le caviglie e offrire il massimo del comfort e della sicurezza. Bisogna prestare attenzione anche ai calzini che, per prevenire la formazione delle vesciche, devono essere in materiale che asciuga subito e limita la sudorazione del piede.

Nello zaino non deve mai mancare un cambio di vestiti per i nostri piccoli accompagnatori: potrebbero bagnarsi nei torrenti o nei laghetti, oltre che per il sudore. Non dimentichiamo infine la borraccia dell'acqua, anche se è bene informarsi prima della presenza di fontanelle lungo il percorso, e poi ancora cibo e snack energetici, come frutta secca, banane, cioccolato e barrette.

Non avete dimenticato nulla? E allora non resta che partire, perché la natura è una meraviglia per gli occhi a ogni passo.

Il vero nemico quando si cammina in montagna con i propri figli non è la strada da percorrere: una volta che avrete trovato il giusto equilibrio, vi sembrerà che il tempo a vostra disposizione trascorra sempre troppo velocemente!



La pelle è l'organo più esteso del corpo umano e svolge molteplici funzioni: ci protegge dal contatto quotidiano con gli agenti chimici e fisici che ci circondano, mantiene la regolazione della temperatura corporea e ci consente di percepire l'ambiente esterno.

Proprio per queste sue importantissime funzioni dobbiamo prendercene cura e prestare attenzione sia alle frequenti patologie che la interessano, come eczemi, dermatiti, acne e psoriasi, sia ai nevi, che devono essere controllati periodicamente onde evitare che evolvano in qualcosa di grave.

I **nevi**, comunemente chiamati nei, sono piccole lesioni cutanee di tipo benigno, perlopiù circoscritte e tondeggianti, presenti su ogni essere umano. Il colore dei nei dipende dalla quantità di melanina, un pigmento prodotto dalle cellule della pelle, che ha come funzione principale quella di proteggere gli strati sottostanti la cute dai danni causati dall'esposizione ai raggi ultravioletti.

Nella maggior parte dei casi i nei compaiono spontaneamente nel corso della vita dell'individuo, ma alcuni possono essere presenti fin dalla nascita: si tratta dei

cosiddetti nevi congeniti.

Nei bambini compaiono frequentemente nuovi nei, in maniera proporzionale allo sviluppo, e le loro dimensioni aumentano con la crescita ma se le caratteristiche del neo sono normali non c'è da preoccuparsi. In generale, si può assistere a un aumento del numero di nei in età puberale che si assesta intorno ai 35-40 anni, mentre nell'anziano si presentano per lo più lesioni benigne legate all'invecchiamento della pelle.

I nei vengono classificati in **nei melanocitici**, contraddistinti dall'accumulo di melanociti, e in **nei non melanocitici** a loro volta suddivisi in:

- 1. lesioni vascolari (angioma rubino, angiocheratoma);
- 2. cheratosi seborroiche;
- 3. basaliomi:
- 4. dermatofibromi.

Solo i nei melanocitici possono potenzialmente trasformarsi in melanomi e quindi è importante riconoscerli per distinguere rapidamente i nei da tenere sotto controllo da quelli innocui.

I nei possono destare sospetti quando presentano una

struttura "atipica", sia a occhio nudo che in seguito a un esame approfondito, e quando manifestano cambiamenti nell'aspetto, effettuando una valutazione secondo la cosiddetta "regola dell'ABCDE":

- · Asimmetria nella forma:
- · Bordi irregolari e indistinti;
- Colore variabile (la presenza di 2 o più colori è un campanello d'allarme che richiede un controllo immediato);
- · Dimensioni in aumento;
- · Evoluzione progressiva del neo.

Altro campanello d'allarme è la comparsa di infiammazione della cute circostante, con prurito, dolore, sensibilità, sanguinamento, ulcerazione e desquamazione. Destano sospetto anche i nei che si ammorbidiscono o induriscono e che sono circondati da noduli o da arrossamento della pelle.

Le cause principali dell'insorgenza dei nei sono legate a fattori genetici e a vari fattori di rischio, come una scorretta esposizione al sole, il fumo e l'inquinamento atmosferico. In generale, i soggetti con fototipo 1, caratterizzato da pelle chiara che si ustiona facilmente al sole, sono più predisposti all'insorgenza dei nei e pertanto devono evitare esposizioni solari intense nelle ore più calde e usare sempre un'adeguata fotoprotezione.

LA PREVENZIONE

È importante diffondere una cultura della prevenzione anche in ambito dermatologico, attraverso il controllo periodico dei nei per riuscire a individuare in anticipo nei che potrebbero trasformarsi in tumori.

La visita dermatologica per il controllo dei nei è il primo passo per la prevenzione ed eventualmente per la diagnosi precoce di melanomi e tumori della pelle. Il melanoma non è il tumore più diffuso, ma è la più pericolosa e aggressiva tra le forme di cancro della pelle: può portare a metastasi in tempi relativamente rapidi, perciò è essenziale riuscire a rimuovere il melanoma nelle fasi iniziali per evitare che la lesione si diffonda in profondità e raggiunga i vasi sanguigni.

Se il neo sospetto viene identificato e trattato precocemente, la prognosi è generalmente favorevole. La prevenzione del melanoma riveste, quindi, un'importanza fondamentale.

LA MAPPATURA DEI NEI

La mappatura dei nei è utile per evidenziare la presenza di neoformazioni pigmentate e per seguire attentamente i nei melanocitari che presentano caratteristiche atipiche. Essa consiste in una valutazione dermatologica, indolore e innocua, che interessa l'intera superficie cutanea e consente di controllare le lesioni pigmentate presenti sulla pelle: durante la mappatura si valuta la struttura, il colore, la dimensione e la forma dei nei e per questo rappresenta il principale esame diagnostico e di monitoraggio di eventuali lesioni cutanee. La mappatura può essere eseguita principalmente in due modi: con una visita dermatologica completa o con uno strumento ottico di precisione chiamato videodermatoscopio. Quest'ultimo è un dispositivo di ultima generazione che ha incrementato la capacità di riconoscere lesioni sospette rispetto alla semplice visione a occhio nudo, particolarmente utile quando i nei sono molto numerosi. Permette di osservare i nei ingrandendoli su uno schermo, analizzandone meglio la forma e la conformazione interna. Inoltre, si avvale di software dedicati che permettono di archiviare le immagini e confrontarle con quelle di visite successive, evidenziando anche il minimo cambiamento per poter intervenire in maniera tempestiva.

I soggetti più a rischio sono coloro ai quali è già stato asportato un neo atipico o un melanoma oppure che hanno una familiarità, ovvero un parente di primo grado che sia stato affetto da melanoma. Sono a rischio anche coloro che per svolgere l'attività professionale sono sottoposti con una certa frequenza a radiazioni ultraviolette, per esempio chi lavora all'aperto.

Durante la mappatura è possibile:

- osservare attentamente gli aspetti caratteristici di ogni neo;
- · osservare le macchie cutanee;
- · controllare l'aumento dei nei sulla pelle;
- · verificare l'eventuale presenza di nei atipici;
- controllare nel tempo l'evoluzione di lesioni dubbie, confrontando le immagini precedentemente memorizzate:
- · individuare eventuali tumori cutanei.

Con il dermatoscopio viene analizzata non solo la struttura morfologica esterna dei nei, ma anche le caratteristiche degli strati al di sotto dell'epidermide, la giunzione dermo-epidermica e il derma superficiale dove sono presenti vasi sanguigni, ghiandole e fibre. Questo esame consente di acquisire informazioni equivalenti a una biopsia digitale di circa 3-4 mm, molto più accurata di un esame eseguito a occhio nudo o con una, pur potente, lente d'ingrandimento.

LA TELEDERMATOLOGIA IN FARMACIA

Presso le farmacie comunali è possibile usufruire del servizio di teledermatologia attraverso il quale, in pochi minuti, vengono acquisite e inviate per via telematica ai dermatologi le informazioni necessarie per un consulto a distanza sulle affezioni più comuni della pelle e ricevere entro pochi giorni il referto da parte dello specialista. Il servizio viene eseguito con un videodermatoscopio a epiluminescenza digitale computerizzato, utilizzato anche da molti dermatologi.

È un servizio pensato e offerto in farmacia per permettere l'accesso rapido alla consulenza specialistica del dermatologo in ottica di prevenzione, diagnostica e monitoraggio delle patologie cutanee.



PRESSIONE SANGUIGNA NON COSTANTE? ECCO COME MONITORARLA

Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21

Monitorare la pressione sanguigna è fondamentale poiché ogni sua variazione, in difetto o in eccesso, può costituire un campanello d'allarme di disturbi anche molto gravi. Per tale motivo è importante avere a portata di mano uno sfigmomanometro, ossia lo strumento utilizzato, sia a livello medico che domestico, per misurare la pressione sanguigna arteriosa. I primi sfigmomanometri risalgono alla fine dell'Ottocento, ma fu solo alla fine del medesimo secolo che il medico italiano Scipione Riva-Rocci inventò il primo sfigmomanometro a mercurio. Oggi lo **sfigmomanometro** può essere **manuale** oppure **elettronico**.

quando il rumore si smorza e diventa costante: in quel momento è possibile misurare la "minima". I valori della pressione arteriosa massima e minima sono visibili su un manometro a quadrante con lancetta. Il vantaggio più importante dello sfigmomanometro manuale è rappresentato dalla sua precisione: a tale fattore è collegato, però, anche il suo più grande svantaggio, ossia la difficoltà di utilizzo. Pertanto, sebbene lo sfigmomanometro manuale sia liberamente acquistabile in negozi specializzati così come online, se non si possiedono le conoscenze necessarie al suo impiego, è consigliabile evitarne l'utilizzo.



Quello manuale è composto da una camera d'aria ricoperta da un manicotto di tela e collegata a una peretta. Il bracciale viene infilato al braccio del paziente e allacciato all'altezza del bicipite brachiale; tra il braccio e il manicotto viene posto uno stetoscopio. Attraverso la peretta si gonfia la camera d'aria, che esercita una pressione sull'arteria brachiale tale da interrompere il flusso sanguigno. Si procede poi ad abbassare pian piano la pressione finché non si avverte, con il fonendoscopio, uno "schiocco": è il sangue che ha ripreso a fluire; questa misurazione corrisponde alla cosiddetta "massima". Quindi, si continua a far scendere la pressione fino a



Lo **sfigmomanometro elettronico** è composto dal manicotto e da un piccolo apparecchio con schermo digitale. Per la misurazione si allaccia il manicotto al braccio, quindi, si preme il pulsante che aziona l'apparecchio: quest'ultimo gonfia e poi rilascia la camera d'aria e infine mostra sullo schermo i valori corrispondenti alla "massima" e alla "minima". Lo strumento deve essere conservato nella sua custodia in un luogo sicuro, senza rischio di subire urti o cadute, fresco e asciutto, per evitare danneggiamenti delle componenti elettroniche.



Qualora lo strumento non venga utilizzato per lunghi periodi di tempo, è consigliabile rimuovere le batterie dal loro alloggiamento, avendo altresì cura di farlo controllare e ricalibrare periodicamente per correggere eventuali starature che, inevitabilmente, si verificano nel tempo.

I principali vantaggi degli sfigmomanometri elettronici sono:

- · la facilità di utilizzo;
- · la velocità nel fornire i risultati;
- la possibilità di rilevare anche altri parametri, come la freguenza cardiaca;
- la possibilità di avere funzioni aggiuntive, come la memoria per tenere traccia delle misurazioni precedenti e la sveglia per ricordare di misurare la pressione tutti i giorni alla stessa ora.

Per contro, la precisione della misurazione può essere inferiore rispetto alla determinazione dei valori pressori mediante sfigmomanometro manuale, purché quest'ultimo venga utilizzato da personale specializzato.



Esistono poi gli sfigmomanometri da polso, una variante più semplice nell'utilizzo rispetto allo sfigmomanometro elettronico dotato di manicotto, ma che presentano alcuni svantaggi quali:

- possibilità di commettere errori dovuti alla pressione differenziale idrostatica fra braccio e cuore. Anche in questo caso, infatti, per evitare errate misurazioni, il polso dovrebbe trovarsi all'altezza del cuore;
- possibilità di errori nella misurazione dovuti a movimenti del polso.

Infine, è importante adottare alcuni accorgimenti fondamentali per ottenere una misurazione della pressione sanguigna precisa e attendibile, sia che venga effettuata con sfigmomanometri manuali che elettronici:

- · rimanere a riposo per qualche minuto;
- · posizionare il braccio alla stessa altezza del cuore;
- misurare la pressione sempre sullo stesso braccio, in genere il sinistro;
- eseguire tre misurazioni a 2 minuti l'una dall'altra e fare la media:
- evitare attività fisica, fumo, alcool e caffè almeno 30 minuti prima della misurazione.

VALORI PRESSIONE

in base alle linee quida ESH/ESC

in base and info galact Estif Ess			
Categorie	Sistolica		Diastolica
Ottimale	<120	е	<80
Normale	120-129	е	80-84
Normale alta	130-139	е	85-89
Ipertenzione di grado 1	140-159	е	90-99
Ipertenzione di grado 2	160-179	е	100-109
Ipertenzione di grado 3	≥ 180	е	≥ 110
Ipertenzione sistolica isolata	≥ 140	е	< 90

SUGLI SCAFFALI

PERCHÉ LA PELLE IPERSENSIBILE È IMPREVEDIBILE?

Perché reagisce a tutto e tutto può farla reagire. A causa di un indebolimento dello strato più esterno della pelle, le terminazioni nervose cutanee reagiscono in maniera incontrollata, inviando segnali di risposta a tutti gli stimoli, anche ai più innocui.

Oggi, i Laboratoires dermatologiques Avène raggiungono un nuovo traguardo scientifico con lo sviluppo di un attivo biotecnologico di 3º generazione ottenuto dal microbiota dell'Acqua termale

Avène: D-Sensinose™, il primo attivo postbiotico in grado di agire direttamente sui neuroni sensoriali presenti a livello cutaneo per aiutare a controllare l'ipersensibilità della pelle. Il nuovo principio attivo è contenuto nella linea Tolérance Control di Eau Thermale Avène ed è disponibile in Farmacia nelle texture crema e balsamo per rispondere a ogni tipo di esigenza.



LE DIECI ERBE: UNA LINEA COMPLETA PER IL BENESSERE INTESTINALE

LE DIECI ERBE contiene gli estratti vegetali di dieci erbe differenti (cascara, aloe, finocchio, liquirizia, senna, tarassaco, genziana, frangula, rabarbaro, marrubio), proprio come la ricetta originale del 1975. Utile in caso di stipsi, meteorismo, senso di pienezza e flatulenze, il prodotto è disponibile in cinque versioni:

- **LE DIECI ERBE**, in barattolo da 100 tavolette e astuccio da 40 tavolette.
- **LE DIECI ERBE + FORTE**, in barattolo da 100 ovalette, formula più concentrata e più efficace.
- **LE DIECI ERBE FLOR**, in barattolo da 60 naturcaps e in astuccio da 30 naturcaps, contenente anche Fruttoligosaccaridi (FOS) e vitamina B utili per riequilibrare la flora intestinale.
- LE DIECI ERBE COLON CLEANSE, in astuccio da 30 ovalette, con aggiunta di Aloe Vera per un'efficace azione lenitiva del tratto gastrointestinale.
- · LE DIECI ERBE TISANA, in confezione da 20 filtri.

www.esi.it info@esi.it





www.farmaciecomunalitorino.i



FarmacieComunaliTorino



farmaciocomunalitorino





La Melissa dispone la mente e il cuore all'allegria, accresce lo spirito vitale, manda via i cattivi pensieri e riequilibra gli eccessi di bile.

Avicenna, medico persiano del X secolo d.C.

Lungo il cammino per i sentieri collinari e montani alla ricerca di erbe aromatiche troviamo la Melissa: si tratta di una erbacea perenne le cui foglie di colore verde brillante, che ricordano quelle della menta, se strofinate tra i polpastrelli emanano un delicato profumo di limone. Originaria dell'Eurasia, la Melissa, conosciuta anche come *cedronella*, *erba limone* o *limoncella*, vanta una storia millenaria al punto che Carlo Magno ordinò di coltivarla negli orti del Regno per averne sempre in abbondanza.

Noi possiamo cominciare a coltivarla oggi stesso in un vaso sul balcone, possibilmente all'ombra.

QUALCHE CURIOSITÀ SUL NOME

Il suo nome botanico deriva dal greco *meli* (miele), forse perché il profumo della pianta attira le api e altri insetti. In molte civiltà il nome Melissa era usato per indicare donne sagge e ricche di virtù; nell'antica Efeso, invece, venivano chiamate Melisse le sacerdotesse che durante i riti erano solite lavare le mani e la lingua agli iniziati servendosi del miele.

PROPRIETÀ

Grazie alla sua azione calmante, la melissa viene impiegata per la cura dell'ansia con somatizzazioni viscerali e dei disturbi gastrointestinali (colon irritabile o gastrite). Inoltre, sono note le sue proprietà carminative e antivirali.

Le foglie della Melissa sono ricche di flavonoidi, come la quercetina e l'apigenina, olio essenziale, polisaccaridi, mucillagini e acido rosmarinico. In particolare, sembra che la presenza di acido rosmarinico sia responsabile dell'attività antivirale sull'herpes simplex.

IN CUCINA

Le foglie della Melissa si raccolgono dall'inizio della primavera

fino alla fioritura della pianta e si utilizzano ancora fresche per aromatizzare le insalate, le minestre e nella preparazione di frittate.

In aggiunta, possono essere utilizzate nella preparazione di macedonie di frutta, nelle marmellate e nei liquori.

Con le sommità fiorite della pianta, dopo averle fatte essiccare all'ombra in un ambiente ventilato, si possono preparare ottimi infusi e tisane.

OLIO ESSENZIALE

Si utilizza per le sue proprietà astringenti e cicatrizzanti. Viene impiegato nei massaggi al fine di alleviare stati reumatici, nevralgie e cefalea. Se lo abbiamo acquistato, possiamo versarne 10 gocce nella vasca per godere di un bagno rinfrescante e rilassante oppure aggiungerne poche gocce nell'olio di argan per un massaggio distensivo.

ALCUNE PREPARAZIONI

- Vino di melissa

Bollire 20 grammi di sommità fiorite in un litro di vino bianco secco per 2 o 3 minuti.

Lasciar raffreddare, poi filtrare.

Un tempo si usava bere un bicchierino da Marsala dell'infuso in caso di emicrania.

- Acqua di Melissa

Ancora oggi esiste in commercio l'alcolato di melissa, comunemente noto come acqua di melissa, che venne inventato dai Carmelitani Scalzi a Parigi nel 1611. Sul volume *Liquori salutari la storia e l'arte di una creazione*, scritto da Renato Vicario, viene riportata la seguente ricetta:

Ingredienti: 0,500 litri di grappa, 0,500 litri di acqua, 150 grammi di melissa fresca, 30 g di limone grattugiato, 15 grammi di cannella corteccia, 15 grammi di chiodi di garofano, 15 grammi di noce moscata, 5 grammi di radice angelica e 5 grammi di semi di coriandolo.

Schiacciate tutte le spezie in un mortaio e fate bollire in acqua per 5 minuti. Lasciate raffreddare e aggiungete il tutto alla grappa in un vaso di vetro che lascerete esposto al sole per 3 settimane.

Filtrate e imbottigliate, avendo cura di conservare il liquore in un luogo fresco: può essere bevuto subito!



- ·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





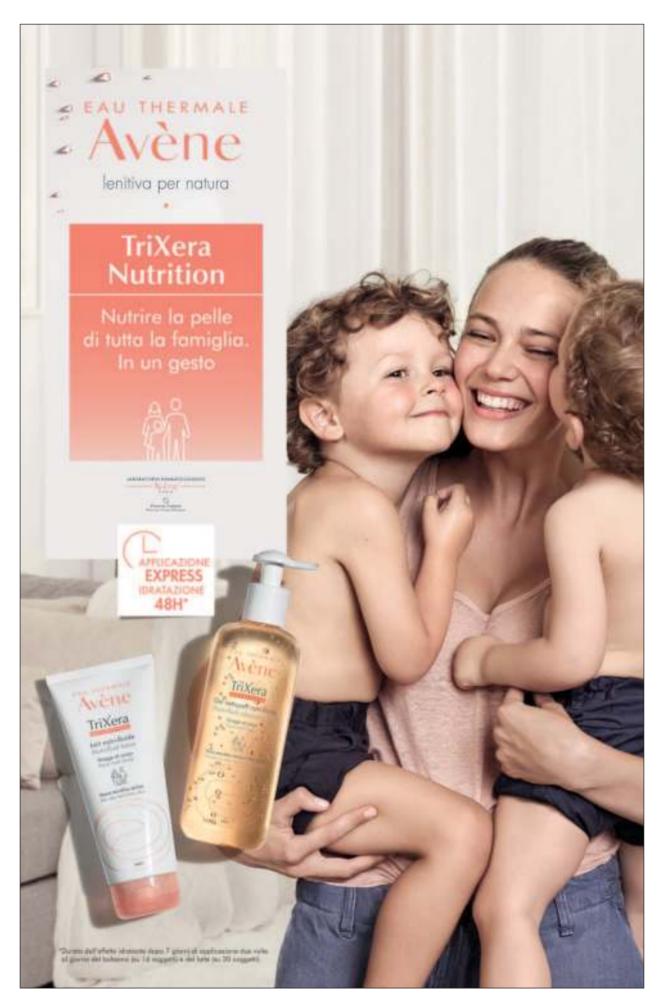
www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



(in the state of t



I DETERGENTI

Francesca Barco farmacista, Farmacia Comunale 25

Quotidianamente, tendiamo a mantenere in salute il nostro corpo e i nostri capelli ricorrendo all'ausilio di prodotti che permettono di "lavare" lo sporco che si accumula (secrezioni cutanee, come sebo e sudore, cellule epidermiche morte in fase di distacco, microrganismi, ecc.); questi nostri preziosi alleati sono i detergenti, più propriamente definiti tensioliti, la cui azione lavante è data dalle sostanze che contengono: i tensioattivi. I detergenti presenti sul mercato sono tantissimi e si differenziano in base alla loro forma e composizione cosmetica. al tipo di tensioattivi, alla loro concentrazione e alle sostanze attive che ne caratterizzano la funzionalità e la destinazione d'uso.

COSA SONO I TENSIOATTIVI?

I tensioattivi sono molecole organiche che presentano una porzione affine ai grassi, detta idrofoba, e un'altra affine all'acqua, definita idrofila. Grazie a questa struttura, fanno diminuire la tensione superficiale dell'acqua favorendo la miscelazione tra quest'ultima e le sostanze oleose. In base alla natura chimica della parte idrofila, i tensioattivi vengono classificati in:

- tensioattivi anionici: dotati di alta capacità bagnante ed emulsionante; sono schiumogeni e sciolgono efficacemente lo sporco;
- **tensioattivi cationici**: dotati di alta capacità bagnante; hanno potere battericida in aggiunta al potere detergente;
 - **tensioattivi non ionici**: producono poca schiuma ma hanno ottimo potere detergente.

Nella formulazione dei detergenti, la scelta dei tensioattivi viene fatta in relazione al tipo di detersione richiesta e alle caratteristiche fisiologiche della zona del corpo cui il prodotto è destinato. Dato che i tensioattivi portano ad alterazioni della barriera idrolipidica cutanea, è necessario trovare la migliore combinazione possibile in modo che il detergente possa esplicare un'efficace azione lavante senza un'eccessiva azione delipidizzante.

DA COSA È COMPOSTO UN DETERGENTE?

La formula generale di un prodotto detergente presenta acqua, uno o più tensioattivi, agenti viscosizzanti, spesso necessari per aumentare la consistenza, regolatori di pH, conservanti, coloranti, fragranze, estratti vegetali e/o sostanze attive responsabili della funzionalità del prodotto, ed eventuali sostanze perlanti e opacizzanti che riflettono la luce rendendo opaco e brillante il detergente.

OUALITIPI DI DETERGENTI ESISTONO?

Le diverse categorie di prodotti detergenti si distinguono a seconda del tipo e concentrazione delle molecole tensioattive, della forma cosmetica, delle sostanze attive che attribuiscono una certa funzionalità al prodotto e della destinazione d'uso.

Esiste un parametro di riferimento per ogni tipo di detergente definito sostanza attiva lavante (SAL) che rappresenta la reale concentrazione di tensioattivi, espressa in percentuale, nel prodotto finale e, tendenzialmente, più il valore è basso più il detergente è delicato.

Le principali classi di prodotti detergenti includono:

 Saponi solidi, o "saponette": si tratta di formule a base di sali sodici di acidi grassi derivanti da oli vegetali (olio di oliva, palma, cocco), preparate facendo reagire a caldo i grassi con basi forti, come la soda caustica. Questi cosmetici risultano consistenti a temperatura ambiente e rappresentano la tipologia di detergente più antica e largamente impiegata; inoltre, sono particolarmente sgrassanti e per questo sono arricchiti con oli vegetali o di sintesi.

- Saponi non saponi o syndet: vengono definiti "non tensioal saponi" perché non derivano dal processo di saponificazione descritto prima. Rappresentano un'evoluzione delle saponette con proprietà migliori in termini di alcalinità e potere schiumogeno.
- Bagnoschiuma: sono prodotti cosmetici contenenti una miscela di tensioattivi ad alta concentrazione destinati a un impiego diluito in acqua. La base detergente spesso è data da tensioattivi anionici ad alta capacità schiumogena associati a tensioattivi delicati e la formula è ricca di estratti vegetali emollienti e idratanti, oli essenziali, coloranti e fragranze.
- Bagnodoccia o docciaschiuma: rispetto ai bagnoschiuma, questi detergenti presentano una minore concentrazione di tensioattivi poiché si presuppone un impiego diretto sulla pelle inumidita. La miscela detergente è a base di tensioattivi anionici associati a tensioattivi più delicati.
- Doccia-shampoo: sono prodotti pensati per la detersione di corpo e capelli. Infatti, contengono una o più sostanze con proprietà condizionanti ossia sostanze che, neutralizzando la carica elettrica sulla superficie dei capelli, ammorbidiscono e ristrutturano la fibra capillare con miglioramento della messa in piega e della sua tenuta.
- Oli detergenti: cosmetici limpidi e privi di acqua, presentano una miscela di tensioattivi di natura lipofila e di oli vegetali e/o di sintesi; grazie alla componente oleosa, che riduce l'azione sgrassante del tensioattivo, risultano estremamente delicati sulla pelle e per questo particolarmente indicati per i soggetti con pelli molto secche, iper-reattive e sensibili.
- Shampoo: destinati alla detersione dei capelli, devono poter detergere efficacemente il cuoio capelluto (più ricco di grasso rispetto ad altre zone del corpo) evitando il danneggiamento della fibra capillare e mi-

CURIOSITÀ

I tensioattivi anionici rappresentano la classe di tensioattivi più largamente impiegata nel campo della detersione, sia per le loro caratteristiche chimico-fisiche sia per il loro basso costo, ma la loro potente azione sgrassante li rende estremamente aggressivi per la pelle. Per questa ragione, le aziende produttrici studiano formule che contengono percentuali ridotte di queste molecole, affiancandole o sostituendole con sostanze tensioattive migliori in termini di tollerabilità cutanea.

detergente ideale è data da
in termini di tensioattivi anionici delicati e
nea. tensioattivi non ionici. La formula
degli shampoo presenta sostanze
condizionanti in grado di ridurre l'elettrostaticità della cheratina e di migliorare l'aspetto della fibra capillare; inoltre, è arricchita con sostanze
funzionali specifiche per ogni tipo di capello.

gliorando la pettinabilità e la lucentezza del capello. È

importante un opportuno

bilanciamento tra potere

detergente e capacità

protettiva della fibra. Pur

essendo presenti in com-

mercio diverse combina-

zioni di tensioattivi, la base

- Olio shampoo: sono prodotti detergenti ad alta concentrazione di tensioattivi non ionici, responsabili proprio dell'effetto "oleoso", destinati ai capelli grassi. Essi generano poca schiuma e detergono per affinità.
- Detergenti intimi: sono a base di miscele di tensioattivi delicati che, a seconda delle specifiche esigenze, possono essere formulati a pH alcalino (con destinazione d'uso in menopausa o come complemento cosmetico in caso di infezioni fungine da candida), a pH fisiologico (situazione ideale per la detersione intima durante l'infanzia e la pre-adolescenza) o a pH acido (particolarmente indicati in età fertile o in caso di infezioni batteriche). Questi cosmetici presentano sostanze che favoriscono il normale sviluppo della flora microbica, come l'acido lattico, sostanze antibatteriche, rinfrescanti, deodoranti, emollienti e addolcenti.
- **Detergenti per bambini**: simili ai detergenti intimi in termini di composizione, delicatezza e concentrazione di tensioattivi, questi prodotti sono cosmetici molto delicati, caratterizzati da una formula detergente dermocompatibile e addolcente. In particolare, gli shampoo per bambini hanno una funzione più protettiva che sgrassante e sono formulati in modo da avere lo stesso pH lacrimale per non causare bruciore agli occhi.

e freschezza, sono detergenti a base di tensioattivi delicati o con bassa concentrazione di anionici, chiaale del mati "gel" perché l'acqua delledioevo e la formula viene gelificata rendendo viscoso il prossivamente, la predominio proclassico sapone ra lo si definisce concentrazione di anionici, chiamati "gel" perché l'acqua della formula viene gelificata rendendo viscoso il prodotto. Possono essere pensati sia per il corpo che per il viso, come detersione delicata per le pelli impure e grasse.

CURIOSITÀ

La produzione industriale del sapone iniziò nel tardo Medioevo e una delle prime città in cui venne fabbricato il sapone fu Savona; successivamente, la città di Marsiglia si assicurò il predominio produttivo, tant'è che ancora oggi il classico sapone ottenuto a partire dall'olio di oliva lo si definisce proprio sapone di marsiglia.



Il sorriso è l'arma vincente per contrastare le tensioni quotidiane; è il nostro il biglietto da visita, ci consente di trasmettere molteplici emozioni e contribuisce al nostro personale benessere. Nei mesi scorsi, l'obbligo di indossare la mascherina ci ha costretti a tenere nascosto il sorriso, riducendo l'espressività che caratterizza le interazioni sociali.

Per esaltarne l'unicità occorre rivolgere un'attenzione specifica alle labbra, preservandone l'elasticità nel tempo.

UN CENNO ALL'ANATOMIA

Le labbra definiscono una zona del viso molto delicata, caratterizzata da una spiccata sensibilità e da una pelle molto sottile; esse sono spesso suscettibili alle aggressioni ambientali e maggiormente soggette a secchezza e screpolature, a cui può accompagnarsi un processo di riduzione del tono labiale per via dell' invecchiamento.

Al loro interno sono presenti le ghiandole sebacee coinvolte nel processo di umidificazione delle labbra: la sottile pellicola oleosa che le ricopre, infatti, costituisce una naturale arma di difesa contro la perdita d'umidità.

I FATTORI PREDISPONENTI LA SECCHEZZA

Il sole, il vento, il freddo, gli sbalzi di temperatura e gli ambienti troppo secchi favoriscono una rapida evaporazione dell'umidità normalmente presente in questa zona.

La perdita della pellicola protettiva priva le labbra della loro difesa naturale e le espone ai processi di secchezza.

Inoltre, l'assunzione di alcuni farmaci o la presenza di alcune patologie che causano carenze vitaminiche, infezioni batteriche o disidratazione concorrono a una progressiva secchezza della zona descritta; anche il fumo di sigaretta concorre alla disidratazione delle labbra.

PAROLA D'ORDINE: IDRATAZIONE. CONSIGLI PER EVITARE SECCHEZZA E SCREPOLATURE

Tra i trattamenti quotidiani topici indicati per contrastare la secchezza e per favorire il processo di riparazione della delicata epidermide, **Avène Cicalfate labbra** rappresenta una soluzione efficace.

Si tratta di una crema dall'elevato potere idratante che esercita un'azione riparatrice, ristrutturante e protettiva. La presenza del solfato di zinco riduce il rischio di proliferazione microbica. L'azione lenitiva e addolcente è conferita dall'acqua termale Avène.



Per mantenere le labbra sane ed elastiche a lungo bisogna preferire i lipstick ad azione idratante.

Lo **stick labbra Rilastil riparatore** è ideale per le labbra secche e disidratate, in quanto garantisce emollienza e idratazione grazie alla presenza del burro

di karitè, dal potere nutriente, e della schizandra chinensis, ottimo elasticizzante naturale. Per rallentare tale processo, il trattamento preventivo e curativo **Lierac Cica-Filler siero anti-rughe riparatore** apporta alla pelle un complesso esclusivo di attivi funzionali alla riparazione dei tessuti. Si tratta di un prodot-

to in fiale, da applicare mattino e sera su tutto il viso, mirato alle zone più segnate. La sua efficacia è data dalla presenza del Bakuchiol, un principio attivo di origine naturale che stimola la sintesi di collagene di tipo 1, e del concentrato Hyalu-3 che leviga, idrata e ridensifica in superficie e in profondità.

LIERAC



ATTENZIONE AL SOLE

In particolare d'estate, la delicata area labiale deve essere protetta per evitare le conseguenze di un'eccessiva esposizione solare.

Per evitare scottature e stimolare l'iperpigmentazione locale è indispensabile applicare una protezione solare 50+: lo stick Rilastil sun system spf 50+ contiene i complessi pro-DNA e pro-elastin che assicurano una protezione ottimale per le pelli e zone sensibili.



Le **capsule Lierac Premium** rinforzano la pelle dall'interno per esaltarne la giovinezza e mantenerle in salute.

Esse contengono acido ialuronico dall'azione ridensificante, collagene rinforzante e ristrutturante, vitamina E, selenio e zinco, potenti antiossidanti.

L'ESPOSIZIONE SOLARE E LA COMPARSA DI CHEILITI VIRALI

Lo stress o l'esposizione al sole non controllata possono predisporre maggiormente alla manifestazione di herpes labiale. Per minimizzare le probabilità di

comparsa delle cheiliti virali, l'assunzione di **GSE herpex1 compresse** prima dell'esposizione al sole aiuta a stimolare le naturali difese dell'organismo e ridurre la comparsa di recidive.

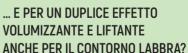


LA SALUTE DELLE LABBRA: COME PREVENIRE I SEGNI DELL'INVECCHIAMENTO CUTANEO

Prendersi cura del contorno labbra è fondamentale per ritardare l'invecchiamento e la comparsa delle rughe.

LABBRA SOTTILI: COME VALORIZZARLE?

Labbra piene e ben definite sono sinonimo di giovinezza, sensualità e freschezza: Lierac Hydragenist baume lèvres idrata, rimpolpa e leviga a lungo.







L'estratto di Tara garantisce il risultato liftante, mentre l'estratto di tulipano purpureo riveste un ruolo determinante nella riorganizzazione della struttura cellulare del derma per donare volume e definizione alle labbra.



AFTE E FERITE DELLA BOCCA?







Afte e ferite della bocca sono un problema comune che causa disagi e fastidi. Alovex Protezione Attiva forma una pellicola che protegge rapidamente dal dolore e favorisce la cicatrizzazione. Per sentirsi subito meglio.

> ADATTO PER ADULTI E BAMBINI DI OGNI ETÀ



PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.

È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 12 agosto 2019

MAKE-UP CORRETTIVO PER DONARE VOLUME ALLE LABBRA

Le labbra sottili non sono un difetto da mascherare: occorre soltanto saperle valorizzare. L'applicazione di un rossetto dai colori accesi, evitando le tonalità scure che al contrario le renderebbero più piccole e sottili, ne esaltano le peculiarità.

IL ROSSETTO: UN INDISCUSSO SIMBOLO DI FEMMINILITÀ

Nel panorama cosmetico, i rossetti sono tra i prodotti di make-up più importanti. Divertenti e facili da usare, donano colore e lucentezza alle labbra e possono creare cambiamenti evidenti nello stile di chi li indossa. Le labbra, del resto, costituiscono un richiamo attraente e non verbale che viene messo spesso in evidenza con l'applicazione del make-up.

Oltre a un'ampia scelta di colori, i rossetti offrono diversi effetti: dal satinato all'opaco, dal glitter al metallico, dal vinilico al lucido.



LABBRA ROSSE O NATURALI?

Tra le tonalità di rossetto, il rosso è la più ricercata, ma le opzioni sono innumerevoli: si può optare per le diverse sfumature di viola e rosa, ma anche dell'arancione e del blu.

Nella scelta del colore è importante conoscere il punto cromatico ideale di ciascuna donna individuando il sottotono, che può essere caldo o freddo: per fare qualche esempio, in caso di sottotono dorato si preferirà il rosso mattone, in caso di sottotono roseo, invece, il rosso ciliegia. La regola per i toni tenui è di non truccare mai le labbra con un colore più chiaro di quello della superficie labiale.



UN'ALTERNATIVA AI ROSSETTI CLASSICI

Molto apprezzati sono i rossetti dalle spiccate proprietà emollienti e idratanti, indicati per le pelli più sensibili che non vogliono rinunciare all'effetto glamour.

Avène Couvrance balsamo bellezza labbra pre-

senta una texture ricca e fondente che apporta idratazione e nutrimento. Si tratta di uno stick disponibile in tre sfumature, la cui formulazione senza profumo lo rende adatto alle labbra sensibili e facilmente irritabili.



La presenza del filtro solare SPF 20 conferisce protezione.



Un make-up leggero e brillante può essere realizzato con l'applicazione di **Caudalie french kiss balsamo labbra**, con azione protettiva antiossidante dei polifenoli estratti dai vinaccioli d'uva, disponibile in tre differenti colorazioni: Innocence, Seduction e Addiction, ciascuna delle quali si caratterizza per la profumazione fruttata e un dolce tocco di vaniglia.





Finalmente è arrivata l'estatel È ora di partire per le vacanze e godersi le tanto agognate giornate di sole in compagnia della famiglia o dei propri amici. Ma come dimenticarsi dei nostri fedeli amici a quattro zampe? Questo articolo è stato scritto proprio per chi non vuole nemmeno prendere in considerazione l'idea di rinunciare ai propri animali, a maggior ragione d'estate: insomma, non può essere una vera vacanza senza di loro. Quali sono le regole e gli accorgimenti da considerare per affrontare un viaggio nel modo più sereno possibile? Qui di seguito troverete alcune possibili soluzioni, distinte in base al mezzo di trasporto scelto e alcuni consigli da seguire una volta giunti a destinazione, per assicurare a voi e al vostro amico a quattro zampe una vacanza rilassante e spensierata.

Prima di tutto, è importante ricordare la documentazione obbligatoria da portare con sé: in Italia, per poter viaggiare, è necessario che l'animale sia iscritto all'anagrafe degli animali d'affezione e, in alcune regioni, è richiesta la vaccinazione antirabbica; per viaggiare in Europa, invece, è necessario possedere microchip e passaporto per i cani, che contiene i dati del proprietario e dell'animale, numero identificativo del microchip e attestazione dell'avvenuta profilassi antirabbica. Per i paesi extra europei, infine, consiglio di raccogliere le informazioni, prima di partire e nei

tempi necessari, contattando l'Ambasciata del Paese di destinazione.

I mezzi di trasporto sono molteplici: si può optare per aereo, treno, traghetto o automobile.

È IMPORTANTE RICORDARE LA DOCUMENTAZIONE OBBLIGATORIA DA PORTARE CON SÉ

Per quanto riguarda l'aereo, i regolamenti cambiano a seconda della compagnia scelta: alcune permettono che l'animale viaggi in cabina, altre in stiva. Lo spostamento in treno risulta molto più semplice: in Italia, per esempio, le compagnie ferroviarie permettono di viaggiare con il proprio gatto o cane di piccola, media o grande taglia. Se scegliamo una delle bellissime isole italiane, è bene sapere che gli animali possono viaggiare in **traghetto**. Come per l'aereo, anche in questo caso ogni compagnia navale adotta le sue regole: in alcuni casi è possibile tenere il nostro animale in cabina con noi, in altri invece occorre usufruire delle aree comuni di sgambamento per i cani, evitando così di lasciarlo varie ore rinchiuso nel trasportino.

Ultima opzione, che risulta essere anche la più utilizzata in virtù della sua praticità, è spostarsi in **automobile**: in questo caso è bene evitare di viaggiare nelle ore più calde in quanto gli sbalzi di temperatura, tra aria condizionata e caldo esterno, possono causare danni alla nostra salute e a quella dei nostri amici a quattro zampe. È importante programmare delle soste ogni due ore circa, per una veloce sgambatina e per una bella bevuta di acqua fresca. Ovviamente mai lasciare l'animale chiuso in macchina, neanche per pochi minuti o all'ombra, con i finestrini abbassati; le temperature elevate lo esporrebbero a colpi di calore con conseguenze anche fatali.

SIA IL COLPO DI CALORE CHE QUELLO DI SOLE SONO GRAVI SITUAZIONI PATOLOGICHE

Una volta giunti a destinazione non resta che goderci la vacanza.

Mare, monti e laghi italiani offrono molteplici soluzioni su misura dei nostri cuccioli: il numero degli stabilimenti balneari e delle spiagge libere che accoglie gli animali è in costante crescita. Le norme che regolano la presenza di animali, sia riguardo la possibilità di balneazione che gli orari e i tratti di spiaggia percorribili, variano non solo da regione a regione, ma anche da comune a comune e da uno stabilimento all'altro. Per questo è fondamentale consultare dettagliatamente i regolamenti vigenti: enti di turismo regionali e associazioni di protezione animali sono in grado di indicarci soluzioni ad hoc. Esistono poi siti web che raccolgono moltissime strutture pet-friendly di tutta l'Italia, catalogate in funzione dei vari servizi disponibili per i nostri animali.

Ancora qualche accorgimento per tutelare la loro salute una volta giunti a destinazione.

Cani, gatti e uccelli non sudano come noi e il loro sistema di termoregolazione sfrutta principalmente la respirazione: per questo gli animali anziani, affetti da malattie cardiache o respiratorie, sono maggiormente a rischio, e anche gli animali di razza brachicefalica, come bulldog o gatti persiani.

Sia il colpo di calore che quello di sole sono gravi situazioni patologiche: il primo caso può verificarsi con temperature e umidità elevate in combinazione a un'insufficiente ventilazione; il secondo caso invece è mediato dall'azione diretta del sole a seguito di un'esposizione prolungata, che può verificarsi anche con una semplice e lunga passeggiata senza zone d'ombra. Il mantello dell'animale in questo caso agisce come protezione: gli animali tosati sono maggiormente a rischio perché il pelo

isola la cute dal surriscaldamento. Gli animali con mantello nero o bianco sono più a rischio rispetto agli altri.

In sintesi, possiamo riassumere qualche semplice raccomandazione per tutelare la salute degli animali: non vanno lasciati legati in luoghi esposti al sole; devono avere la possibilità di una zona d'ombra per ripararsi anche e soprattutto in spiaggia; è necessario che abbiano a disposizione sempre dell'acqua fresca, cambiata più volte al giorno; nelle ore più calde è preferibile evitare passeggiate se le condizioni non permettono tratti ventilati e al riparo dai raggi solari; è importante avere con sé dei panni da bagnare per poter inumidire testa, collo e ascelle di tanto in tanto.

Occorre poi ricordarsi di pulire la ciotola del cibo dopo ogni pasto: il caldo infatti favorisce un rapido sviluppo dei batteri, accelerando così la decomposizione dei residui di umido; in caso di viaggi in campagna bisogna prestare attenzione ai terreni poiché se contengono diserbanti o altre sostanze tossiche potrebbero essere ingeriti dall'animale; la profilassi antiparassitaria, della quale abbiamo parlato nel numero precedente, va seguita attentamente e ogni volta che si rientra da un bel giretto è consigliato ispezionare il mantello dell'animale, sia al fine di scongiurare la presenza di eventuali zecche o pulci, sia per individuare la presenza di spighe di graminacee che possono rimanere incastrate nel mantello e causare gravi danni alla salute dell'animale; se invece il nostro amico adora fare il bagno in mare, ricordiamoci di sciacquarlo subito dopo con acqua dolce per evitare le irritazioni della cute causate dal sale (spesso, tale momento non è molto gradito a fido: tentiamo di non cedere ai loro occhioni supplicanti e proviamo ad aggirare il problema con acqua tiepida anziché fredda). Gli accorgimenti di cui tenere conto sono tanti e qui ne abbiamo elencati soltanto alcuni. Non bisogna perdere però di vista il fattore più importante: questa dev'essere una vacanza sia per noi che per i nostri animali, che possono finalmente trascorrere più tempo insieme a noi, senza dover rimanere soli a casa. Godersi questi momenti insieme è quindi una gioia per tutti, l'importante è arrivare sempre preparati.





CONSIGLI SUI PESCI? SÌ, MA ACQUA IN BOCCA!

Quante volte vi è capitato di osservarli, ipnotizzati dai loro movimenti sinuosi e dalle loro sfumature sgargianti e, subito dopo, siete stati pervasi da un profondo senso di quiete?

I pesci, alcune specie più di altre, sono animali domestici molto facili da accudire, soprattutto per coloro che non hanno il tempo materiale per occuparsene o che vogliono educare i propri figli a prendersi cura di un animale poco impegnativo ma decisamente curioso. Dimenticate l'immagine disneyana del pesciolino rosso di Pinocchio timido a solitario rinchiuso nella sua hoc-

Dimenticate l'immagine disneyana del pesciolino rosso di Pinocchio, timido e solitario, rinchiuso nella sua boccia d'acqua! I pesci rossi, infatti, sono animali dalla spiccata socievolezza e necessitano della presenza di almeno un compagno all'interno della loro casa. Perciò, procuratevi una vasca con filtro e adeguatamente spaziosa, che possa contenere un volume compreso tra 200-300 litri di acqua fredda, il 30% dei quali dovrà essere cambiato ogni due o tre settimane. Non dimenticate di far decantare l'acqua del rubinetto per eliminare la presenza dei metalli pesanti.

L'allestimento della vasca, per quanto riguarda i pesci rossi, potrà essere molto semplice ma, nel caso in cui vogliate aggiungere della ghiaia sul fondo, assicuratevi che i sassolini siano più grandi delle dimensioni della bocca dei vostri pesci. Per quanto riguarda le piante, invece, sappiate che non tutte le varietà resistono sott'acqua e che le poche privilegiate potrebbero diventare un delizioso spuntino per il vostro amico pinnato. Nella scelta dell'allestimento potrete optare per un fondale scuro che, oltre a mettere in risalto i colori meravigliosi dei vostri pesciolini, eviterà il fastidioso riverbero della luce. L'aggiunta di piante o elementi decorativi arricchirà, a vostra discrezione, l'arredamento dell'acquario. I filtri potranno essere selezionati anche in base alla varietà dei pesci che avete adottato e alle caratteristiche della vasca.

E ora qualche curiosità! Lo sapevate che i vostri pesci non avvertono il senso della fame? Potrebbero mangiare più del dovuto senza che ve ne accorgiate, perciò il consiglio è quello di evitare il cibo in scaglie, che



potrebbe provocare una forma di costipazione, anche letale. Meglio prediligere cibo in pellet da somministrare, in base alle dimensioni e all'età dei pesci, in quantità sufficiente affinché venga terminata in un lasso temporale di due minuti.

Risulta molto gradita anche la verdura sbollentata, in particolare zucchine e piselli, massimo due volte a settimana: i vostri pesciolini nuoteranno sazi e contenti!

E se nel vostro acquario voleste una specie di-

versa dal pesce rosso?

L'esperto del campo probabilmente vi consiglierebbe la famiglia delle Poeciliidae alla quale appartengono i pesci dolci tropicali Guppy, Platy, Molly, Portaspada ed Endler che, a differenza dei pesci rossi, mantengono dimensioni ridotte e sono in grado di adattarsi perfettamente alla nostra acqua potabile, precedentemente decantata.

Si tratta di animali che si riproducono facilmente e in poco spazio: per esempio, si può partire da un volume minimo di 30 litri d'acqua, benché sia consigliabile optare per una vasca da 80 litri.

Occorre inoltre evitare di metterli tutti insieme per non andare incontro alla creazione di forme ibride.

Per capire lo stato di salute dei vostri pesci dovrete imparare a osservare e riconoscere eventuali cam-

biamenti nel loro comportamento: se si nascondono da voi, se non si avvicinano durante la somministrazione dei pasti, se vedete comparire dei puntini bianchi sul loro corpo o assumere posizioni strane mentre nuotano, potrebbero non stare bene.

In tal caso, sappiate che esistono in commercio dei test per effettuare un controllo del pH dell'acqua e per valutare il contenuto di nitriti (molto pericolosi) e ni-

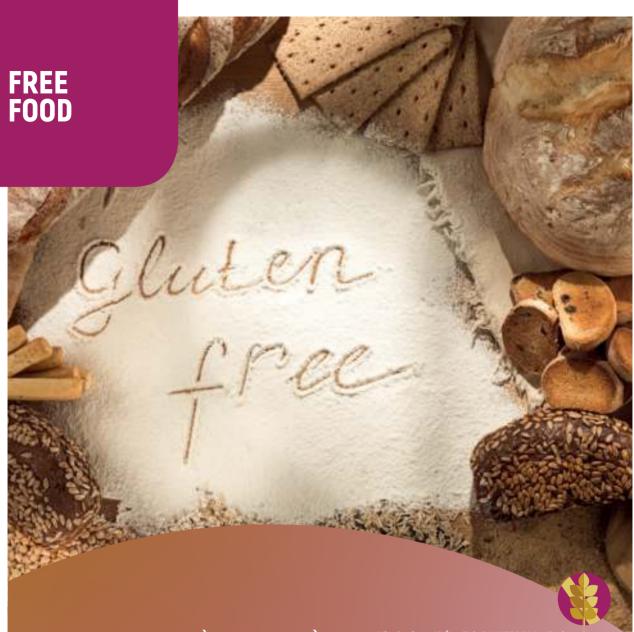
trati. Infatti, qualora il valore dei nitriti fosse diverso da zero, è opportuno effettuare il

> trasferimento dei pesci in un'altra vaschetta per far sì che i valori tornino nella norma.

Nel caso di un acquario appena avviato è molto probabile che questa condizione si verifichi, ma è transitoria quindi niente paura! Al contrario, in un acquario già popolato da tempo, deve destare preoccupazione in quanto può danneggiare seriamente la salute dei

suoi abitanti e richiederne il trasferimento in quarantena fino alla loro completa guarigione.

Mettete in conto, infine, l'eventualità di qualche perdita iniziale ma, se darete ascolto ai consigli degli esperti, potreste diventare grandi appassionati e recuperare quella sana curiosità infantile che vi lascia incantati davanti alle porte del mondo subacqueo, nel quale il silenzio è superato solo dalla meraviglia.



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

L'ALFABETO DEL BENESSERE



COME LIPIDI

Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

I lipidi sono una classe eterogenea di molecole largamente diffusa in natura e caratterizzata da una scarsa solubilità acquosa; nel linguaggio comune vengono chiamati grassi o sostanze grasse. I lipidi presenti nel corpo umano si distinguono in primari, definiti anche grassi essenziali, e in lipidi (o grassi) di deposito.

Il grasso primario, come suggerisce il nome stesso, è fondamentale per la salute: si trova in organi vitali come il cervello, il midollo osseo, nei reni e nei polmoni. Se la percentuale di grasso essenziale scende al di sotto di un certo limite di sicurezza, lo stato di salute dell'individuo risulta compromesso e l'organismo stesso ne risente in modo evidente: aumenta la predisposizione alle infezioni, si ha debilitazione e, nella donna, si può verificare un blocco del ciclo mestruale.

Il grasso essenziale garantisce infatti la trasmissione nervosa e le funzioni cerebrali, assicura un'adeguata temperatura corporea, protegge gli organi interni dagli urti e costituisce un'importante riserva di energia. La percentuale e la distribuzione del grasso essenziale sono diverse tra uomo e donna: nell'uomo adulto rappresenta circa il 3% della composizione corporea, nella donna arriva al 12% perché comprende anche la frazione di energia legata al funzionamento degli organi riproduttivi.

Il grasso di deposito è localizzato a livello sottocutaneo, nell'area addominale e toracica, nelle cosce, nei muscoli e nello spazio intramuscolare. La sua distribuzione nel corpo è regolata dal sistema ormonale, per cui fino alla pubertà non si notano importanti differenze tra i due sessi; negli uomini e nelle donne adulte, invece, il grasso si concentra in zone diverse, andando così a costituire

due modelli distinti: uno tipicamente maschile (a 'mela', in cui il grasso sottocutaneo è prevalente nell' area addominale, toracica e cervicale) e uno tipicamente femminile (a 'pera', in cui il grasso sottocutaneo si distribuisce nella parte inferiore dell'addome, nei fianchi e nelle cosce).

Soprattutto il grasso localizzato nell'addome determina la cosiddetta obesità addominale o centrale, responsabile dell'insorgenza di importanti patologie come quelle cardiovascolari e il diabete; inoltre, sembra favorire i processi osteoartritici nelle articolazioni delle gambe e l'insorgenza dell'asma. L'accumulo di grasso sottocutaneo, tra gli organi e le fasce muscolari, è favorito dall'eccesso calorico, da un'insufficiente attività motoria e dall'assunzione di alcuni farmaci, come i cortisonici.

È importante, però, non farsi trarre in inganno dalle apparenze. Un basso peso corporeo non è sempre sinonimo di magrezza: un fisico caratterizzato da un'ossatura minuta e da ridotta massa muscolare può comunque presentare un'elevata percentuale di grasso di deposito. Per questo motivo i dietologi preferiscono valutare non tanto il peso ma il rapporto tra massa magra e massa grassa, dove per massa magra si intende l'insieme costituito da acqua, proteine, sali minerali e grasso essenziale, e per massa grassa la frazione di grasso di deposito.

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 questo mondo.



Rivendico il diritto di parlare liberamente della mia malattia, che non è esibizionismo né un credersi invincibili, anzi: è il diritto a sentirsi umani. Anche fragili, ma forti nel reagire.

La celebre frase di Nadia Toffa, scomparsa il 13 agosto 2019 a causa di un glioblastoma maligno, rappresenta il filo conduttore de "I luoghi della speranza", il docu-film presentato lo scorso maggio in occasione della XVI Giornata Nazionale del Malato Oncologico.

Il lungometraggio, visibile gratuitamente su *Chili* e su *Prime Video*, affronta il tema oncologico senza mai distogliere lo sguardo dai reali protagonisti delle vicende narrate, un po' come se ogni singolo fotogramma volesse urlare: "In questo film non si parlerà di cancro, ma di uomini e di donne con il cancro".

Affrontare un argomento come questo non è mai semplice.

Se le tematiche intrinseche alla malattia oncologica venissero trattate senza le adeguate competenze tecnico-scientifiche si rischierebbe di sfociare nell'eccessivo sentimentalismo finendo così per realizzare un film patetico e superficiale. Al contrario, se si incentrasse il discorso su terapie e approcci di cura, parlando cioè della patologia e non del paziente, è molto probabile che il risultato sarebbe un prodotto sterile e distante dalla realtà che il paziente oncologico si trova a vivere. È possibile, dunque, superare questo impasse?

"I Luoghi della speranza" riesce in questa difficile im-

presa, intrecciando le testimonianze di illustri esponenti del mondo scientifico (Piero Angela, noto divulgatore scientifico, e Massimo Di Maio, Segretario nazionale AIOM e Direttore Oncologia dell'Ospedale Mauriziano e Dipartimento di Oncologia Università di Torino, solo per citarne alcuni) alle parole di chi ha vissuto direttamente la malattia, oppure rivolgendosi ai loro parenti più prossimi.

I ricordi di questi ultimi fungono da cornice al film e ci ricordano che dietro la ricerca, le terapie, le cure, gli interventi, rimane pur sempre l'uomo, con tutta la dignità della sua sofferenza. Proprio come nella vita reale, in certi momenti si ride, in altri ci si commuove ma, soprattutto, non si smette di esistere.

Sono dunque le emozioni le vere protagoniste del film e non vengono veicolate solo attraverso le parole. La colonna sonora è stata composta da Veronica Franco, scomparsa a 19 anni per una grave forma di leucemia. La sua opera, che tra l'altro ha dato il nome alla pellicola, è una carezza, un invito ad affidarsi alla speranza sia metaforicamente che nel senso più concreto del termine.

I luoghi della speranza sono infatti gli **ospedali** e le **farmacie** che costituiscono anche l'ambientazione principale del film, girato tra Roma, Bardolino e presso una Farmacia Comunale di Torino, quella di Corso Agnelli 56. La storia prende spunto dalle vicende di Lucia Di Gruttola, aiuto regista del film, che ha combattuto la malattia, e segue parallelamente le vicende di un medico,



impersonato da Enzo Dino, e di un farmacista oncologico, sottolineandone in maniera particolare il ruolo e le competenze specifiche.

Nel film viene messo in risalto il ruolo del **farmacista oncologico**: si tratta di una figura professionale relativamente nuova, capace di affiancare il paziente nella sua vita quotidiana. La sua attività si svolge in stretta collaborazione con altri professionisti della salute e, nel contempo, sfrutta la capillarità della farmacia sul territorio. Il farmacista oncologico è un esperto di terapie antiblastiche, si occupa di interazioni farmacologiche e alimentari, mostrando un'attenzione particolare agli aspetti dermocosmetici ed estetici conseguenti alla terapia antitumorale.

Ma che cosa spinge un farmacista ad andare umanamente *oltre*?

A questa domanda trova risposta Giovanna Fazzina,

farmacista clinica dell'area onco-ematologica che nel film testimonia l'importanza del ruolo professionale del farmacista oncologico. "Se mi chiedessero per quale motivo io abbia scelto di dedicarmi all'oncologia, probabilmente risponderei che questo campo riesce continuamente a restituirmi stimoli ed entusiasmi nuovi che si traducono nella voglia di fare ricerca, sperimentare approcci nuovi alla cura e mettere in piedi progetti che possano ampliare gli orizzonti della mia professione. Ecco, per tutto questo ho scelto di dedicarmi all'oncologia e rinnovo la mia scelta ogni giorno".

Nel film, insomma, si affrontano diverse tematiche, con un'attenzione particolare anche nei confronti di quegli aspetti meno dibattuti della malattia. Il più grande pregio de "I luoghi della speranza" è quello di riuscire a fare ciò senza censure, senza vergogna.

Perchè "in tutto questo dolore non c'è niente di sbagliato". Niente.





Non è detto che il romanzo storico debba piacere a tutti. Senza dubbio si tratta di un genere letterario che, nella cultura italiana ed europea, ha rivestito una straordinaria centralità, ma che nel pubblico di oggi non sempre desta interesse: i libri storici, infatti, sono spesso corposi e pesanti e questo è un parametro -ahimè!- fin troppo valutato nell'acquisto di un volume.

Va detto, tuttavia, che chi ama il romanzo storico ne diventa un lettore appassionato e un amante fedelissimo per diverse ragioni, non tutte necessariamente riconducibili a scelte razionali.

La formula definita in Italia per la prima volta da Alessandro Manzoni nei vent'anni impiegati a scrivere *I Promessi Sposi* è tanto semplice quanto efficace: la narrazione storica deve sapientemente mescolare verità e verosimiglianza, accadimenti documentati e vicende plausibili ma inventate, personaggi realmente vissuti e altri frutto della fantasia creativa dell'autore. È proprio in questo modo che Manzoni ha dato vita a Renzo, Lucia, Agnese, Don Abbondio e ne ha incrociato le esistenze con quelle del cardinale Federico Borromeo (arcivescovo di Milano nel 1628) o della Signora di Monza (protagonista di un

processo penale di cui l'autore studiò attentamente gli atti), giusto per citare un paio di esempi.

Ebbene, il genere del romanzo storico non è certo prerogativa del XXI secolo, ma vive e prospera ancora oggi, presentando agli appassionati cultori una scelta amplissima di scenari storici di riferimento e, se prodotto di qualità letteraria comprovata, fornisce documentazione a sostegno delle proprie ambientazioni.

LA NARRAZIONE STORICA DEVE SAPIENTEMENTE MESCOLARE VERITÀ E VEROSIMIGLIANZA

È questo il caso del ciclo narrativo *Episodi di una guer-ra interminabile*, della scrittrice madrilena Almudena Grandes, composto da quattro volumi: *Inés e l'allegria, Il ragazzo che leggeva Verne, I tre matrimoni di Manolita, I pazienti del dottor Garcìa*, pubblicati in traduzione italiana per l'editore Guanda, Milano, tra il 2012 e 2018. Tutti



e quattro i romanzi sono ambientati nel periodo della dittatura del generale Franco, in particolare a partire dal 1936, anno d'inizio della guerra civile spagnola, fino alla conclusione del periodo dominato dal *Caudillo*, nel 1976. I quattro libri possono essere letti in sequenza, ovvio, ma risultano assai godibili anche se affrontati separatamente: i personaggi d'invenzione ci conducono attraverso le drammatiche vicende storiche per mezzo delle loro vite private e contemporaneamente politiche, avvicinandosi e allontanandosi continuamente, incrociandosi e inseguendosi da un racconto all'altro, facendoci appassionare ed emozionare e, infine, accrescendo la

nostra consapevolezza su un periodo e una vicenda ingiustamente trascurati dai manuali di storia.

I personaggi che incontriamo durante queste letture si fanno avvicinare proprio perché ricchi di particolari umani vivissimi, ma anche perché dotati di una straordinaria coerenza con l'ambientazione, sempre documentata: verità e verosimiglianza si intrecciano indissolubilmente fino a renderci partecipi, o almeno testimoni, di quanto vediamo accadere pagina dopo pagina, nello scorrere degli anni e nei continui spostamenti, e coltivando per noi quella memoria che resta alla base delle nostre più importanti consapevolezze culturali.

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 faglio illustrativo. Autorizzazione del 20/09/2018. SAIT.BCL.18.07.0617 *Dati vendite IMS, giugno 2017 - maggio 201





le dieci erbe.

PER COMBATTERE "NATURALMENTE" LA STITICHEZZA

Le Dieci Erbe: integratori naturali per combattere la stitichezza. Le Dieci Erbe sono prodotti 100% di origine naturale, costituiti da una miscela di erbe polverizzate e pressate in tavolette, per favorire le funzioni intestinali. Una linea di prodotti completa creata per stimolare l'intestino pigro in modo naturale, in grado di facilitare la motilità intestinale e la corretta digestione degli alimenti.









SAUGELLA

Consigliato dal ginecologo,*

amato dalle donne.

I momenti della vita cambiano e tu cambi con loro. Anche a livello intimo. Con te c'è Saugella, che ti accompagna dall'infanzia alla menopausa, ogni giorno come gesto di protezione e benessere quotidiano.



DETERSIONE INTIMA QUOTIDIANA

DETERSIONE INTIMA SPECIFICA



