



Alla scoperta dei vaccini anti-Covid19

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XV
Numero 3 - 2021

Una salute
migliore
per un mondo
migliore
Mylan
Better Health
for a Better World

SANOFI
Consumer Health Care

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



ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO

☞ Uss. Unassano, 219
☎ 011 39 00 45
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 2 - TORINO

☞ Via Slataper 25/bis/2
☎ 011 73 58 14
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 4 - TORINO

☞ Via Orsini 69
☎ 011 899 56 08
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 5 - TORINO

☞ Via Rieti 36
☎ 011 471 93 36
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 7 - TORINO

☞ C.so Treponti 150
☎ 011 835 27 00
⌚ 8.30-19.30

FC 8 - TORINO

☞ C.so Torino 22E
☎ 011 61 12 84
⌚ 9.00-19.30

FC 9 - TORINO

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

FC 10 - TORINO

☞ Via A. di Bernazzani 184
☎ 011 72 57 67
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 11 - TORINO

☞ Piazza Stampala 78
☎ 011 225 29 53
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 12 - TORINO

☞ C.so Vercelli 230
☎ 011 246 57 15
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 13 - TORINO

☞ Via Megarville 8/101
☎ 011 347 03 06
⌚ 8.30-19.00
⌚ 8.30-19.30

FC 15 - TORINO

☞ C.so Torino 86
☎ 011 81 60 44
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 17 - TORINO

☞ C.so V. Emanuele I 182
☎ 011 433 32 11
⌚ 8.30-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio

FC 19 - TORINO

☞ Via Vico 178
☎ 011 21 82 16
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 20 - TORINO

☞ C.so Romania 460
☎ 011 252 14 25
⌚ 9.00-20.00
Chiuso venerdì pomeriggio e sabato

FC 21 - TORINO

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

FC 22 - TORINO

☞ Via Capelli 47
☎ 011 72 37 42
⌚ 8.30-12.45 15.15-19.30

FC 23 - TORINO

☞ Via G. Rani 155/157
☎ 011 30 75 73
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 24 - TORINO

☞ C.so Talasio 276
☎ 011 72 06 05
⌚ 8.30-13.30 15.30-19.30

FC 25 - TORINO

☞ Attr. Stazione Porta Nuova
☎ 011 54 28 25
⌚ 7.00-20.00
Chiuso sabato e domenica

FC 28 - TORINO

☞ Uss. Corsica 9
☎ 011 317 01 52
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 29 - TORINO

☞ Via Orvieto 10A
☎ 011 221 53 26
⌚ 9.00-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio e sabato

FC 33 - TORINO

☞ Via Isernia 138
☎ 011 735 88 67
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

☞ Via Cimone 6/7C
☎ 011 671 40 27
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.30
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 36 - TORINO

☞ Via Filadelfia 142
☎ 011 62 16 19
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO

☞ C.so Agnelli 56
☎ 011 829 71 58
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.30
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 38 - TORINO

☞ Via Vandalina 9/11
☎ 011 72 59 45
⌚ 9.00-12.30 15.30-19.30

FC 40 - TORINO

☞ Via Iannelli 35/9
☎ 011 349 82 05
⌚ 8.30-19.30
⌚ 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

☞ Via degli Aberci 10
☎ 011 262 40 80
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 42 - TORINO

☞ Via XX Settembre 5
☎ 011 54 72 87
⌚ 9.00-19.30
*Chiuso venerdì pomeriggio e sabato 12.30-19.30
con servizio di emergenza 24 ore su 24*

FC 43 - TORINO

☞ Piazza Statuto 4
☎ 011 321 45 81
⌚ 9.00-19.30

FC 44 - TORINO

☞ Via Cibrario 72
☎ 011 437 13 30
⌚ 8.30-19.30

FC 45 - TORINO

☞ Via Monginevro 276
☎ 011 335 25 15
⌚ 9.00-19.30

FC 46 - TORINO

☞ Piazza Bozzolo 1
☎ 011 856 08 59
⌚ 8.30-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio

FC San Maurizio C.so

☞ Via Torino 366 - Rav. Doretta
☎ 011 566 95 40
⌚ 9.30-12.30 15.30-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio e sabato

Farmacia n. 1 - Chieri

☞ Via Amendola 6
☎ 011 912 29 44
⌚ 9.30-12.30 15.30-19.30
Chiuso venerdì

Farmacia n. 2 - Chieri

☞ Piazza Duomo 2
☎ 011 947 24 03
⌚ 9.00-19.30

Farmacia n. 3 - Chieri

☞ Str. Combiano 123
☎ 011 942 11 43
⌚ 9.30-12.30 15.30-19.00
⌚ 9.30-12.30 15.30-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio e sabato

Farmacia n. 4 - Villastellone

☞ Piazza Martiri 8
☎ 011 951 97 70
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio



ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

☞ Via Monginevro 276
☎ 011 365 25 15
⌚ 9.00-19.30

FreeFood

☞ Via Cibrario 104
☎ 011 437 320 44
⌚ 9.00-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio e sabato

FreeFood

☞ Via XX Settembre 5
☎ 011 54 32 87
⌚ 9.00-19.30

FreeFood San Maurizio C.so

☞ Via Torino 366 - Rav. Doretta
☎ 011 566 95 40
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FreeFood Villastellone

☞ Piazza Martiri 8
☎ 011 951 97 70
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiuso venerdì pomeriggio

☞ ORARIO INVERNALE dal 01/09 al 30/09
☐ ORARIO ESTIVO dal 01/04 al 31/03



www.farmaciecomunali torino.it



FarmacieComunalTorino



farmaciecomunali torino



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

VACCINI ANTI-COVID19: NUOVO SPRINT ALLA CAMPAGNA

In questi ultimi due mesi numerosi sono stati gli sviluppi legati alla pandemia e alla campagna vaccinale.

Lo scenario nel quale quotidianamente ci muoviamo è sensibilmente migliorato: le regioni sono ormai quasi tutte in fascia "gialla" e quindi anche le nostre libertà personali cominciano gradualmente a essere ripristinate, consentendoci di vivere una parvenza di normalità. Nel frattempo, il trend delle vaccinazioni ha ripreso a crescere permettendoci di superare, in taluni giorni, la soglia di 500.000 inoculazioni giornaliere a livello nazionale; anche il Piemonte, nei primi giorni di maggio, ha superato a pieni voti lo stress test, oltrepassando l'obiettivo di 40.000 vaccinazioni in una singola giornata.

Alla data del 5 maggio, il 25,5% della popolazione italiana ha ricevuto almeno una dose di vaccino (n. 15.200.724) e il 10,9% ha completato il ciclo vaccinale (n. 6.522.822), con modeste differenze tra le regioni: dal 28,2% di vaccinati con almeno una dose della Liguria al 21,6% della Sicilia.

La "macchina vaccinale" sembra quindi aver preso il giusto abbrivio per consentirci di affrontare il periodo estivo, caratterizzato da maggiori spostamenti e minor possibilità di controllo, con la giusta protezione. L'obiettivo è quello di garantire la ripresa lavorativa e scolastica a settembre, evitando un ulteriore picco di contagi che costringerebbe il Governo a nuovi decreti limitativi.

Il rischio di un nuovo rallentamento è però dietro l'angolo, complici la diffidenza e la paura diffuse verso il vaccino AstraZeneca. Esempio emblematico è il caso di Napoli, dove alcuni sessantenni hanno minacciato e insultato i medici poiché pretendevano di essere immunizzati con i vaccini di Pfizer o Moderna invece che con il vaccino anglo-svedese. Una protesta che ha rischiato di degenerare tanto da richiedere l'intervento della polizia per riportare la calma dentro l'Hub, dove erano stati convocati quattromila cittadini tra i 60 e i 69 anni d'età. In tutto il Paese sono oltre due milioni le dosi di Astrazeneca ancora nei congelatori, pronte ad essere utilizzate. La criticità principale resta quindi, in alcuni territori, quella di rintracciare gli anziani rimasti da vaccinare proprio a causa della diffidenza nei confronti del siero di Astrazeneca. Un timore più che comprensibile considerato il clamore mediatico dato ad alcuni eventi, ma ingiustificato a fronte dell'esiguo numero di eventi avversi, peraltro non necessariamente correlati al vaccino, rispetto al numero di dosi somministrate nel mondo. Anche le farmacie sono state chiamate dal Ministero per offrire il loro contributo nel

momento in cui le vaccinazioni saranno somministrabili alle persone di età compresa tra i 18 e i 60 anni. Molti farmacisti delle Farmacie Comunali hanno già intrapreso e concluso un percorso formativo, della durata di oltre 30 ore tra sessioni teoriche e pratiche, per ottenere il "patentino" di farmacista vaccinatore e potersi mettere così a disposizione della collettività.

In Francia già oggi la somministrazione dei vaccini AstraZeneca e Janssen agli over 55 si regge in massima parte sulle spalle delle farmacie; anche noi siamo certi di poter far bene, almeno quanto i nostri cugini d'oltralpe, appena saremo messi nelle condizioni di poter operare.





SKIN PROTECT OCEAN RESPECT

Una fotoprotezione responsabile*



Rispettare la pelle nel rispetto dell'ambiente

Il rispetto per gli oceani,
il nostro impegno
per il pianeta.

Utilizziamo solo filtri solari non eco-tossici

Senza impatto sui coralli,
sul fitoplankton e sulla
zooplankton per rispettare
la biodiversità.

Test realizzati
dall'Osservatorio
Oceanologico di
Banyuls-sur-Mer, partner
dell'European Marine
Biological Resource Centre.

Studiamo formule eco-sostenibili

Con il minimo possibile
di filtri, prive di silicone
per una migliore
biodegradabilità.

Siamo partner esclusivi del Pur Project in Indonesia

Per la rigenerazione
delle barriere coralline,
delle foreste di mangrovia
e per il riciclo dei
rifiuti plastici.

L'ABORDAGE DERMATOLOGIQUE

Avène

PARIS

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

* Per maggiori informazioni consulta il sito www.aveneparis.it

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

Direttore Responsabile
 Davide Cocirio

Comitato di redazione
 Martina Carosio,
 Ramona Giovannina,
 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
 Tipografia Sosso S.r.l.
 Tiratura 11.500 copie
 Registrazione al Trib. di Torino
 Registro Stampa n° 2 del 14/01/2020



IN QUESTO NUMERO

*Alla scoperta
 dei vaccini anti-Covid19*

DALLE NOSTRE FARMACIE

Alla scoperta dei vaccini anti-Covid19 4

VICINO AL CITTADINO

Diamo vita alla ricerca con le uova di Pasqua AIL 9

"Progetto Mimosa": le farmacie in campo per la difesa delle donne 9

CONOSCI LA TUA SALUTE

Come proteggersi dai raggi solari nocivi 10

Il sale della vita 14

CORPO IN MOVIMENTO

Come gestire l'alimentazione prima e dopo la pratica sportiva 16

La scoliosi 20

Agility Dog, molto più di uno sport individuale 22

Tutti matti per... lo skateboard! 24

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Le intolleranze alimentari 26

Amplificatori di suono o apparecchi acustici? 29

Andar per... erbe selvatiche! 30

SPECIALE BELLEZZA

Le formulazioni cosmetiche in gel 33

Il sole: la stella del benessere e del sorriso 34

I NOSTRI AMICI ANIMALI

Vivere l'estate felici e protetti contro i parassiti 38

Una vita in miniatura 40

L'ALFABETO DEL BENESSERE

i come insufficienza venosa 43

STORIE CHE FANNO BENE

L'altruista silenzioso 44

L'ultimo groviglio da sbrogliare 47

ALLA SCOPERTA DEI VACCINI ANTI-COVID19



Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

I vaccini sono preparati biologici che hanno lo scopo di prevenire una o più malattie infettive attraverso la stimolazione del sistema immunitario, con la produzione di anticorpi e l'attivazione di specifiche cellule, e la conseguente acquisizione della cosiddetta "immunità attiva" in grado di attuare una risposta rapida ed efficace verso gli agenti infettivi con i quali si è venuti a contatto precedentemente. In particolare, una volta somministrati, i vaccini simulano il primo contatto con l'agente infettivo (virus o batteri) stimolando una risposta immunologica simile a quella causata dallo stesso agente senza però causare la malattia e le sue complicanze. Questo meccanismo è alla base della memoria immunologica, cioè la capacità del sistema immunitario di ricordare quali microrganismi estranei hanno attaccato il nostro organismo in passato, così da rispondere velocemente. **Senza le vaccinazioni, il nostro corpo può impiegare anche due settimane per produrre una quantità di anticorpi sufficiente a contrastare un agente infettivo:** questo intervallo di tempo è sufficiente per causare danni al nostro organismo.

I vaccini possono essere sviluppati attraverso tecnologie differenti, definite in gergo tecnico "piattaforme", e in base al metodo di produzione si distinguono in:

- **vaccini vivi attenuati** (come il vaccino contro il morbillo, la rosolia e la tubercolosi): prodotti a partire da agenti infettivi resi non patogeni;
- **vaccini inattivati** (come il vaccino contro l'epatite A e la poliomielite): prodotti utilizzando virus o batteri uccisi tramite esposizione al calore oppure con sostanze chimiche;
- **vaccini ad antigeni purificati** (come il vaccino antinfluenzale): prodotti attraverso raffinate tecniche di purificazione delle componenti batteriche o virali;
- **vaccini ad anatossine** (come il vaccino contro il tetano e la difterite): prodotti utilizzando molecole provenienti dall'agente infettivo che non provocano la malattia ma

sono in grado di attivare le difese immunitarie dell'organismo;

- **vaccini proteici ricombinanti** (come i vaccini per l'epatite B e il meningococco B);
- **vaccini a materiale genetico e a vettori ricombinanti** (per es. il vaccino contro l'Ebola e il Covid19).

I vaccini possono essere anche classificati, in base alla via di somministrazione, in vaccini intramuscolari, sottocutanei, orali, spray nasale.

Inoltre, si possono differenziare, a seconda delle componenti attive contenute, in vaccini monovalenti (un solo antigene), ovvero in grado di prevenire una sola malattia, e multivalenti (più antigeni dello stesso patogeno o di patogeni differenti) per la prevenzione di più malattie con una sola somministrazione.

I vaccini non sono efficaci subito dopo la prima somministrazione: l'organismo genera comunemente una risposta immunitaria due settimane dopo la prima dose, tuttavia la protezione è completa dopo la somministrazione di tutte le dosi previste dal ciclo primario.

Il tempo e le dosi necessarie a garantire la protezione variano a seconda del tipo di vaccino. Per ogni vaccino, infatti, viene definito il numero di dosi ottimale per garantire l'immunità; se le dosi sono più di una viene indicato l'intervallo raccomandato tra le dosi. Il rispetto del distanziamento fra le dosi garantisce la protezione stimata fornita da quello specifico vaccino, per esempio, la protezione dal morbillo dopo una dose è circa del 92%, dopo due dosi del 97%. Per alcuni vaccini, la protezione non dura tutta la vita e sono indicate dosi di richiamo: per esempio, una volta completato il ciclo della vaccinazione antitetanica, è necessaria una dose di richiamo ogni 10 anni per garantire la massima protezione a qualunque età.

Oggi, grazie alle vaccinazioni, alcune malattie infettive sono state eradicte (vaiolo, polio) e altre sono diventate molto rare, tanto che ci si dimentica delle loro

conseguenze negative. **Se le persone non venissero più vaccinate, molte di queste malattie, e le relative epidemie, potrebbero ricomparire.** È necessario quindi comprendere il valore della vaccinazione sia come strumento per la protezione del singolo individuo sia come strategia globale per il controllo delle malattie infettive prevenibili da vaccino.

I VACCINI ANTI-COVID19

Prima che un vaccino possa essere approvato nell'Unione Europea deve essere sottoposto a rigorose sperimentazioni da parte dell'azienda produttrice e quindi a una valutazione scientifica da parte delle autorità regolatorie. Tra queste vi sono l'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) e gli organismi regolatori nazionali, come l'Agenzia Italiana per il Farmaco (AIFA).

I vaccini attualmente approvati nell'Unione Europea per prevenire la malattia Covid-19 sono quattro:

- Comirnaty sviluppato da BioNTech e Pfizer
- mRNA-1273 sviluppato da Moderna
- Vaxzevria sviluppato da AstraZeneca
- Janssen del gruppo Johnson & Johnson

Il vaccino Comirnaty è prodotto dalla ditta Pfizer in collaborazione con BioNTech attraverso la tecnologia RNA messaggero (mRNA). Il vaccino è costituito dalla molecola mRNA che contiene la sequenza genetica con le istruzioni per produrre la proteina spike, una proteina presente sulla superficie del virus SARS-CoV-2 responsabile della malattia Covid-19.

Quando il vaccino viene iniettato, l'mRNA contenuto in nanoparticelle (strutture lipidiche microscopiche) entra nelle cellule dell'organismo e raggiunge i ribosomi, organuli cellulari che leggono le istruzioni genetiche in esso contenute e avviano la sintesi delle proteine spike che vengono poi esposte sulla superficie della cellula; tale processo determina l'attivazione del sistema immunitario, con la sintesi di anticorpi specifici e l'attivazione delle cellule T. Il sistema immunitario è quindi pronto a rispondere a qualsiasi futura esposizione al virus SARS-CoV-2, legandosi alle proteine spike e impedendo l'ingresso del virus nelle cellule.

Il vaccino Comirnaty viene somministrato in due dosi, solitamente con iniezione nel muscolo della parte superiore del braccio, a distanza di 21 giorni l'una dall'altra.

La durata della protezione non è ancora definita con certezza: le conoscenze sugli altri tipi di coronavirus umani indicano che dovrebbe essere di almeno 9-12 mesi.

Le reazioni avverse osservate più frequentemente dopo la somministrazione di Comirnaty sono in genere di entità lieve o moderata e si risolvono entro pochi giorni dalla vaccinazione. Tra queste si annoverano: dolore e gonfiore nel sito di iniezione, stanchezza, mal di testa, dolore ai muscoli e alle articolazioni, brividi e febbre.

Analogamente al Comirnaty, **il vaccino mRNA-1273 di Moderna** si basa su tecnologia a RNA messaggero. Anche in questo caso il vaccino non introduce nelle cellule il virus vero e proprio, ma solo l'informazione genetica, contenuta nella molecola di mRNA, che serve alla cellula per costruire copie della proteina spike.

La somministrazione del vaccino Moderna prevede due dosi da iniettare per via intramuscolare a distanza di 28 giorni l'una dall'altra.

Gli effetti indesiderati più comuni conseguenti alla somministrazione del vaccino Moderna sono dolore nel sito di iniezione, affaticamento, mal di testa, dolori muscolari e articolari, nausea/vomito, ingrossamento e dolenzia dei linfonodi ascellari nello stesso braccio dell'iniezione, febbre, gonfiore e arrossamento nel sito di iniezione. Le reazioni sono generalmente di intensità lieve o moderata e si risolvono entro pochi giorni dalla vaccinazione. Le reazioni sono più frequenti dopo la seconda dose e nei soggetti più giovani (età inferiore a 65 anni).

I due vaccini, Comirnaty e Moderna, sono molto simili e sono stati valutati come equivalenti dal Comitato Tecnico Scientifico di AIFA: entrambi i vaccini offrono un'importante risposta immunitaria dopo la somministrazione delle due dosi.

Dei vaccini Comirnaty e Moderna è importante sottolineare che:

- **non possono causare la malattia Covid-19** poiché non contengono il virus ma solo l'informazione genetica che serve alla cellula per costruire copie della proteina spike;
- **l'mRNA non entra nel nucleo delle cellule** e quindi non interagisce né può in alcun modo modificare il DNA delle cellule;
- **l'mRNA viene degradato dopo pochi giorni** dai normali processi cellulari.

Il vaccino Vaxzevria, sviluppato dall'Università di Oxford e AstraZeneca, rispetto ai vaccini di Pfizer/BioNTech e Moderna, sfrutta un approccio diverso per indurre la risposta immunitaria dell'organismo verso la proteina spike di SARS-CoV-2. In particolare, si tratta di un vaccino a vettore virale che utilizza una versione modificata dell'adenovirus dello scimpanzé per veicolare nella cellula le istruzioni per la sintesi della proteina spike di SARS-CoV-2. Una volta prodotta, la proteina può stimolare una risposta immunitaria specifica, sia anticorpale che cellulare. La tecnologia è la stessa alla base del primo vaccino contro l'Ebola, approvato alla fine del 2019.

È importante sottolineare che il vettore adenovirus è stato modificato in modo che non possa replicarsi nelle cellule umane e quindi causare alcuna malattia. Una volta iniettato, il vaccino non influenza né interagisce in alcun modo con il DNA umano.

TAMPONI ANTIGENICI E TEST SIEROLOGICI RAPIDI

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

È ATTIVO IL SERVIZIO DI EFFETTUAZIONE TAMPONI ANTIGENICI E TEST SIEROLOGICI RAPIDI per la diagnosi dell'infezione da Covid-19

presso la sala adiacente alla
Farmacia Comunale 45
sita in Via Monginevro 27b ang. Via Scalenghe.

**Prenotazione obbligatoria
al numero 011 19782042
da lunedì a venerdì
con orario 09.00-13.00 e 14.00-17.00**

Gli esiti del tampone e del test sierologico saranno
inseriti nella piattaforma regionale Covid-19 Piemonte come
disposto dalla **Delibera Regionale del 03.11.2020**
nr. 3-2190 pubblicata sul BUR 46 DEL 12.11.2020.



 www.farmaciecomunaltorino.it

 [FarmacieComunaliTorino](#)

 [farmaciecomunaltorino](#)

A seguito della somministrazione di Vaxzevria, le reazioni avverse segnalate con maggiore frequenza sono: dolore in sede di iniezione, mal di testa, stanchezza, dolori muscolari e articolari, febbre e nausea. La maggior parte delle reazioni avverse sono di gravità lieve o moderata e di solito si risolvono entro alcuni giorni dalla vaccinazione. Se confrontate con la prima dose, le reazioni avverse segnalate dopo la seconda dose sono più lievi e meno frequenti. In Europa e in Gran Bretagna, è stata osservata, molto raramente, una combinazione di trombosi e trombocitopenia (bassi livelli di piastrine nel sangue), in alcuni casi accompagnata da emorragia. Dopo una rigorosa analisi, il comitato di sicurezza dell'EMA ha concluso che questi casi di tromboembolismi associati a trombocitopenia devono essere elencati tra gli effetti collaterali molto rari di Vaxzevria. Tenuto conto del basso rischio di reazioni avverse di tipo tromboembolico a fronte dell'elevata mortalità da Covid-19 nelle fasce di età più avanzate, con la circolare del 7 aprile 2021 il Ministero della Salute raccomanda un uso preferenziale del vaccino Vaxzevria nelle persone di età superiore ai 60 anni.

Il bilancio beneficio/rischio di Vaxzevria si conferma positivo, in quanto il vaccino è efficace nel ridurre il rischio di malattia grave, ospedalizzazione e morte connesso al Covid-19. Tale bilancio risulta essere progressivamente più favorevole al crescere dell'età, sia perché è maggiore il rischio di sviluppare Covid-19 grave, sia perché non vi è riscontro di un aumentato rischio degli eventi trombotici nei soggetti vaccinati di età superiore ai 60 anni.

Il vaccino Vaxzevria viene somministrato con due iniezioni nel deltoide (muscolo della parte superiore del braccio); sulla base delle evidenze disponibili, **AIFA indica la somministrazione della seconda dose nel corso della 12° settimana e comunque a una distanza di almeno 10 settimane dalla prima dose.**

Il vaccino Janssen del gruppo Johnson & Johnson è un vaccino a vettore virale composto da un vettore ricombinante basato su adenovirus umano modificato per contenere l'informazione genetica della proteina spike di SARS-CoV-2. Dopo la somministrazione del vaccino, le cellule utilizzano l'informazione genetica per produrre la proteina spike che, una volta generata, viene esposta sulla superficie della cellula stimolando la risposta immunitaria, attraverso la sintesi di anticorpi e l'attivazione di specifiche cellule.

L'adenovirus presente nel vaccino non è in grado di replicarsi né di provocare la malattia. Questo vaccino non contiene adiuvanti, conservanti, materiali di origine animale e, a differenza dei vaccini descritti finora, prevede una singola dose. La maggior parte delle reazioni avverse, che si manifesta a distanza di 1-2 giorni dalla vaccinazione, è di grado lieve-moderato e di breve durata (1-2 giorni). Le reazioni avverse più frequenti sono: a

livello locale, il dolore nel sito di iniezione, mentre a livello sistemico, mal di testa, stanchezza, dolori muscolari, nausea e febbre. Frequenza e intensità delle reazioni al vaccino sono generalmente più basse nei soggetti con oltre 65 anni di età.



I vaccini anti-COVID19 sono offerti gratuitamente alla popolazione secondo modalità e priorità che tengono conto del rischio di malattia, dei tipi di vaccini autorizzati e della loro effettiva disponibilità.

Con Decreto del 12 marzo 2021, il nostro Paese ha adottato il Piano strategico nazionale dei vaccini per la prevenzione delle infezioni da SARS-CoV-2. Poiché gli studi scientifici disponibili hanno evidenziato che l'età e la presenza di patologie rappresentano le principali variabili di correlazione con la mortalità per Covid-19, l'ordine di priorità delle categorie di persone da vaccinare è stato così definito:

- **categoria 1:** persone a elevata fragilità ovvero affette da patologie valutate come particolarmente critiche se associate a Covid-19 oppure portatori di disabilità gravi di natura fisica, sensoriale, intellettuale o psichica;
- **categoria 2:** persone tra i 70 e i 79 anni di età, per le quali il tasso di letalità associata a Covid-19 in coloro che vengono infettati è pari al 10%;
- **categoria 3:** persone tra i 60 e i 69 anni di età, per le quali il tasso di letalità associata a Covid-19 in coloro che vengono infettati è pari al 3%;
- **categoria 4:** persone di età inferiore ai 60 anni con comorbidità ma senza la connotazione di gravità riportata per la categoria 1;
- **categoria 5:** resto della popolazione di età inferiore ai 60 anni.

L'obiettivo della campagna di vaccinazione è prevenire le morti da Covid-19 e raggiungere al più presto l'immunità di gregge per il SARS-CoV-2, vale a dire rendere la maggior parte della popolazione immune alla malattia così da impedire che il virus si diffonda agevolmente nella comunità, da persona a persona. In tal modo, anche chi non può essere vaccinato, per esempio perché troppo giovane o allergico ai componenti del vaccino, beneficerà del fatto che saranno gli altri a essere vaccinati.

FONTI

- Istituto Superiore di Sanità (ISS)
- Ministero della Salute
- Agenzia Italiana del Farmaco (aifa.gov.it)

LA FARMACIA EXPERTA



I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione
con il consiglio del farmacista



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino

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

Giulia Zaghi
Farmacie Comunali Torino

DIAMO VITA ALLA RICERCA CON LE UOVA DI PASQUA AIL

In Italia, ogni anno vengono diagnosticati circa 33.000 nuovi casi di malattie tumorali del sangue e il 70% dei malati, attraverso terapie sempre più efficaci sviluppate grazie alla ricerca, cronicizza oppure guarisce totalmente dalla malattia.

Dal 1969 AIL promuove e sostiene la ricerca scientifica e lo sviluppo di centri specializzati per la cura delle leucemie, dei linfomi e del mieloma.

Quest'anno, non potendo effettuare la consueta raccolta fondi pasquale "in piazza", le sezioni provinciali di AIL si sono rivolte alle farmacie del territorio, in virtù della loro capillarità e del ruolo sociale che rivestono, per richiedere supporto nella distribuzione delle uova di Pasqua. Tale collaborazione ha prodotto ottimi risultati: le farmacie di Torino e provincia hanno distribuito oltre 4.000 uova di Pasqua e presso le farmacie comunali di Torino, Chieri, San Maurizio e Villastellone sono state raccolte offerte per € 5.874,00.

«Vi vogliamo ringraziare, a nome anche di tutti i malati che sosteniamo ogni giorno, per il vostro impareggiabile sostegno nella campagna di Pasqua e per il lavoro in prima linea che portate avanti ogni giorno», scrive Federica Galleano Gariglio, Presidente di AIL Torino. «I proventi delle campagne delle stelle, delle uova e delle altre iniziative vengono investiti sul territorio a favore dei centri ematologici, attraverso l'erogazione delle borse di studio, del servizio di trasporto, dell'assistenza psicologica e del sostentamento di Casa AIL».

È possibile sostenere la ricerca AIL tutto l'anno.

Maggiori informazioni sul sito:

<https://www.ailtorino.it/come-sostenerci-donazioni/>



"PROGETTO MIMOSA": LE FARMACIE IN CAMPO PER LA DIFESA DELLE DONNE

**AMMETTERE DI AVERE UN PROBLEMA
È IL PRIMO PASSO PER RISOLVERLO**

È lo slogan della campagna di sensibilizzazione contro la violenza sulle donne promossa dall'Associazione "Farmaciste Insieme", con il patrocinio di Federfarma e il sostegno della Fondazione Vodafone Italia, nell'ambito del Progetto Mimosa.

Le restrizioni causate dalla pandemia hanno limitato ulteriormente alle donne vittime di violenza la possibilità di chiedere aiuto e l'esterno: l'obiettivo del progetto è raggiungere le donne che subiscono abusi distribuendo, presso oltre 11.000 farmacie in tutta Italia, opuscoli con i recapiti dei centri antiviolenza regionali e alcune informazioni utili per affrontare la situazione di difficoltà e disagio che stanno vivendo.

Tutte le Farmacie Comunali di Torino hanno aderito all'iniziativa, orgogliosamente consapevoli del ruolo di primo presidio sanitario territoriale anche nella tutela dei soggetti più fragili.



COME PROTEGGERSI DAI RAGGI SOLARI NOCIVI

a cura di **Fondazione AIRC** per la ricerca sul cancro



QUESTIONE DI PELLE

Ognuno deve trovare la propria misura nei tempi e nei modi di esposizione al sole **per evitare le scottature**. La pelle arrossata e dolente, oltre a rovinare le vacanze, provoca un danno che non è solo immediato, ma può avere conseguenze rilevanti a distanza di tempo facilitando, per esempio, l'insorgenza di un melanoma. Anche per chi non si scotta facilmente, una sconsiderata e prolungata esposizione al sole promuove comunque un **invecchiamento precoce della pelle e un aumento del rischio di sviluppare altri tumori della pelle**, come quelli a cellule squamose e basali.

E TU, CHE FOTOTIPO SEI?

Per evitare di scottarsi, ogni persona deve proteggersi dal sole tenendo conto delle caratteristiche della propria pelle. La pelle può avere molte sfumature di colore da cui dipende il grado di protezione naturale dai raggi del sole. Il tipo di pelle è spesso associato al colore degli occhi e dei capelli, fattore che non deve trarre in inganno perché alcuni, pur avendo occhi e capelli scuri, hanno una pelle molto chiara e sensibile, viceversa altri, pur essendo biondi naturali, con le dovute cautele si possono abbronzare anche intensamente.

Per conoscere la misura di esposizione al sole che più si adatta alla propria pelle è bene saper individuare il proprio fototipo:

• **Fototipo I**

I soggetti con fototipo I hanno una pelle che si scotta molto facilmente e, di solito, non si abbronzano. Spes-

so, ma non necessariamente, hanno efelidi, capelli biondi o rossi e occhi chiari.

• **Fototipo II**

Vi appartiene chi si scotta facilmente e si abbronzava poco. La persona in questione tende ad avere capelli chiari.

• **Fototipo III**

Si può scottare, ma poi di solito si abbronzava.

• **Fototipo IV**

Raramente si scotta e si abbronzava facilmente. Tende ad avere capelli e occhi scuri.

• **Fototipo V**

Ha la pelle naturalmente scura anche quando non si espone al sole. Occhi e capelli sono di solito marroni o neri.

• **Fototipo VI**

Ha la pelle naturalmente scura o decisamente nera anche quando non si espone al sole. Occhi e capelli sono di solito scuri o neri.

A CIASCUNO LA PROPRIA CREMA SOLARE

Ogni anno decidere il **fattore di protezione adatto a sé** può sembrare un rebus. Se ne è occupata perfino la Commissione Europea che ha emesso un documento nel quale si afferma che una protezione con un **fattore compreso tra 15 e 25**, purché applicata correttamente, è sufficiente a proteggere la maggior parte delle persone. I fototipi più scuri possono poi gradualmente ridurre il grado di protezione, mentre chi ha la pelle chiara deve tenere più alta la guardia. Per tutti, comun-

que, è consigliabile continuare ad applicare la crema, anche quando la conquista di una bella abbronzatura scongiura il rischio di scottature da parte dei raggi UV-B, per evitare la secchezza e l'invecchiamento della pelle oltre al potenziale rischio di tumori innescato dalle radiazioni UV-A.

Nella scelta del prodotto da usare bisognerà quindi verificare la presenza dell'apposita dicitura anti UV-A, che garantisce la protezione nei confronti di questo tipo di raggi solari. Un occhio di riguardo va dato anche alla **data di scadenza**; in genere, si ritiene che il prodotto solare perda le sue proprietà di filtro dopo un anno dall'apertura. Usarlo dopo questo periodo non è dannoso, ma bisogna tener conto che potrà proteggere meno rispetto a quando è stato acquistato.

• Quando applicarla

Sono stati condotti diversi studi scientifici per accertare i tempi e i modi con cui spalmarsi la crema solare. La maggior parte concorda sull'opportunità di applicarla almeno un quarto d'ora, se non mezz'ora, **prima dell'esposizione al sole**. Ottima quindi la scelta di farlo a casa, prima di uscire. Una sola volta, però, non basta: il prodotto andrà applicato più volte **nel corso della giornata, ogni due ore** secondo la Skin Cancer Foundation. La procedura andrà ripetuta dopo ogni bagno o attività sportiva, anche quando sulla confezione è riportata la dicitura **waterproof** che garantisce un certo grado di protezione anche in acqua ma non impedisce che il suo effetto, almeno in parte, si riduca, soprattutto se per asciugarsi ci si strofina vigorosamente con un asciugamano.

• Quanta applicarne

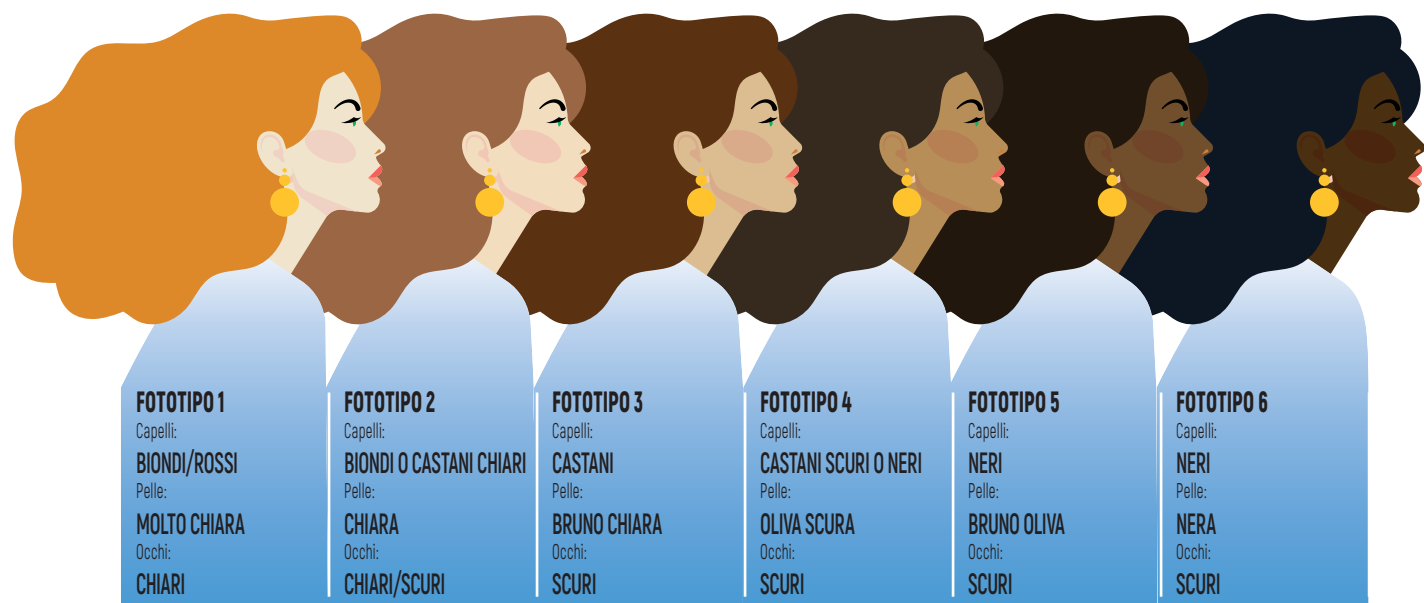
Una buona protezione solare non deve necessariamente costare molto: al di là delle spese di confezionamento e marketing, tutte quelle prodotte dalle principali aziende sono valide per proteggere la pelle. Meglio quindi scegliere un **prodotto di fascia media**,

ma applicarlo senza remore, piuttosto che risparmiare sulla quantità a favore di una presunta maggiore qualità. Si calcola in genere che un **palmò di mano** pieno sia la quantità di prodotto sufficiente per le gambe, le braccia, il viso e il collo di un adulto medio. Attenzione al dorso delle mani, ai piedi, alle orecchie, alla parte posteriore delle ginocchia, delle gambe e del collo, dove è facile dimenticarsi di arrivare e dove più spesso ci si scotta.

NON SOLO CREMA SOLARE

Per proteggersi dal sole non ci sono solo le creme protettive. Soprattutto i fototipi più sensibili e i bambini, verso i quali l'irradiazione è più forte, dovrebbero ricorrere anche ad altri mezzi:

- **un cappello**, meglio se a larghe tese, per proteggere anche la parte posteriore del collo e delle orecchie che resta scoperta con i berretti con visiera. I modelli di paglia riparano meno di quelli in tessuto spesso;
- **abiti leggeri in grado di offrire uno schermo ai raggi solari** quando non si è in spiaggia ma si trascorre comunque molto tempo all'aria aperta. Alcune aziende che producono capi di abbigliamento certificano questa proprietà sull'etichetta. I colori scuri riparano più dei chiari e i tessuti asciutti più di quelli bagnati;
- **occhiali da sole** con lenti che proteggono almeno dal 99% dei raggi UV-A e UV-B, concetto che nell'etichetta può essere espresso anche come assorbimento di radiazioni solari fino a 400 nm di lunghezza d'onda. Proteggono in misura maggiore i modelli più grandi che si estendono verso le tempie, impedendo il passaggio laterale dei raggi solari;
- **ombra**: quando il sole è forte, niente di tutto questo può sostituire un riparo all'ombra, dove rifugiarsi nelle ore centrali della giornata per un intervallo di tempo che deve essere tanto più prolungato quanto più il fototipo è sensibile e quanto più forte è l'irradiazione solare.



5x1000

x AIRC = RICERCA



Il gruppo di ricerca di Stefano Piccolo, dell'Università di Padova, che studia le metastasi grazie ai finanziamenti per i programmi 5 per mille AIRC.

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

**I NOSTRI
SERVIZI**



**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.

CONSEGNA FARMACI A DOMICILIO

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

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



**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino



Gigliola Braga - biologa nutrizionista

IL SALE DELLA VITA

Il comune sale da cucina è un additivo utilizzato per conservare gli alimenti e, normalmente, viene usato nell'arte culinaria per modificare il gusto di un piatto. Il sodio presente nel sale è un elemento essenziale per l'organismo perché regola gli scambi vitali e partecipa alla trasmissione dell'impulso nervoso. La sua carenza porta a crampi, scarsa lucidità mentale e inappetenza.

Tuttavia, la sua eccessiva presenza nell'alimentazione costituisce un rischio per la salute: il sodio si trova in molti alimenti confezionati, nelle conserve, negli insaccati, in patatine e snack salati, nei formaggi, ecc. Se assunto in eccesso può predisporre all'ipertensione e all'osteoporosi; richiama, infatti, acqua causando edemi e aumentando la pressione arteriosa. L'organismo sano è in grado di eliminare il sodio inutile, ma ciò comporta la perdita di calcio e abitua il palato a sapori alterati che possono manifestarsi per tutta la vita. Per limitarne l'uso, oltre a ridurre il consumo de-

gli alimenti lavorati che ne contengono molto, si può parzialmente sostituire con erbe aromatiche, spezie e limone.

Il suo utilizzo è soprattutto un'abitudine che può essere educata: bastano un paio di settimane per apprezzare i cibi poco salati e percepire quelli che si consumavano abitualmente come troppo salati.

Il sale iodato è un normale sale da cucina a cui è stato aggiunto lo iodio, elemento essenziale per la regolazione del metabolismo basale. Lo iodio non è sintetizzato dall'organismo e la sua carenza comporta gravi conseguenze sullo sviluppo mentale e fisico dei bambini. Pertanto, **il sale iodato è preferibile a quello normale**, specialmente se si vive in zone montane dove è dimostrata una maggiore scarsità di iodio o se si assumono pochi alimenti che lo contengono come pesce, uova, latte e carne. Va usato a crudo perché il calore disperde lo iodio che è un elemento volatile, oppure si può aggiungere a fine cottura. Per lo stesso motivo, è opportuno evitare di conservare il sale iodato oltre i 6 mesi, soprattutto se gli ambienti sono caldi e umidi.

L'importanza dello iodio richiama l'attenzione a un utilizzo consapevole ed equilibrato del sale in cucina e a tavola: non si deve esagerare usandone troppo ma neanche abolirlo, specialmente d'estate quando



la sudorazione può far perdere molti minerali, come anche durante gli stati febbrili o in caso di diarrea. **In queste situazioni il ripristino dell'acqua è importante, ma non bisogna sottovalutare l'apporto di sodio:** è sconsigliato il consumo di acqua iposodica, per evitare di diluire eccessivamente la sua concentrazione nel sangue e incorrere in ipotensione e altre manifestazioni più o meno gravi causate da bassi livelli di questo minerale.

Un altro tipo di sale è quello **marino integrale** che non subisce la raffinazione chimica del comune sale da cucina, conservando intatta la ricchezza di molti minerali oltre al sodio: calcio, ferro, rame, fluoro, iodio, magnesio, potassio, manganese, zinco, in quantitativi diversi a seconda del luogo di origine. È vero che la mancata raffinazione conserva anche minerali poco graditi come arsenico, piombo, mercurio, sebbene siano presenti in quantitativi estremamente esigui. Il sale marino integrale contiene meno sodio del sale raffinato ed è privo di additivi finalizzati a contrastare l'effetto igroscopico: per questo motivo può apparire umido e grumoso. Il suo colore può variare dal bianco al grigio anche in base alla provenienza geografica e alla lavorazione. Sarà leggermente di più, quindi, consente una riduzione dei quantitativi.

Gli estimatori del sale marino integrale lo apprezzano

per la sua genuinità in quanto gli elementi nutrizionali presenti si trovano in un naturale equilibrio sinergico da cui l'organismo può trarre beneficio. **La raffinazione, invece, è un processo che interviene sulla composizione del sale:** dapprima, lo snatura completamente e poi lo ricostituisce. Questo comporta la privazione di tutti gli importanti elementi naturalmente presenti nel sale a eccezione del cloruro di sodio e dello iodio aggiunto.



COME GESTIRE L'ALIMENTAZIONE PRIMA E DOPO LA PRATICA SPORTIVA

Gabriella Regis - biologa nutrizionista

La corretta alimentazione è fondamentale per mantenere uno stato di salute ottimale e conseguire una buona performance sportiva: chi pratica attività fisica anche solo a livello amatoriale deve imparare a curare tale aspetto non solo in concomitanza degli appuntamenti sportivi, ma anche nella quotidianità. Solo agli atleti agonisti è richiesto un adeguamento dell'alimentazione sia in termini di energia, ossia di calorie assunte, sia in termini di nutrienti. **Per il resto della popolazione che pratica sport, l'indicazione generale è quella di seguire un'alimentazione bilanciata, rifacendosi fondamentalmente alla nostra tanto preziosa dieta mediterranea.**

Attraverso l'alimentazione il corpo trae i nutrienti necessari per:

- svolgere tutte le normali funzioni fisiologiche;
- far aumentare la massa muscolare;
- reintegrare le perdite conseguenti all'impegno fisico ma anche mentale che l'attività sportiva comporta.

L'alimentazione va ripartita in 5 pasti (3 principali più 2 spuntini) e deve essere composta da alimenti digeribili, appropriati dal punto di vista calorico e nutritivo, ma anche graditi alla persona, perché non va dimenticato che gli alimenti non sono solo benzina per il nostro corpo ma coinvolgono sfere più ampie di socialità e del benessere psico-fisico. La distribuzione sui 5 pasti garantisce il giusto approvvigionamento di energia e nutrienti nel corso di tutta la giornata, senza sovraccaricare l'organismo e, in particolare, l'apparato digerente con pasti troppo abbondanti e di difficile gestione.

L'ALIMENTAZIONE PRIMA DELLA PRATICA SPORTIVA

L'alimentazione in vista della sessione di allenamento e, a maggior ragione, prima della gara deve:

- garantire una buona idratazione;
- assicurare congrue riserve di glicogeno muscolare ed epatico;
- evitare episodi di ipoglicemia (ossia eccessivo abbassamento dei livelli di glucosio nel sangue) conseguenti allo sforzo fisico;

- essere digeribile e non sovraccaricare di lavoro l'apparato gastrointestinale.

Per capire cosa mangiare è innanzitutto importante sapere quando si svolgerà l'attività sportiva.

Infatti, i pasti più completi, ma di complessa e lenta digestione, composti da primo, secondo, contorno e frutta o dolce, andrebbero consumati non meno di tre ore prima della sessione di allenamento. Al contrario, un pasto formato da un primo condito in modo leggero, una porzione di verdura, più eventuale frutto, può essere consumato anche solo due ore prima dell'attività fisica. È bene ricordare che le proteine e i grassi richiedono una digestione più lunga, per questo motivo l'alimentazione pre-allenamento o gara predilige carboidrati complessi e condimenti leggeri a base di olio extravergine di oliva.

Secondo punto da chiarire è quanto durerà l'impegno fisico: se parliamo di maratona, sci di fondo e, per intenderci, di tutte quelle attività che richiedono un tempo superiore all'ora, l'alimentazione deve mirare a ottimizzare la disponibilità di glicogeno per assicurare ai muscoli il rifornimento di energia necessaria per tutta la durata dell'attività. Il glicogeno rappresenta, infatti, la riserva di energia che il nostro corpo tiene stoccata nei muscoli e nel fegato. Queste scorte, com'è comprensibile, sono fondamentali quando l'impegno fisico è sostenuto nel tempo. Per questo motivo il maratoneta avrà bisogno di un elevato apporto di carboidrati (da cui si forma il glicogeno) per ottenere buone scorte di energia.

In particolare, **nei pasti dei tre giorni precedenti l'impegno atletico, unitamente a un adeguato allenamento a bassa intensità, è necessario aumentare la quota di carboidrati complessi** (pasta, pane, etc.) per massimizzare le scorte di glicogeno nella dieta.

Prima dell'impegno fisico, è bene consumare un pasto facilmente digeribile, che non impegni in modo eccessivo l'apparato digerente: via libera quindi a carboidrati complessi come pasta, riso, patate, pane e qualsiasi altro cereale (orzo, farro, etc.) conditi in modo leggero (per esempio, un piatto di pasta con pomodoro), accompagnati da una porzione di verdura (fonte di fibra e sali minerali, oltre che di acqua), preferibilmente cotta al vapore e anch'essa condita in modo leggero; infine, si consiglia l'assunzione di carboidrati semplici come frutta fresca o dolci da forno privi di creme o altri grassi. **Se il pasto viene consumato tre o quattro ore prima, il corpo ha più tempo per digerire** per cui è possibile inserire anche delle proteine facilmente digeribili, come una fettina di carne bianca o un filetto di pesce, meglio se cotti al vapore o bolliti; occorre, invece, evitare l'assunzione di proteine come quelle

presenti nei formaggi stagionati (cibi ricchi di grassi che impegnano l'apparato digerente per lungo tempo). Va considerata anche la quantità di fibre introdotte con il pasto che non deve essere eccessiva perché rende la digestione più complessa, causando anche eventuali fastidi gastrointestinali. È questo il caso dei legumi, ricchi in fibre insolubili, che sono da evitare nel pasto precedente all'attività fisica.

Potrebbe essere poi importante, per evitare cali di glicemia in corrispondenza dello sforzo fisico, assumere, fino a una mezz'ora prima dell'inizio dell'attività, zuccheri semplici e acqua sotto forma di un bicchiere d'acqua con succo di frutta concentrato oppure acqua e maltodestrine o ancora, in caso di fame, qualche biscotto secco o della frutta disidratata, come uvetta o albicocche secche.

Se il pasto che precede l'attività fisica non è il pranzo ma la colazione, si possono consumare, una o due ore prima, dei cereali o 2-3 fette biscottate o del pane integrale tostato arricchito con un velo di marmellata o di miele e una manciata di frutta secca o un frutto (per esempio mela o pera). Nei casi in cui l'impegno perduri per tante ore è opportuno affiancare a questi alimenti anche una fonte di proteine, come un affettato magro o un formaggio magro, ricordando però di assumerli almeno tre o quattro ore prima dell'impegno fisico. Al contrario, se l'attività sportiva è a ridosso della colazione, meglio tenersi più leggeri e limitarsi a un frutto come una banana o una mela.





NATURA MIX
ADVANCED

IL Multinaturale

RIATTIVA IL TUO POTENZIALE IN MODO TUTTO NATURALE

Lavoro, studio, casa:
siamo fatti per non arrenderci.
Quando la stanchezza inizia
a farsi sentire, riattiva il tuo potenziale
con Natura Mix Advanced di Aboca.
Integratori alimentari 100% naturali,
con zero sostanze di sintesi.
Sostegno, Energia o Mente:
qual è il Multinaturale
più adatto alle tue esigenze?

Prova le confezioni speciali:
+ natura per te.



CONFEZIONE 1+1 SOSTEGNO MENTE - 1+1 ENERGIA



CONFEZIONE 1+1 SOSTEGNO MENTE - 1+1 ENERGIA



INTEGRATORI ALIMENTARI

Aboca SpA, Società per Azioni - Via Aboca 11 - 20122 Milano (MI)
www.aboca.com

Aboca
integratori per la salute

È bene, infine, ricordare che va sempre tenuta d'occhio l'idratazione.

È importante assicurare all'organismo il giusto approvvigionamento idrico durante tutta la giornata ed evitare di arrivare allo sforzo fisico poco e male idratati perché tale condizione, oltre a essere dannosa per la salute, può compromettere anche la performance.

L'ALIMENTAZIONE DOPO LA PRATICA SPORTIVA

Gli obiettivi a fine allenamento (o gara) devono essere:

- una buona idratazione insieme all'eliminazione delle scorie prodotte;
- il recupero delle scorte di glicogeno muscolare ed epatico consumate durante l'attività fisica;
- la riparazione dei microtraumi a livello muscolare causati dall'esercizio fisico.

Il primo obiettivo è raggiungibile consumando bevande zuccherate, addizionate di sali minerali e leggermente alcaline.

Ma quanta acqua occorre integrare?

L'indicazione è di introdurre nelle ore successive 1,5 litri di acqua per ogni kg di peso perso.

Il secondo obiettivo può essere raggiunto sfruttando la cosiddetta finestra anabolica, cioè quel lasso di tempo di 30-40 minuti successivo all'attività fisica in cui la capacità sintetica dell'organismo è massima, approvvigionando il corpo di alimenti ricchi di zuccheri semplici: bevande zuccherate e/o frutta fresca da cui il corpo può ricavare zuccheri prontamente disponibili per essere convertiti in glicogeno.

A ciò deve seguire, una o due ore dopo, un pasto completo costituito da carboidrati complessi (un primo

con pasta o riso o altro cereale condito in modo leggero, oppure, se il pasto è la cena, può andare bene anche del pane o un minestrone con cereali in chicco), proteine, un buon contorno di verdura e un frutto di stagione.

Le proteine assunte dopo la sessione di allenamento o la gara sono importanti per il recupero dei muscoli danneggiati dallo sforzo fisico (terzo obiettivo) e lo sono ancora di più quando l'obiettivo dell'allenamento è lo sviluppo di massa muscolare. Si potranno alternare carne o pesce, ma anche uova, legumi o formaggi.

Il messaggio finale è quello di partire da una buona base di idratazione che deve caratterizzare tutte le giornate, allenamento o no, gara o no, e prediligere come fonte di energia, sia prima sia dopo l'allenamento, i carboidrati complessi, proteine di buona qualità e grassi di buona qualità.

Infine, per essere fedeli alle caratteristiche fondanti della nostra dieta mediterranea, non lesinare nel consumo di alimenti di origine vegetale quali verdure, frutta e legumi che non devono mai mancare, con i dovuti accorgimenti visti sopra, nell'alimentazione di chi pratica attività fisica.

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



**CORPO IN
MOVIMENTO**

LA SCOLIOSI

UNA PATOLOGIA VISTA DI PROFILO



Nadine Perretti - Dottoressa in Scienze Motorie e Massoterapista
Simone Boglione - Atleta e istruttore di boxe, Crosstraining e Functional Training



Seguili su Instagram **OHANA_BOLIC_TRAINING**

La scoliosi corrisponde a un'alterazione strutturale della spina dorsale nota con il nome di dismorfismo. Nello specifico, i corpi vertebrali subiscono una torsione provocando un'unica curvatura (scoliosi con una curva primaria) o più curvature (scoliosi con doppia curvatura primaria) non fisiologiche che si sviluppano in senso laterale.

Tale alterazione comporta, a livello visivo, un'asimmetria della schiena più o meno evidente in base allo stato della torsione, misurato in gradi Cobb.

Lo specialista può inizialmente eseguire un test di flessione del rachide per valutare le curvature della colonna e ricercare il cosiddetto "gibbo", ossia una deformità del dorso caratterizzata dalla presenza di una protuberanza posteriore, ma la diagnosi deve essere poi effettuata tramite un esame radiografico.

Talvolta, ci si trova di fronte ad atteggiamenti scoliotici più che a scoliosi vere e proprie: in questi casi non si presenta alcuna rotazione vertebrale, ma il soggetto va incontro a una condizione nota come paramorfismo causata da atteggiamenti posturali errati che possono essere corretti con una ginnastica adeguata. Nell'80% dei casi le scoliosi sono a insorgenza sconosciuta, perciò esse vengono definite scoliosi idiopatiche; nel restante 20% dei casi sono di carattere congenito o secondario a eventi di carattere traumatico, flogistico o oncologico.

Per quanto riguarda le **scoliosi idiopatiche**, la loro comparsa avviene durante il periodo puberale, in cui è maggiore il livello di secrezione ormonale (soprattutto del GH o ormone della crescita) che favorisce l'accrescimento osseo; per questo motivo, appare più evidente l'alterazione tra lo sviluppo dell'apparato muscolare e di quello scheletrico.

Intervenire tempestivamente è di fondamentale importanza dal momento che in questa fase è possibile adottare diverse strategie in grado di contrastare l'aggravamento di tale condizione.

Il trattamento si diversifica principalmente in base alla tipologia di scoliosi.

Le curve moderate (fino a 10°-20° Cobb) vengono trattate a livello conservativo e kinesiterapico, ovvero attraverso il movimento, per prevenire un eventuale dolore cronico futuro o un'eccessiva alterazione della colonna. **Le curve dai 25°-30° ai 40° Cobb** prevedono kinesiterapia e il supporto attraverso busti ortopedici che aiutano il riallineamento della colonna, mentre **le curve superiori a 45° Cobb** prevedono l'intervento chirurgico.

Non tutti sanno che praticare nuoto come kinesiterapia è sbagliato.

Infatti, come già descritto, la scoliosi provoca delle

asimmetrie morfologiche della spina dorsale; pertanto, uno sport simmetrico come il nuoto non gioverebbe al paziente scoliotico, anzi, praticare questo sport potrebbe contribuire ad aggravare la patologia: il lato verso cui si sviluppa la curva (convessità) risulterebbe sempre più tonico mentre il lato opposto (concavità) continuerebbe a rimanere debole e atrofico, perché la trazione della muscolatura sulla colonna, sviluppandosi sempre nello stesso senso, aumenta il grado di torsione delle vertebre.

Sarebbero inoltre da evitare tutti gli sport che mobilitano eccessivamente la colonna come la ginnastica artistica, la ginnastica ritmica e la danza classica, soprattutto se praticati con alta frequenza settimanale o a livello agonistico.

L'ideale sarebbe eseguire una ginnastica correttiva studiata su misura che rivolga la propria attenzione alla muscolatura ipotrofica e che, contemporaneamente, allunghi e mantenga elastica la componente muscolare ipertonica, così da ridurre le asimmetrie e conferire equilibrio alla schiena nel modo più armonico possibile.

Il movimento, come sempre, risulta un grande alleato per la nostra salute, tuttavia, può costituire un'arma a doppio taglio. Infatti, in presenza di determinate patologie non si devono praticare attività sportive con superficialità poiché si potrebbe ottenere l'effetto opposto a quello desiderato.





AGILITY DOG, MOLTO PIÙ DI UNO SPORT INDIVIDUALE

Manuela Chiantore - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 45



L'Agility Dog è un'attività sportiva cinofila, nata in Inghilterra alla fine degli anni '70. **Nel 1989 vengono organizzati i primi stage in Italia**, più precisamente nella nostra Torino e, a partire dal 1990, si tengono le prime gare ufficiali italiane.

L'Agility Dog prevede lo svolgimento di un percorso a ostacoli, ispirato a quello dell'ippica, che il cane deve affrontare nel minor tempo possibile secondo un ordine stabilito, cercando di evitare le penalità che vengono assegnate nel caso di esecuzione errata dei vari esercizi.

Sono previsti quattro livelli di abilità: secondo il regolamento, ogni cane deve partire da quello riservato ai debuttanti fino ad arrivare al brevetto più alto, chiamato Agility 3, che permette ai migliori di partecipare al campionato nazionale ed eventualmente entrare nella nazionale italiana.

I cani vengono suddivisi in tre categorie in base alla loro altezza, misurata a partire dal garrese fino all'attacco della coda: Small, Medium e Large. **Al conduttore, ossia colui che si occupa di accompagnare il cane per l'int-**

ro percorso, spetta invece il compito più difficile: è sua responsabilità, infatti, dirigere il cane attraverso la gestualità, la postura e l'uso della voce, indicando la direzione verso cui muoversi per portare a termine la gara. Spesso, anzi, è il conduttore a indurre il cane all'errore, magari sbagliando il braccio con cui indica l'ostacolo o piegando il busto in una posizione scorretta.

PERCHÉ NEGLI ULTIMI ANNI QUESTO SPORT È DIVENTATO COSÌ POPOLARE?

L'Agility Dog è uno sport adatto a tutti: richiede uno sforzo fisico di media intensità, quindi, ognuno di noi, a qualsiasi età purché in buona forma fisica, può cimentarsi in tale disciplina. Anche se praticata a livello dilettantistico, occorre comunque un regolare allenamento: oltre alle prestazioni fisiche del cane, infatti, è importante allenare l'empatia e il grado di obbedienza verso il conduttore. **Non è un caso che l'Agility Dog non venga considerata solo una gara di velocità,** quanto piuttosto una prova di abilità tra cane e conduttore, tanto che i due vengono considerati un "binomio".

Per lo stesso motivo è importante non affaticare il nostro cane con allenamenti eccessivi e avere rispetto delle sue esigenze, adeguando la sua alimentazione allo sforzo fisico.

A chiunque voglia iniziare a praticare l'Agility Dog occorre un campo di allenamento abbastanza vicino a casa: è

fondamentale evitare di sottoporre il nostro animale a lunghi viaggi in auto che potrebbero compromettere il risultato dell'allenamento e, soprattutto, il divertimento. **Sul sito dell'Ente Nazionale Cinofilia Italiana possiamo avere tutte le informazioni necessarie per trovare il campo di agility più vicino.** Nel caso in cui, invece, sia disponibile un giardino, è possibile allestire anche un percorso di Agility personalizzato, acquistando attrezzi specifici.

Pur essendo uno sport individuale, si tratta di un'attività che favorisce l'aggregazione tra persone che condividono la stessa passione: nell'ambito delle varie scuole cinofile nascono delle amicizie, si trascorrono belle giornate in compagnia, si cresce insieme negli allenamenti.

Insomma, come abbiamo già lasciato intendere, praticare sport è molto importante, sia per noi che per il nostro cane, ed è altrettanto piacevole trascorrere del tempo all'aria aperta insieme a lui: **con l'Agility Dog si ha la possibilità di unire i due aspetti.**

Se pensate che l'Agility Dog possa essere l'attività che fa per voi, non vi resta che provare! Non tutti i cani devono necessariamente diventare campioni di Agility ma ciò non toglie che per il nostro animale il tempo passato a correre e a saltare insieme a noi sia la miglior ricompensa.



TUTTI MATTI PER... LO SKATEBOARD!

Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

La comunità che scivola è in costante crescita. Non c'è città del mondo dove non sia conosciuto e non esista bambino che non abbia mai provato a starci in equilibrio: parliamo dello skateboard. Si può utilizzare ovunque, effettuando evoluzioni oppure come mezzo alternativo per lo spostamento. La nascita di aree dedicate in parchi urbani o il recupero e la messa in sicurezza di aree cittadine inizialmente abbandonate hanno contribuito in Italia e in Europa alla diffusione della disciplina, creando comunità costruttive e divertenti. **Lo skateboarding nacque in California negli anni '40**, con la pratica di attaccare delle piccole ruote metalliche a tavole di legno. Negli anni '60 lo skateboard si diffuse tra i surfisti in California e la nascita dei primi contest ha segnato il primo vero e proprio boom di questo sport.

Nel decennio successivo, un surfer di nome Frank Nasworthy introdusse le ruote di uretano, un materiale duro simile alla gomma, e qualche anno dopo, vista la diffusione negli States, i materiali impiegati per le tavole si perfezionarono, passando dal metallo al carbonio.

IN ITALIA LA STORIA DELLO SKATE È DECISAMENTE PIÙ RECENTE

Alla fine degli anni '70 si diffuse lo *street skate* e nel 1995

la sua popolarità raggiunse l'apice grazie alla nascita dei primi *skatepark*.

Con l'evoluzione della tecnologia, lo skate sportivo si è largamente diffuso. Ruote sempre più resistenti e aree dedicate messe in sicurezza hanno reso lo skate un simbolo della "vita di strada".

La popolarità dello skate è destinata a crescere ulteriormente. Sarà, infatti, lo spettacolare Ariake Urban Sports Park a ospitare le competizioni di skate delle Olimpiadi di Tokyo 2021: un impianto con una capienza di 7.000 spettatori che si trova in prossimità della Baia di Tokyo e che sarà la sede di gara anche per la Bmx.

Lo skate è uno sport che richiede molto allenamento e che si impara soprattutto attraverso gli errori.

Migliora la coordinazione e la precisione, per questo è indicato per i bambini che imparano a riprovare, ad aggiustare il tiro, ad ascoltare il loro corpo e i loro movimenti fino a trovare la giusta coordinazione. Dopo le prime lezioni, che si svolgono quasi sempre negli *skatepark* con giovani istruttori formati, i bambini saranno in grado di andare da soli. Si può cadere, anche spesso, quindi è importante utilizzare sempre l'attrezzatura giusta, servendosi di ginocchiere, gomitiere e caschetto a norma. La tavola, che in genere non costa molto a meno che non



ci si avvicini a quelle super lusso o alla moda, viene anche chiamata *board* ed è la parte concava sulla quale si appoggiano i piedi. È composta da diversi strati di legno, solitamente acero canadese, o di altri materiali, come l'alluminio, il kevlar o la vetroresina.

A Torino nel 2015 è stata fondata la asd Longboard Crew Italia con l'intento di promuovere e diffondere il longboard skate in tutte le sue forme, attraverso corsi, eventi promozionali e gare. Il longboard, rispetto allo skateboard, è costituito da una tavola più lunga e con ruote più larghe e morbide; è più stabile e veloce ed è in grado di assorbire meglio le asperità dell'asfalto. Essendo però più ingombrante e pesante, risulta meno adatto al freestyle. La Longboard Crew Italia è una società sportiva affiliata Uisp, capeggiata dal dinamico presidente Lucio Cottafava, che ha portato avanti molti progetti per la diffusione della disciplina. Tra i tanti, il più conosciuto è Torino Night Ride: un appuntamento settimanale che si svolge durante tutto l'anno, patrocinato dalla Città di Torino, dalla Regione Piemonte e da Uisp. Si tratta di un ritrovo serale per la città in longboard skate e con tutti i mezzi eco-sostenibili che vogliono unirsi. Nato come iniziativa dal carattere prettamente sportivo, negli anni ha assunto una valenza decisamen-

te aggregativa creando un momento di incontro e confronto sano, sportivo e informale tra generazioni differenti (l'età dei partecipanti varia dai 10 ai 55 anni), un ottimo momento atto all'inclusione delle fasce a rischio di emarginazione.

Longboarders Without Borders: un altro progetto del 2017. È finalizzato all'inclusione sociale tramite lo sport rivolto alle fasce a rischio di emarginazione come stranieri e famiglie a basso reddito. Tramite giornate promozionali e corsi nelle scuole, sono stati identificati gli atleti che hanno proseguito con questo sport ed è stato regalato un corso di otto ore di lezioni gratuite nei mesi estivi. A tutti i ragazzi che al termine del progetto hanno dimostrato particolare passione e capacità, è stato omaggiato dalla Uisp il corso per diventare istruttori abilitati. Nell'ultimo anno, la LCI ha dato vita al progetto **OverSkate 2020**, attività di gestione dello spazio multifunzionale CUMIANA15 come pista di pattinaggio a ingresso libero, gestita e supervisionata. Anche in questa occasione sono stati organizzati otto appuntamenti settimanali, durante i quali sono state fornite gratuitamente tutte le attrezzature per la pratica dello sport del longboard e skateboard.



Paola Difino - farmacista, Farmacia Comunale 25

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Nel precedente numero abbiamo parlato di allergie alimentari che spesso vengono confuse con le intolleranze alimentari. Si tratta di due condizioni ben distinte che possono presentare sintomi sovrapponibili: le allergie alimentari sono la manifestazione di una reazione anomala alle sostanze contenute in un alimento; l'intolleranza, invece, è una reazione che si scatena in seguito all'accumulo di componenti di un alimento perché l'organismo non è in grado di digerirli correttamente.

L'intolleranza è una reazione dose-dipendente, proporzionale alla quantità di alimento introdotto, e i sintomi sono legati all'accumulo di sostanze non adeguatamente digerite. L'allergia alimentare, invece, non dipende dalla quantità di alimento assunto.

Anche i comportamenti per evitare fenomeni allergici e intolleranze sono diversi: un soggetto allergico dovrà

eliminare completamente dalla propria dieta gli alimenti che causano allergia, mentre un soggetto intollerante potrà continuare ad assumere gli alimenti che causano intolleranza, seppur in piccole quantità.

LE INTOLLERANZE PIÙ DIFFUSE

Quando si sospetta un'intolleranza alimentare, in un adulto o in un bambino, è importante rivolgersi al proprio medico curante che raccoglierà tutte le informazioni fornite dal paziente, effettuerà un'accurata visita clinica e valuterà se sia necessario sottoporsi a test specifici per accertare o escludere la presenza di un'allergia.

Una volta esclusa la diagnosi di allergia, si procede con l'eliminazione dalla dieta, per qualche settimana, degli alimenti sospettati di causare disturbi per poi reintrodurli gradualmente. Se durante il periodo in cui non si assumono determinati alimenti i sintomi scompaiono e, dopo la loro reintroduzione, compaiono nuovamente, è plausibile che si tratti di una reazione avversa al cibo.

Il trattamento delle intolleranze alimentari consiste nell'eliminare dalla dieta o consumare in piccole quantità gli alimenti che provocano la reazione: una volta individuati i cibi responsabili del malessere, occorrerà eliminarli completamente dall'alimentazione quotidiana con l'obiettivo di reintrodurli a piccole dosi. Quando l'or-

ganismo sarà disintossicato, non verranno più riconosciuti come estranei e dannosi.

In farmacia è disponibile il kit per effettuare il **test delle intolleranze alimentari**. Per coloro che soffrono spesso di stanchezza, sonnolenza, asma, tosse, palpitazioni, nausea, gonfiore, crampi addominali, diarrea o stitichezza, cistiti, dermatiti ed eczema, è consigliato il test delle intolleranze che individua le sostanze che causano reazioni avverse al cibo: in un campione di sangue capillare viene analizzata la reazione agli alimenti maggiormente presenti nell'alimentazione, fino a un totale di 184 alimenti.

Di seguito, si elencano le intolleranze alimentari maggiormente diffuse:

- 1. Intolleranza al lattosio:** il lattosio è uno zucchero presente nel latte e nei prodotti caseari che viene scomposto nel nostro organismo da un enzima chiamato lattasi, necessario per la sua corretta digestione. La carenza di questo enzima è alla base di sintomi che coinvolgono l'apparato digerente come dolore addominale, gonfiore, diarrea, nausea, che si manifestano a seguito dell'assunzione di alimenti caseari, latte e gelati.
- 2. Intolleranza al glutine:** l'intolleranza al glutine si manifesta con sintomi analoghi a quelli tipici della celiachia, sebbene in forma più lieve; si possono dunque verificare episodi di gonfiore, dolore addominale, diarrea o costipazione e mal di testa. In caso di intolleranza al glutine occorrerà limitare il consumo di alimenti che contengono glutine tra cui pane, pasta, cereali, birra, prodotti da forno, crackers, salsa di soia, alcune salse e condimenti.
- 3. Intolleranza agli zuccheri** (saccarosio, fruttosio e xilitolo, ecc...): gli zuccheri, carboidrati a catena corta, naturalmente presenti in molti alimenti, hanno un alto potere fermentativo nell'intestino e possono causare gonfiore, diarrea, aerofagia, dolore addominale e stipsi. Questa intolleranza è molto comune nelle persone che soffrono della sindrome dell'intestino irritabile.
- 4. Intolleranza al fruttosio:** il fruttosio è uno zucchero semplice presente nella frutta e nella verdura ed è usato soprattutto nelle bevande zuccherate. Il suo consumo è aumentato negli ultimi quarant'anni ed è stato messo in relazione all'incremento dell'obesità, delle malattie del fegato e delle malattie cardiache. Quando il fruttosio non viene assorbito efficacemente a livello intestinale, viene fermentato dai batteri che abitualmente vivono nell'intestino causando reflusso, aerofagia, diarrea, nausea, dolore addominale, vomito e gonfiore. Pertanto, si rende necessa-

rio evitare bibite zuccherate, miele, mele e succo di mela, alimenti contenenti sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, anguria, ciliegie, pere e alcuni legumi, come i piselli.

- 5. Intolleranza all'istamina:** l'istamina è una sostanza chimica che nel nostro organismo svolge un ruolo importante a livello del sistema immunitario, nervoso e dell'apparato digerente. Quando non viene digerita correttamente, per ridotta funzionalità degli enzimi che la scompongono, si sviluppano sintomi come arrossamento della pelle, mal di testa, orticaria, crampi allo stomaco e diarrea. I cibi da evitare sono: alimenti fermentati, salumi, frutta secca, agrumi, formaggi stagionati, pesce affumicato, birra e bevande alcoliche fermentate come il vino.



Il **Breath test** (test del respiro) al lattosio può essere utile per coloro che presentano spesso disturbi gastrointestinali con flatulenza, meteorismo, diarrea, distensione e crampi addominali a seguito dell'ingestione di latte e di alcuni suoi derivati. Consiste nella raccolta di campioni di aria espirata, prima e dopo l'ingestione di lattosio, in un sacchetto di plastica a intervalli regolari (tre campionamenti a distanza di un'ora). In caso di carenza di lattasi, il lattosio non digerito nella parte alta dell'intestino arriva nel colon dove viene sottoposto a reazioni di fermentazione con produzione di gas quali idrogeno, metano e anidride carbonica che vengono assorbiti nel sangue e in parte espirati attraverso i polmoni. Rilevando la quantità di idrogeno nell'aria espirata dal paziente è possibile diagnosticare l'intolleranza al lattosio.

Si tratta di un test innocuo e non invasivo, adatto anche ai bambini; la durata è di circa 3-4 ore.

SUGLI SCAFFALI

**FERITE, ABRASIONI,
USTIONI ED EMATOMI:
DA TROSYD®
UNA RISPOSTA MIRATA**



UNA TECNOLOGIA AD AZIONE IDRATANTE CHE AIUTA LA RIGENERAZIONE DELLA CUTE

La ferita è una lesione traumatica della pelle, più o meno superficiale. Può comportare fuoriuscita di sangue (es. ferite da taglio) oppure un suo accumulo a livello sottocutaneo (ematomi ed edemi). Trattare le lesioni, comprese scottature e ustioni, in maniera adeguata è importante per favorire il naturale processo di rigenerazione della pelle. Per questo è nato **TROSYD® REPAIR** crema con T-Lysyl®: un aggregato ad azione idratante in grado di favorire i processi rigenerativi cutanei, anche in caso di ematomi. Trosyd® Repair è adatto per tutta la famiglia, da 3 anni in su.

È un medicinale. Per tutti i 100 mg/ml di cloridrato di T-Lysyl, vedere la confezione.



BENESSERE MENTALE E RILASSAMENTO CON SERENESI

Per ottenere rilassamento e benessere mentale e predisporre la mente al riposo notturno è consigliabile l'assunzione di integratori mirati. La linea **Serenesi** è a base di estratti vegetali utili per il benessere mentale, la serenità e il rilassamento psicofisico, e comprende prodotti per le singole esigenze.

Serenesi naturcaps con Ashwagandha (Withania), Lavanda, Melissa, Lippolo, Magnesio e Iperico, favorisce il benessere mentale e il rilassamento. Disponibile anche in goccia. **Serenesi FORTE** con estratti di Iperico, Ashwagandha, Magnesio e Vitamina B5, risulta utile come tonico in caso di stanchezza fisica e mentale, favorisce il rilassamento e il benessere mentale.

Serenesi notte, in goccia, a base di Melatonina ed estratti vegetali di Ashwagandha e Lavanda, per un sonno riposante.

Serenesi Lavanda, a base di Lavanda e Biondiopina, favorisce il rilassamento e il sonno. La tecnologia innovativa impedisce il ritorno di gusto.

www.es.it - info@es.it

UN FILTRO SOLARE ISPIRATO AL POTERE FOTOPROTETTIVO NATURALE DELLA MELANINA PER ASSORBIRE E RIFLETTERE I RAGGI NOCIVI

Non c'è nulla di più prodigioso della melanina per assicurare una fotoprotezione naturale alla pelle: la melanina ci difende ogni giorno dagli effetti acuti dei raggi solari (scottature), così come dagli effetti a lungo termine (fotoinvecchiamento e tumori cutanei). Ed è sempre la melanina a proteggere la pelle dalla luce blu visibile ad alta energia (HEV), ispirato a questo meccanismo unico, **TriAsorB™** di Eau Thermale Avène è il primo filtro organico a garantire una particolarità unica: assorbire e riflettere la componente nociva dello spettro solare, che include UVB, UVA corti, UVA lunghi, ma anche la luce blu visibile ad alta energia, offrendo alla pelle una fotoprotezione molto ampia ed efficace, in totale sicurezza. Grazie a questa innovazione, il nuovo solare **Intense Protect 50+ Protezione Molto Alta** si pone al più alto livello della protezione solare, rafforzando nel contempo l'impegno eco-responsabile e l'impegno **SKIN PROTECT OCEAN RESPECT** nei solari Eau Thermale Avène.



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino



**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.



AMPLIFICATORI DI SUONO O APPARECCHI ACUSTICI?

LA GUIDA PER UNA SCELTA CONSAPEVOLE

Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, 465 milioni di persone nel mondo soffrono di disturbi dell'udito o ipoacusia. Nella maggior parte dei casi, l'indebolimento delle capacità uditive avviene con gradualità e, soprattutto, con l'avanzare dell'età. **Quando ci si accorge di avere un calo dell'udito è fondamentale intervenire subito:** l'orecchio, infatti, è un organo in grado di adattarsi alle condizioni esterne, di conseguenza se non percepisce un suono per lungo tempo, perderà la propria abilità di trasmetterlo al cervello. Le nuove tecnologie, grazie all'utilizzo di apparecchi acustici e amplificatori di suono, rendono possibile il recupero di buona parte dell'udito. Molto spesso non si conoscono le reali differenze tra queste due tipologie di dispositivi, tant'è che nel linguaggio comune i due termini sono frequentemente utilizzati come sinonimi.

Le principali differenze tra amplificatori e apparecchi acustici riguardano:

- 1. il funzionamento.** L'amplificatore enfatizza indistintamente tutti i tipi di suono, dal parlato, ai suoni ambientali, ai rumori di sottofondo. **L'apparecchio acustico invece è in grado di distinguere i suoni utili da quelli meno utili**, amplificando soltanto i primi e senza far perdere la percezione di ciò che ci circonda;
- 2. la durata di utilizzo.** Gli amplificatori di suono non dovrebbero essere utilizzati in modo continuativo per

periodi prolungati (se ne consiglia l'uso per qualche ora al giorno) poiché aumentando il volume di tutti i suoni, anche di quelli più forti, l'udito, anziché migliorare, potrebbe danneggiarsi ulteriormente.

Gli apparecchi acustici invece, grazie alla loro capacità di captare i suoni da amplificare, possono essere utilizzati in maniera continuativa anche per tutta la giornata;

- 3. la personalizzazione e la prescrizione medica.** Gli amplificatori di suono sono dispositivi standard, preimpostati e pronti all'uso, che non necessitano della prescrizione di un audioprotesista e sono acquistabili in farmacia. Gli apparecchi acustici, invece, sono dei dispositivi medici personalizzati dall'audioprotesista in modo da adattarsi al grado e alla tipologia di ipoacusia del paziente. Le regolazioni vengono fatte gradualmente, considerando anche fattori come l'anatomia dell'orecchio e lo stile di vita della persona;
- 4. il costo.** Gli amplificatori di suono hanno dei costi nettamente inferiori rispetto agli apparecchi acustici.

In conclusione, gli amplificatori di suono vanno scelti e utilizzati solo nel caso di lievi perdite dell'udito; nel caso di patologie uditive più importanti, invece, la scelta migliore è sempre quella di rivolgersi a uno specialista in grado di valutare caso per caso.

ANDAR PER... ERBE SELVATICHE!

L'ISSOPO (HYSSOPUS OFFICINALIS)

Franca Ciccopiedi - farmacista, Direttore Farmacia Comunale di Villastellone



Nel 1100 Ildegarda di Bingen, monaca mistica di San Benedetto, definì la guarigione come un processo globale che avviene su più livelli; secondo la Santa, infatti, **i principi della guarigione si trovano nel nostro corpo e possono essere stimolati con le energie della Natura.**

Continuando la nostra passeggiata immaginaria nel verde, finalizzata a osservare la natura e a beneficiare della sua energia, incontriamo una pianta erbacea, l'**Issopo**, che cresce spontaneamente sia in pianura che in montagna fino a 1200 metri. Si tratta di un'erba molto aromatica, chiamata anche pianta odorosa per il suo caratteristico e intenso odore, originaria dell'Europa centro-meridionale e dell'Asia occidentale. L'issopo appare per la prima volta in un'illustrazione di un erbario italiano del 1744 con il nome di *H. vulgaris*.

L'issopo può contare su un glorioso passato. Sebbene ai giorni nostri sia una pianta quasi dimenticata, in realtà è molto antica, citata già nell'Antico Testamento poiché associata ai riti di purificazione.

Plinio il Vecchio lo descriveva come ottimo rimedio contro i pidocchi e il prurito; secondo il naturalista Nicholas Culpeper, medico, botanico e autore di *The*

English Physician (1652) e *Complete Herbal* (1653), le sue proprietà potevano risultare particolarmente benefiche per la cura della tonsillite.

Per secoli le donne nelle campagne ricavarono dall'issopo una polvere profumata da utilizzare come anti-tarme per la biancheria.

Inoltre, la pianta veniva assunta come decotto a cui si aggiungeva del miele per aumentare l'effetto espettorante e alleviare i sintomi della tosse.

Oggi si utilizza principalmente l'olio essenziale di issopo: diluito al 3% in olio di mandorle dolci, può essere usato per i massaggi. In profumeria è molto utilizzato per preparare acque di colonie, saponi, cosmetici e profumi; in casa, invece, si possono preparare candele aromatiche e pot-pourri.

DOVE TROVARLO E COME RICONOSCERLO

Cresce in terreni sassosi, calcarei e aridi. Lo si trova in cespugli alti circa 30-40 centimetri, presenta foglie di forma lanceolata e ricoperte di una leggera peluria. I suoi bellissimi fiori hanno una colorazione azzurra, tendente al violetto. Tutte le parti della pianta hanno il caratteristico odore che ricorda quello della menta ma molto più forte. L'issopo appartiene alla famiglia



delle *Lamiaceae* come altre piante aromatiche più note, quali menta, salvia, origano e timo.

IN CUCINA

Le foglie e i fiori dell'issopo possono essere utilizzati nelle insalate, nelle minestre o nelle zuppe, meglio se in quantità moderate per via del suo forte odore aromatico; inoltre, sono una valida alternativa alla salvia. Per esempio, **in Trentino viene utilizzato nella preparazione dello speck di trota**: si lavorano le trote di circa sei anni di vita, con un peso fino a 6 kg, ottenendo uno speck che viene massaggiato con erbe officinali (issopo, dragoncello, timo limonato), quindi affumicato e poi... in tavola!

Le sue foglie si accompagnano bene alle carni, di cui favoriscono la digestione; viene utilizzato come essenza in molti liquori: lo si trova, per esempio, nel *Centerbe* e nel *Chartreuse*.

ELISIR DI ISSOPO

Secondo Ildegarda di Bingen, citata all'inizio dell'articolo, l'issopo è curativo per il fegato e i polmoni in quanto agisce come detossificante

sia in caso di una scorretta alimentazione sia come rimedio per neutralizzare le tossine ambientali.

In commercio si trova l'elisir di issopo che favorisce la fluidità delle secrezioni bronchiali ed è molto utile per il benessere di naso e gola.

Ecco la ricetta secondo Ildegarda:

Chi tossisce e ha male al fegato o ha il polmone che soffoca prenda della liquirizia, della cannella, dell'issopo e del finocchio. Faccia cuocere il tutto aggiungendo del miele.



COSMESI IN FARMACIA

IL SERVIZIO È GRATUITO

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

la pelle

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

i capelli

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

Consulta il calendario sul sito
farmaciecomunali torino.it

 **FARMACIE
COMUNALI
TORINO**
La più vicina a te.

 www.farmaciecomunali torino.it

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunali torino

LE FORMULAZIONI COSMETICHE IN GEL

Francesca Barco - farmacista, Farmacia Comunale 25

Tra i numerosi prodotti cosmetici, le formulazioni in gel rappresentano una valida soluzione sia in termini di leggerezza sia di freschezza, specie quando si ricerca un prodotto di facile applicazione che garantisca un rapido assorbimento e che non lasci untuosità residue.

L'IMPIEGO DEI GEL

Le aziende cosmetiche formulano, producono e commercializzano gel cosmetici destinati a diverse zone del corpo e contraddistinti da innumerevoli funzionalità: dai **gel per l'igiene intima**, il cui scopo è quello di idratare e lenire, ai **gel per il contorno occhi**, appositamente studiati per contrastare borse e occhiaie; e ancora, esistono numerosi prodotti per il corpo, come i gel ricchi di principi attivi che donano sollievo alle gambe affaticate anche grazie all'effetto freddo, quelli destinati a contrastare gli **inestetismi della pelle**, quali cellulite e smagliature, e i **doposole**, le cui proprietà rinfrescanti possono essere potenziate con sostanze disarrossanti e decongestionanti.

Questa tipologia di formulazione trova largo impiego in **campo tricologico**, basti pensare ai gel fissativi per i capelli, come quelli per lo styling e i condizionanti, o a quelli che donano l'effetto "bagnato". Esistono anche gel con **azione struccante e formule pensate per l'igiene orale**, come i dentifrici. Infine, appartengono a questa categoria i **gel igienizzanti per le mani**, tanto in uso in questo periodo di pandemia.

COSA SONO I GEL E COME SI FORMANO

Il termine "gel" deriva dalla parola "gelata" che venne usata per la prima volta nel 1885 da un dermatologo tedesco, Paul Gerson Unna, per descrivere una prepa-

razione dermatologica ottenuta da gelificazione del glicerolo con amido.

Da un punto di vista chimico, si tratta di sistemi monofasici in cui è presente una sostanza liquida in maggiore quantità, solitamente acqua o una miscela idroalcolica, immobilizzata in una struttura reticolare tridimensionale per via della presenza di agenti gelificanti, ossia sistemi viscosizzanti che conferiscono consistenze diverse, più o meno fluide, a seconda della necessità e della destinazione del prodotto.

Esistono vari tipi di sostanze gelificanti che si differenziano per le caratteristiche chimico-fisiche e per le proprietà sensoriali e funzionali.

Tra gli agenti gelificanti più comunemente impiegati in cosmesi vi sono quelli di origine sintetica, come i carboximer, i polimeri acrilici, il sepiigel, sostanze di natura polisaccaridica come la gomma guar e la gomma xantana, e l'idrossietilcellulosa, polimero semi-sintetico derivato della cellulosa. Agenti gelificanti molto apprezzati dalla cosmetica green sono le carragenine, derivate da alghe rosse, e gli alginati, ottenuti da alghe brune.

DA COSA È COMPOSTO UN GEL COSMETICO

In generale, **la composizione dei gel cosmetici è molto simile a quella delle soluzioni**; essa contiene acqua, solubilizzanti, cioè sostanze che favoriscono la dissoluzione dei componenti non affini all'acqua, agenti gelificanti, chiamati anche modificatori reologici, sostanze funzionali, che determinano l'attività cosmetica del prodotto finale, chelanti e conservanti, estremamente importanti per preservare la formula dall'inquinamento microbico dato l'elevato contenuto di acqua, fragranze, eventuali coloranti e modificatori del pH.



IL SOLE: LA STELLA DEL BENESSERE E DEL SORRISO

Rossella Franco - farmacista, Farmacia Comunale 1



La maggior parte delle persone è attratta dalla luce solare e vi rivolge lo sguardo spontaneamente. È un comportamento simile a quello dei giovani girasoli che, prima di raggiungere la piena maturazione, orientano i propri movimenti verso i raggi solari.

Il sole, infatti, è la stella che regala la luce dalla quale trarre molteplici benefici per la salute e per il benessere mentale e fisico.

Ora, più che in qualsiasi altro momento, consentire l'ingresso del sole, metaforicamente e realmente, nella vita di tutti è un bisogno concreto, utile per allontanare le ombre di questo periodo così difficile.

La luce solare è una fedele alleata per contrastare l'insorgenza di varie problematiche e ritrovare il benessere; il calore dei suoi raggi allontana lo stress e ha un effetto positivo sulla qualità del sonno.

Il sole consente la visione, riscalda, tonifica, serve a sintetizzare la vitamina D e favorisce la cura di diversi problemi che riguardano la nostra pelle. Nello specifico, alcune patologie cutanee traggono giovamento dall'esposizione al sole i cui raggi contribuiscono ad alleviare i sintomi e a ridurre lo stress che spesso ne è la causa.

I molteplici benefici possono essere tali se affiancati da una responsabile esposizione ai raggi solari, preceduta da un'adeguata preparazione.

L'ALIMENTAZIONE COSTITUISCE LA PROTEZIONE NATURALE PER UN'ESPOSIZIONE RESPONSABILE

Privilegiare cibi che concorrano al benessere è uno degli aspetti più importanti per il mantenimento di uno stile di vita sano; in particolare, le sostanze contenute in certi alimenti possono proteggere l'epidermide e, allo stesso tempo, accelerare e intensificare l'abbronzatura.

Ogni alimento, preferibilmente di stagione, apporta benefici all'organismo: in primavera, la natura regala tante sostanze che preparano la pelle a ricevere i raggi del sole.

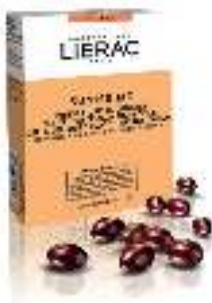
La sostanza principe è il β -carotene, precursore della vitamina A: si tratta di una provitamina che stimola la produzione di melanina, difende la pelle dai raggi solari e inibisce i radicali liberi che si formano a seguito dell'esposizione al sole, prevenendo le scottature. Le fonti principali sono le verdure a foglie verdi e la frutta di colore arancio e giallo.

Un altro carotenoide di origine vegetale che l'organismo non è in grado di sintetizzare e che deve essere introdotto con l'alimentazione è il licopene. Come il β -carotene, anche il licopene possiede un'elevata capacità antiossidante utile a prevenire eritemi solari, scottature e invecchiamento della pelle. Si trova prevalentemente nei pomodori e ha la particolarità di essere maggiormente disponibile nei cibi cotti: per questo motivo la passata di pomodoro è considerata una delle migliori fonti di licopene.

Tra i vari nutrienti che promuovono una sana abbronzatura, oltre alla vitamina A, si annoverano la vitamina E, per la sua azione mirata contro i radicali liberi, e la vitamina C che favorisce la formazione delle fibre di collagene e le protegge dallo stress ossidativo.

Un'altra sostanza importante è la tirosina, aminoacido necessario alla sintesi di melanina, presente in alimenti quali soia, pesce, pollo e tacchino, ma anche nelle mandorle, nel latte e nei suoi derivati.

Per ridurre la comparsa di manifestazioni irritative, un supporto all'alimentazione proviene dall'assunzione, a partire dalla stagione primaverile, di **Lierac Sunissime capsule**. Si tratta di un protettore cellulare anti-età che contiene un concentrato di antiossidanti (vitamina E e selenio) e carotenoidi, utile a preparare la pelle all'esposizione solare.



Indicato soprattutto per le persone di pelle chiara o che soffrono di dermatite, l'**Autoabbronzante Avène** è da applicare dieci giorni prima dell'esposizione sia sul viso che sul corpo: esercita un'azione protettiva contro i raggi UVA e UVB e rende la pelle meno soggetta a comparsa di eritema. Dalla consistenza leggera e non grassa, conferisce alla pelle idratazione e una colorazione naturale e uniforme.

AL SOLE IN SICUREZZA: GLI ACCORGIMENTI NECESSARI PER UNA CORRETTA CURA DELLA PELLE

Gli effetti delle radiazioni solari si possono prevenire con l'applicazione di fotoprotettori con alto SPF ed evitando l'esposizione diretta, in particolare durante le ore più calde quando circa il 50% dei raggi ultravioletti raggiunge la terra. **Un buon fotoprotettore deve essere efficace, sicuro, stabile e presentare una texture leggera e a rapido assorbimento**; inoltre, deve essere molto resistente all'acqua, avere una formula non comedogena (che non ostruisca i pori) e rispettosa dell'ambiente marino. L'SPF indica il grado di protezione e la capacità dei filtri solari di proteggere la pelle, soprattutto dalle radiazioni UVB e UVA.

I raggi ultravioletti sono radiazioni invisibili a occhio nudo e si suddividono in:

UVA: promuovono il rilascio della melanina, concorrono alla formazione dei tumori cutanei e sono responsabili dell'invecchiamento della pelle;

UVB: sono maggiormente dannosi e cancerogeni, stimolano la formazione di melanina e causano scottature con maggiore incidenza dei precedenti;

UVC: sono le radiazioni più pericolose, ma vengono schermate dallo strato di ozono presente nell'atmosfera terrestre.

COME PROTEGGERSI DALLE RADIAZIONI SOLARI E DALL'INQUINAMENTO DELLE CITTÀ

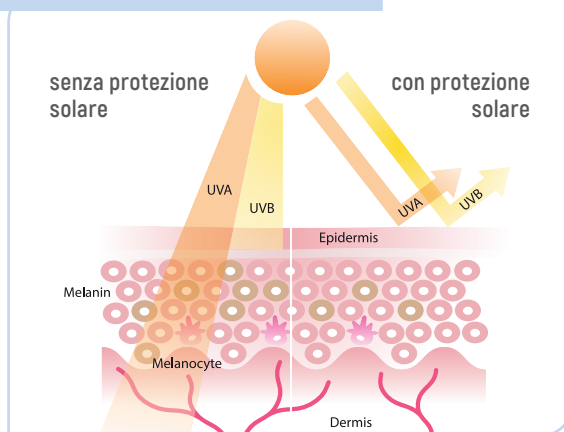
Sul terrazzo o in giardino, durante una passeggiata in città, al mare o in montagna, la pelle deve essere protetta fin dalle prime esposizioni.

In particolare, nelle città, in cui l'aria inquinata quotidianamente mina la salute della pelle, si rende indispensabile l'utilizzo di una protezione solare che combini tre importanti azioni: deve essere anti-UV, antinquinamento e capace di uniformare il colorito.

Avène B-protect 50+ rappresenta il solare perfetto e pratico da usare in città e non solo d'estate: contiene pigmenti micro-incapsulati che si uniformano al colore della pelle, rendendolo adatto a ogni carnagione.



PELLE E RADIAZIONI SOLARI



L'assorbimento dei raggi solari operato dalla pelle è fondamentale per la sintesi della vitamina D che è un regolatore del metabolismo del calcio e, quindi, utile nell'azione di calcificazione delle ossa. Inoltre, essa contribuisce a mantenere nella norma i livelli di calcio e di fosforo nel sangue, promuove la funzione del sistema immunitario, interviene nel processo di divisione cellulare e sostiene la funzione muscolare.

Per il nostro organismo è fondamentale che i valori di vitamina D siano superiori a 30 ng/ml: per raggiungere e superare questa soglia, è sufficiente **trascorrere all'aperto almeno un'ora al giorno, con mani, braccia e viso scoperti**.



PER TRATTARE LE **MICOSI**
OCCORRE ESPERIENZA

TROSYD[®]

UNGHIE E PELLE a regola d'arte

Ci sono situazioni, come il restauro di un'opera d'arte, dove serve affidarsi ad un esperto. In caso di micosi delle unghie, puoi affidarti a **Trosyd[®] soluzione ungueale**, farmaco con tioconazolo, che con il suo doppio effetto **elimina funghi e batteri**. E, per le micosi della pelle, **Trosyd[®] crema**.

Per unghie e pelle a regola d'arte.



Sono medicinali di automedicazione. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 14/11/2019

GIULIANI

OCCHIO ALLA PELLE DEI BAMBINI!



Un solare è considerato sicuro se garantisce un'efficace protezione anche grazie alla presenza di un sistema filtrante fotostabile: **Avène spray 50+ bambini** soddisfa questi requisiti. La sua formulazione apporta nutrimento alla pelle, non contiene profumo, è resistente all'acqua fino a 6 ore dall'applicazione, ha una consistenza fluida e leggera.

SCELTE DIVERSE A SECONDA DEL TIPO DI PELLE

Nella scelta del solare non occorre mai trascurare il tipo di pelle, soprattutto quella del viso che richiede specifiche texture.

Un fluido dalla texture leggera e ad azione opacizzante si adatta a una pelle normale-mista; la crema, invece, si addice alle pelli più secche. **Applicare un solare non significa dover rinunciare alla propria skincare quotidiana: Lierac Sunissime fluido protettivo energizzante (SPF 15/30/50+)** soddisfa questa esigenza: la sua efficacia protettiva si combina all'attività energizzante della protaurina e all'azione rimpolpante dell'acido ialuronico. Per la protezione solare del corpo sono indicate le soluzioni fluide in latte, caratterizzate da un assorbimento rapido, o latte/olio in spray o, ancora, gli spray nebulizzatori invisibili che soddisfano le esigenze di praticità.



La sensibile zona del contorno occhi può essere protetta con **Lierac Sunissime contorno occhi spf 50+**: una crema in stick, 100% minerale, che protegge, idrata, distende e rimpolpa con un effetto lenitivo e riparativo. I pigmenti sublimanti presenti donano un leggero colore che risalta lo sguardo.



Per tutte le zone estremamente delicate, sia del viso che del corpo (compresi tatuaggi, ferite, cicatrici), **Avène stick zone sensibili 50+** garantisce una protezione ampia e globale, grazie al sistema filtrante fotostabile e alla doppia protezione antiossidante, esercitata dal pre-tocoferil e dalla tialidina.

Avène stick labbra 50+: un trattamento "2 in 1" che protegge e idrata le labbra rendendole levigate e nutrite. Inoltre, questo stick rappresenta una valida protezione per ridurre l'insorgenza di herpes labiale nei soggetti predisposti.



LE MACCHIE SOLARI: PREVENIRLE, TRATTARLE E NON SOTTOVALUTARLE

L'eccessiva esposizione al sole favorisce la comparsa delle macchie cutanee, inestetismi che si presentano nelle aree del corpo più visibili, quali mani, volto e décolleté.

Le macchie solari sono dovute a un'esagerata produzione di melanina la cui sintesi è stimolata dall'azione dei raggi ultravioletti nelle zone cutanee fotosposte. Per prevenire e limitarne la comparsa, è fondamentale proteggere la pelle, evitare di applicare profumi o cosmetici fotosensibilizzanti e tener conto dei farmaci che si assumono. Il **siero Caudalie Vinoperfect**, adatto a tutti i tipi di pelle, se applicato prima della protezione solare è un efficace trattamento delle macchie cutanee. Infatti, la viniferina in esso contenuta agisce su tutti i tipi di macchie (sole, acne, età, gravidanza) e restituisce luminosità al viso.



La sera è importante favorire il naturale rinnovamento cellulare dell'epidermide con un trattamento che affini la grana della pelle. **Avène A-Oxitive Trattamento peeling**, da applicare la sera sia sul viso che sulle mani, grazie alla presenza della retinaldeide e della provitamina E, esercita un'azione depigmentante, attenua le discromie e uniforma il colore dell'incarnato.

La vitamina C accelera il turnover cellulare, stimola la sintesi di nuovo collagene, favorisce l'eliminazione delle cellule morte a livello dello strato corneo, dona luminosità e contrasta le macchie cutanee. Un'azione urto preventiva e antiossidante si ottiene con l'applicazione, una volta a settimana, di **Avène A-Oxitive Maschera in tessuto**, contenente provitamine C ed E.



L'IDrataZIONE, INDISPENSABILE DOPO L'ESPOSIZIONE!

Per favorire la ristrutturazione della barriera cutanea e per prolungare l'abbronzatura non bisogna trascurare l'idratazione dopo l'esposizione solare. **Avène Latte Ristrutturante Doposole** è indicato sia per il viso che per il corpo: contiene l'acqua termale Avène, dal potere lenitivo e addolcente, e il pre-tocoferil, potente antiossidante che contrasta i radicali stimolati dalle radiazioni.



VIVERE L'ESTATE FELICI E PROTETTI CONTRO I PARASSITI

Paola Sclaverano – farmacista, Farmacia Comunale 9



Il sole, il caldo e le giornate luminose ci permettono di trascorrere più tempo all'aria aperta in compagnia dei nostri animali. I benefici che ne derivano sono certamente numerosi, ma occorre considerare che il rischio di esposizione a parassiti esterni come pulci, zecche, zanzare e pappataci aumenta notevolmente; per questo motivo, è importante prevenire ogni possibile infestazione.

Per prima cosa è bene sottolineare che i luoghi non sono tutti uguali per presenza di parassiti e agenti patogeni. Inoltre, ogni animale, anche in funzione delle condizioni in cui vive, ha un proprio modo di reagire ai parassiti per cui occorre sempre basarsi sulle indicazioni del proprio veterinario che saprà trovare la combinazione corretta per ciascun animale.

I parassiti che più frequentemente attaccano i cani e gatti sono le pulci e le zecche.

Questi possono provocare problemi di vario genere: la Piroplasmosi e la Ehrlichiosi, dovuta alla puntura di zecche infette, forme allergiche da morso di pulce o infestazioni di vermi intestinali, portate sempre dalle pulci. Zanzare e pappataci non sono dei parassiti veri e propri ma, piuttosto, insetti capaci di rendere la vita molto difficile ai nostri animali, soprattutto se vivono e dormono all'esterno, in zone caldo umide, nella stagione primaverile o estiva. Le zanzare sono portatrici della Filariosi cardiopolmonare (un verme che arriva

a parassitare il cuore), mentre i pappataci sono vettori della Leishmaniosi (malattia trasmissibile anche all'uomo, grave e invalidante).

Il trattamento preventivo contro questi insetti può essere solo di tipo repellente, volto quindi all'impiego di sostanze che li allontanino dall'animale, e deve essere effettuato solo nel periodo in cui gli insetti si presentano: nelle nostre zone da maggio a novembre.

FORMULAZIONI ANTIPARASSITARIE NEL CANE E NEL GATTO

Esistono diverse formulazioni che possono essere utilizzate in situazioni differenti a seconda del caso.

Gli antiparassitari somministrabili per bocca sono molto comodi e utilizzabili sia nei cani che nei gatti. A seconda del prodotto, sono efficaci contro pulci, zecche e acari, agendo sia come antiparassitari se il soggetto è già infestato, sia come preventivi per ulteriori possibili infestazioni. Possono essere utilizzati anche contro gli elminti (vermi intestinali) e la filariosi cardiopolmonare, sempre in base al principio attivo. In quest'ultimo caso, la prevenzione è efficace contro il verme che può infestare l'animale, ma non contro il vettore (la zanzara).

Le formulazioni spot on sono delle gocce che devono essere applicate sulla cute del cane o gatto: sono



specie specifiche, cioè non possono essere utilizzate indistintamente su cani e gatti variando semplicemente la quantità, poiché la composizione è specifica a seconda della specie animale.

Questi prodotti hanno sia azione repellente contro zanzare, pappataci, pulci e zecche, sia preventiva contro pulci e zecche, evitando la reinfestazione.

Gli antiparassitari spot on sono molto comodi ma è fondamentale saperli applicare correttamente: spesso, infatti, l'inefficacia del farmaco è determinata da un utilizzo improprio. Innanzitutto, le gocce devono essere applicate sulla pelle e non sul pelo perché una semplice scrollata farebbe cadere il farmaco. Con una mano occorre separare il pelo del cane o del gatto, mentre con l'altra si applicano le gocce di farmaco. Si inizia dalla base del collo, su cui è necessario insistere maggiormente, e si prosegue lungo la schiena. Onde evitare che l'animale lecchi il farmaco, che può risultare irritante o tossico se ingerito, è bene tentare di applicare le gocce sulle zone dove non ha possibilità di arrivare.

È importante non applicare lo spot on subito dopo un bagno e allo stesso tempo non lavare l'animale subito dopo aver applicato il prodotto: in entrambi i casi si potrebbe ridurre la sua efficacia. Come regola generale si può considerare **quella dei 5 giorni:** non lavarlo 5 giorni prima né 5 giorni dopo l'applicazione.

I collari antiparassitari sono sempre più utilizzati: sono efficaci sia come repellenti sia come forma di prevenzione contro l'infestazione da pulci e zecche; oggi esistono formulazioni efficaci anche contro zanzare e pappataci.

La loro azione si esplica attraverso un lento rilascio di principi attivi e per un periodo che va dai cinque ai sette mesi, garantendo una copertura più lunga rispetto a quella degli spot on che devono essere applicati ogni quattro settimane.

L'azione protettiva dei collari non è immediata ma è attiva dopo circa 5 giorni dall'applicazione; con gli spot on invece tale effetto è immediato.

Ricordiamoci di questa differenza se vogliamo fare una passeggiata in riva al Po e abbiamo appena applicato il collare; inoltre, ricordiamoci che l'alba e il tramonto sono i momenti in cui ci sono più zanzare e, quindi, il rischio di puntura è maggiore.

In sintesi, ci sono tante alternative efficaci i cui vantaggi devono essere considerati in rapporto agli svantaggi, insieme al veterinario, per realizzare una scelta consapevole e finalizzata a ottimizzare il grado di protezione e lo stile di vita del nostro animale; dopo aver deciso la strategia da adottare, non ci resta che somministrare regolarmente il prodotto scelto e goderci l'estate insieme al nostro amico a quattro zampe.

UNA VITA IN MINIATURA



Ombretta Rubicondo – farmacista, Farmacia Comunale 22

La vita è come un filo sottile sul quale restiamo faticosamente in equilibrio. Cerchiamo di percorrerlo fino in fondo, senza lasciarci distrarre dagli ostacoli che incontriamo lungo la via e senza mai guardare in basso per paura di sbilanciarci.

Ebbene, ai suoi occhi, quel filo corrisponderà all'asta dello stendino posizionato dall'altra parte della stanza che, con fare curioso e un po' guardingo, cercherà in qualche modo di raggiungere.

Ritto sulle sue zampe posteriori, con il suo nasino all'insù, inizierà a perlustrare il mondo al di fuori della sua gabbietta, mordicchiando le sbarre un po' per noia, un po' per quel bisogno di libertà che accomuna qualunque essere vivente.

È bene, però, che impariate a dosare la sua intraprendenza se non vorrete ritrovarvi a smontare i mobili di casa o lo scarico della vasca per portarlo in salvo, considerata la sua innata capacità di intrufolarsi negli spazi più stretti e irraggiungibili.

Noto per essere un gran dormiglione, il criceto ci rivela la sua natura di animale notturno che sfrutta la maggior parte delle ore diurne per ricaricare le energie.

Se decideste di sceglierlo come animale da compagnia, dovrete considerare che non sarà facile trovare un punto di incontro tra le sue esigenze e quelle dei vostri bambini. **Questo roditore, infatti, non ama essere maneggiato né coccolato** ma riuscirete ad addomesticarlo solo se sarete abbastanza pazienti. Tra le varie famiglie, quella del criceto dorato è la più conosciuta e longeva, i cui membri possono raggiungere i 4 anni di età e le dimensioni del palmo di una mano adulta.

Una volta accolto nella vostra casa, dovrete accertarvi che dimori in una gabbia con la vaschetta a bordo alto e sufficientemente grande, dove possa giocare scavando piccole tane nella paglia e arrampicarsi sulle strutture che avrete allestito secondo il vostro spirito creativo. Per trarre qualche spunto, sul Web sono disponibili molti video che mostrano la realizzazione di vere e proprie scenografie di cartone da creare insieme ai vostri bimbi per rendere *Mister Hamster* il protagonista di inaspettate avventure.

Una casetta per il riposo, una mangiatoia e un beverino sono gli accessori base che dovrà avere a sua disposizione.

Il criceto ha un regime alimentare che prevede semi oleosi in quantità ridotta, cereali, frutta ed erbe, mangimi facilmente reperibili in commercio che un paio di volte a settimana dovranno essere so-



stituiti da fonti di proteine animali, quali cavallette disidratate o vermi della farina. Non dimenticate di premiarlo con qualche fettina di carota o di cetriolo per abituarlo al contatto con le vostre mani. **Agite però in modo graduale, perché potrebbe mordervi se dovesse avvertire troppa pressione.**

Non è un mistero che il criceto ami sgranocchiare qualunque cosa gli capiti a tiro: il consiglio, perciò, è quello di tenere sotto controllo la crescita della sua dentatura con il supporto del veterinario, il quale provvederà alla corretta limatura qualora non fosse sufficiente l'utilizzo di appositi bastoncini.

Frutta secca e semi, invece, saranno utili alleati contro le carie.

Per garantire il suo buono stato di salute, è necessario pulire regolarmente la gabbia evitando la creazione di un ambiente potenzialmente infetto, caratterizzato da odori sgradevoli;

sarà invece il vostro piccolo amico a provvedere alla pulizia del suo manto come il più scrupoloso dei felini, ragion per cui non potrà mancare all'appello, tra i prodotti d'emergenza, il malto per facilitare l'espulsione dei peli ingeriti.

Abbiate cura di posizionare la gabbia in un luogo al riparo dalla luce e dalle correnti d'aria perché, se è vero che i comportamenti valgono più di tante parole, il vostro criceto trasmetterà sensazioni di disagio rifugiandosi nella sua ruota.



**IMPARATE A DOSARE
LA SUA INTRAPRENDENZA**

Tanto più piccole sono le sue dimensioni quanto più grande è la sua personalità: perciò se all'inizio non vedrete ricambiare le vostre premure con impeti calorosi di affetto, ricordate di rispettare i suoi ritmi e di abituarlo alla vostra presenza ingombrante. Arriverà il momento in cui questo piccolo esploratore varcherà le colonne d'Ercole del suo mondo accoccolandosi nella vostra mano.

**FREE
FOOD**

Gluten
free

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

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

Scopri la nostra vasta selezione per riassaporare il gusto della tavola nel rispetto del senza glutine. Rivolgiti ai farmacisti e al personale specializzato per un consiglio.

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

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunalìTorino

 farmaciecomunalitorino



COME INSUFFICIENZA VENOSA

Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone



L'insufficienza venosa è una condizione in cui si manifesta una difficoltà nel ritorno del sangue al cuore ed è, nella maggior parte dei casi, legata a un indebolimento della funzione delle valvole venose.

L'insufficienza venosa può essere causata dalla ridotta mobilità degli arti inferiori, per esempio perché si trascorre troppo tempo seduti alla scrivania, oppure da alcuni difetti della colonna vertebrale o dell'arco plantare o ancora dal sovrappeso (condizione propria anche della gravidanza).

L'insufficienza venosa può poi dipendere dall'ipertensione. Anche la terapia ormonale e la menopausa possono interferire con l'attività del sistema circolatorio: **circa il 50% delle donne oltre i 50 anni riscontra problemi più o meno accentuati di varici o vene varicose.**

Le varici si manifestano come ramificazioni venose tortuose, di colore bluastrò, in rilievo sotto la pelle delle gambe che, se accentuate e trascurate, possono causare edemi, con la pelle che si pigmenta e si assottiglia, eczemi, che possono evolvere in lesioni emorragiche e ulcerazioni, flebiti o addirittura trombi.

Nelle fasi iniziali dell'insufficienza venosa la modificazione dello stile di vita ricopre certamente un ruolo fondamentale: evitare l'eccessiva esposizione al sole, curare l'alimentazione e fare più movimento, soprattutto nuoto e camminate, hanno un grande impatto benefico sulla salute. **Camminare, infatti, aiuta a spingere il sangue verso l'alto:** l'appoggio sul tallone e poi sulla pianta del piede e la spinta successiva dell'avampiede pompano il sangue al polpaccio; infine, la contrazione muscolare integra la spinta verso il cuore.

Anche la corretta respirazione è un fattore importante: durante l'inspirazione i polmoni si espandono e nella cassa toracica si crea una depressione che richiama sangue e liquido linfatico dagli arti inferiori, facilitando così il ritorno venoso. Nell'espirazione si produce invece un aumento della pressione toracica che aiuta il cuore a spingere il sangue verso la "periferia" del corpo. **Il respiro per essere efficace deve essere lento e profondo.**

Assumere infusi, tisane e preparati fitoterapici a base di amamelide, mirtillo nero, vite rossa, rusco e centella, può aiutare a proteggere le pareti dei vasi sanguigni. Anche le calze elastiche sono molto utili, in quanto esercitano una pressione progressiva dal piede alla coscia impedendo la dilatazione delle vene; **inoltre, una pressione agli arti inferiori che va dai 6 ai 20 mmHg può alleviare il senso di affaticamento e pesantezza.** Le calze elastiche che esercitano una compressione maggiore (da 20 a 50 mmHg) sono invece da usare su indicazione medica. Sempre sotto osservazione medica, si può ricorrere alla terapia farmacologica anticoagulante e a quella chirurgica: quest'ultima rappresenta il trattamento d'elezione per le situazioni più complicate.

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.



L'ALTRUISTA SILENZIOSO

Martina Carosio - studentessa



“LA FORMA DI EGOISMO PIÙ INTELLIGENTE È L'ALTRUISMO”

La celebre citazione di Jacques Attali, come tutte le grandi frasi che esprimono verità profonde e sensibili sull'essere umano, ci smuove qualcosa dentro e ci costringe ad alcune riflessioni: altruismo ed egoismo sono due facce della stessa medaglia? La generosità è soltanto una maschera dietro a cui si nasconde l'egoismo?

Al di là delle possibili risposte, **negli ultimi tempi abbiamo spesso l'impressione che essere generosi sia diventato più difficile, quasi una forzatura.** Ma, d'altronde, nei periodi bui diventa complicato rivolgere lo sguardo verso l'altro: è più semplice essere generosi quando si ha molto o, almeno, questo è ciò che ci raccontiamo.

Ma torniamo alla frase da cui abbiamo cominciato e tentiamo di comprenderla a fondo, leggendola attraverso la storia di cui vi voglio parlare.

Pronunciando il termine Sabin, probabilmente, ricorderete uno tra i vaccini più celebri di tutti i tempi: l'antipolio. La poliomelite è una malattia virale, caratterizzata da un alto tasso di contagiosità. Solitamente, si manifesta con episodi di febbre alta, seguiti dalla paralisi irreversibile di alcune zone del corpo per via dell'attacco, da parte del virus, delle fibre nervose del midollo spinale.

Albert Bruce Sabin è anche il nome di un medico dal carattere burbero e passionario, passato alla storia come *l'uomo della zolletta di zucchero*.

Nato nel 1906 da una famiglia polacca di religione ebraica, negli anni della Guerra fu costretto a emigrare negli Stati Uniti per via di un clima di crescente tensione e razzismo. Lo stesso Albert, incapace fin dalla nascita di vedere dall'occhio destro, aveva rischiato di perdere del tutto la vista dopo che un suo coetaneo gli aveva scagliato contro una pietra, colpendolo in pieno viso.

Negli anni dell'Università, scelse la Facoltà di medicina di New York, frequentando con particolare interesse i corsi di microbiologia. Alcune fonti riportano che coltivasse la sua ossessione per i microbi anche al di fuori dell'ambiente universitario, collezionando polvere e residui di spazzatura. Dopo la laurea, i suoi primi studi sulle malattie infettive lo portarono a imbattersi proprio nel virus della poliomelite, definito poliovirus, che, in quegli anni, rappresentava una vera e propria piaga sociale. Sabin capì che non si trattava di un virus respiratorio, ma di un virus enterico cioè che si moltiplicava nell'intestino e che il contagio avveniva per via oro-fecale, non solo con l'ingestione di acqua, di cibi contaminati e tramite saliva, ma anche attraverso le feci, ben prima che i sintomi della malattia fossero evidenti.

Questa intuizione, oltre a inaugurare l'epoca di ricerca sugli enterovirus, gettò le basi per il successivo sviluppo di farmaci adatti a debellare l'infezione.

Dopo la fine della guerra, nel 1953 Sabin si concentrò sulla realizzazione di un vaccino attivo contro la poliomelite che conteneva il *poliovirus* in forma attenuata, cioè incapace di provocare la paralisi delle fibre nervose. L'organismo in cui veniva introdotto il virus attenuato, produceva gli anticorpi specifici, in grado di proteggere l'organismo da una successiva infezione. Sabin decise di testare l'efficacia del suo vaccino sull'uomo: prima su se stesso e su un centinaio di volontari tra i detenuti delle prigioni federali, poi sulle sue due figlie. Dopo un iniziale scetticismo, il vaccino di Sabin, che poteva essere somministrato per via orale tramite una semplice zolletta di zucchero, si diffuse in tutta l'Unione Sovietica e in alcuni Paesi dell'Est Europeo. Dal 1959 al 1961 furono vaccinati milioni di bambini dei Paesi dell'Est, dell'Asia e dell'Europa. Il vaccino antipolio di Sabin venne autorizzato in Italia nel 1963 e reso obbligatorio nel 1966: **l'ultimo caso di poliomelite registrato nel nostro Paese risale al 1982.**

A una prima lettura, questa sembra però essere la descrizione di un uomo geniale e caparbio; dove possiamo ritrovare allora, nella storia che abbiamo appena raccontato, il binomio egoismo-altruismo di cui parliamo all'inizio?

Ebbene, sappiate che di Albert Bruce Sabin non è ancora stato detto tutto. Dopo aver dedicato decenni alla ricerca e allo sviluppo dell'antipolio, **scelse deliberatamente di non brevettare mai la sua invenzione**, rinunciando dunque allo sfruttamento commerciale da parte delle industrie farmaceutiche affinché il prezzo contenuto permettesse una più vasta diffusione della cura.

Albert non ottenne guadagni dalla diffusione in larga scala del vaccino, anzi, continuò a vivere per tutta la vita con lo stipendio da docente universitario.

Negli anni della Seconda Guerra Mondiale, Sabin perse le sue due nipoti di 5 e 7 anni che morirono in un campo di concentramento. Albert scelse di perdonare, compiendo un'azione ben diversa da un semplice atto altruistico. **“I nazisti hanno ucciso le mie nipotine”, ha risposto a chi gli domandava come potesse non serbare rancore, “ma io ho salvato le vite di tutti i bambini del mondo. Non la trovate anche voi una splendida vendetta?”**

Ho trascorso diversi giorni a domandarmi quale fosse il modo più giusto per concludere questa storia, quale messaggio racchiuso al suo interno sarebbe stato il caso di esplicitare. In fondo, però, mi rendo conto che Sabin, *l'altruista silenzioso*, con il suo gesto aveva già detto tutto: perché nessuno è davvero al sicuro finché non lo sono tutti e, in questo senso, **la generosità è la forma di egoismo più intelligente in assoluto.**

Enterogermina®

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



Enterogermina 500M
500 miliardi di
batteri vivi
per la flora intestinale

Enterogermina 100M
100 miliardi di
batteri vivi
per la flora intestinale

Enterogermina 100M
100 miliardi di
batteri vivi
per la flora intestinale

IN BUSTINE

DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI
DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA.
SOLO PER ADULTI.

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

SANOFI 

L'ULTIMO GROVIGLIO DA SBROGLIARE

Monica Campanella - insegnante Liceo Giordano Bruno, Torino



Sono molti i lettori e gli appassionati seguaci di Andrea Camilleri, formidabile narratore sia delle indagini del celeberrimo commissario Montalbano sia degli accadimenti storici e delle vicende umane assai lontane dalle indagini poliziesche. Moltissimi hanno pianto la scomparsa, il 17 luglio 2019, di un intellettuale tra i più acuti e profondi del nostro Paese, capace nella cecità fisica di vedere oltre le misere contingenze (a questo proposito vi consiglio di leggere *Conversazioni su Tiresia*, Sellerio, Palermo 2019); una figura che ci manca molto, ironica e appassionata insieme, illuminante sempre.

Ebbene, nel 2006 Andrea Camilleri ha consegnato all'editore Sellerio l'ultimo libro con il finale della storia del commissario Montalbano, ormai del tutto coincidente con la voce e la fisicità del bravissimo Luca Zingaretti (suo allievo all'Accademia d'Arte Drammatica Silvio D'A-mico di Roma): accompagnava questo affidamento la raccomandazione che il romanzo fosse pubblicato dopo la sua morte.

Riccardino (Sellerio, Palermo 2020): questo è il titolo del suo ultimo lavoro, l'ultimo groviglio da sbrogliare, scritto prima di molti altri, per poter dare un termine credibile alle vicende del più noto funzionario di pubblica sicurezza della letteratura italiana.

Senza svelare nulla, ovviamente, va detto che il delitto

avviene a Vigata e che il contesto familiare e la cerchia di amici e testimoni della vittima, all'apparenza semplici e privi di elementi notevoli, si complicano via via fino a rivelare che nulla è come appare. Nella sua crescente solitudine, Salvo Montalbano sbrogia i fili, allarga l'indagine, inciampa in un secondo delitto fino alla svolta insospettabile.

Eppure ciò ancora non basta, **perché dal romanzo abbiamo da attendere non solo la conclusione di un caso, ma anche il termine di un grande ciclo narrativo** che l'autore realizza in modo inatteso e geniale, con un metodo metaletterario; sono infatti in gioco più ruoli: Montalbano commissario, Montalbano personaggio letterario, Montalbano personaggio televisivo (dunque, tre piani: la vicenda narrata, la vicenda scritta, la vicenda sceneggiata).

Sembra complesso, detto così, ma l'ultimo intrigo si sbroglierà sotto gli occhi dei lettori catturandoli con il solito divertimento, con la consueta splendida parlata vigatese, con la lucente intelligenza del nostro burattinaio e con un velo di malinconia.



Gocce oculari **Eumill**[®] OCCHI PIENI DI VITA

SENZA
CONSERVANTI



EUMILL

**AIUTA A
CALMARE IL BRUCIORE
E RINFRESCA.**

Per occhi irritati
da vento, sole e cloro.



da 10 e 20 monodose



EUMILL PROTECTION

**AIUTA A
LUBRIFICARE
E IDRATA.**

Per occhi secchi e stressati
da schermi, lenti a contatto
e riscaldamento.



da 10 e 20 monodose



EUMILL DRYREPAIR

**AIUTA A
IDRATARE A LUNGO
E RIPARA.**

Per occhi che soffrono
di persistente secchezza oculare
e necessitano di un'azione riparativa.



NON BRUCIA • ADATTO PER UN USO ANCHE QUOTIDIANO • ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

 **RECORDATI OTC**

Sono dispositivi medici CE 0373 e CE 1936. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 12/07/2019.



RITROVARE
LA SERENITÀ?



Serenesi

DALLA NATURA, UN AIUTO
PER IL TUO BENESSERE FISICO E MENTALE

COMBATTONO RAPIDAMENTE IL DOLORE

BRUFEN[®]
ANALGESICO

BRUFEN[®]
DOLORE



In pratiche
bustine
senz'acqua

Brufen Analgesico 400 mg è un medicinale a base di ibuprofene sale di lisina senza obbligo di prescrizione (SOP), che può essere consegnato solo dal farmacista. Ascolta il tuo farmacista. Brufen Dolore è un medicinale a base di ketoprofene sale di lisina. Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 26/02/2020.

