



**L'Italia rinasce
con un fiore
vaccinazione anti-Covid19**

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XV
Numero 2 - 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

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

FC 2 - TORINO

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

FC 4 - TORINO

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

FC 5 - TORINO

☞ Via Rieti 55
☎ 011 411 48 55
✱ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 7 - TORINO

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

FC 8 - TORINO

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

FC 9 - TORINO

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

FC 10 - TORINO

☞ Via A. di Berneseo 134
☎ 011 72 57 67
✱ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 11 - TORINO

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

FC 12 - TORINO

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

FC 13 - TORINO

☞ Via Negarville 8/10
☎ 011 347 03 09
✱ 8.30-19.00
☐ 8.30-19.30

FC 15 - TORINO

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

FC 17 - TORINO

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

FC 19 - TORINO

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

FC 20 - TORINO

☞ C.so Romania 460
☎ 011 262 13 25
☎ 9.00-20.00
Presso il centro commerciale "Porta di Torino"

FC 21 - TORINO

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

FC 22 - TORINO

☞ Via Capelli 47
☎ 011 72 57 42
✱ 8.30-12.45 15.15-19.30

FC 23 - TORINO

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

FC 24 - TORINO

☞ Corso Telesio 27B
☎ 011 72 06 05
✱ 8.30-13.30 15.30-19.30

FC 25 - TORINO

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

FC 28 - TORINO

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

FC 29 - TORINO

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

FC 33 - TORINO

☞ Via Isernia 138
☎ 011 739 98 87
✱ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

☞ Via Cimabue 6/0
☎ 011 311 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 32 16 19
✱ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO

☞ C.so Agnelli 56
☎ 011 324 74 58
✱ 8.30-12.30 15.00-19.30
☐ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 38 - TORINO

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

FC 40 - TORINO

☞ Via Farinelli 36/9
☎ 011 348 82 96
✱ 8.30-19.00
☐ 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

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

FC 42 - TORINO

☞ Via XX Settembre 5
☎ 011 54 32 87
✱ 9.00-19.30
Segue servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 6.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC 43 - TORINO

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

FC 44 - TORINO

☞ Via Cibrario 72
☎ 011 437 13 80
✱ 8.30-19.30

FC 45 - TORINO

☞ Via Monginevro 27B
☎ 011 385 25 15
✱ 9.00-19.30

FC 46 - TORINO

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

FC San Maurizio C.se

☞ Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
☎ 011 536 95 40
✱ 8.30-12.30 15.30-19.30
Spazio continuato e gratuito dalle 8.00 del sabato alle 8.00 della domenica

Farmacia n. 1 - Chieri

☞ Via Amendola 6
☎ 011 942 24 44
✱ 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiusa i sabati

Farmacia n. 2 - Chieri

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

Farmacia n. 3 - Chieri

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

Farmacia n. 4 - Villastellone

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

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

☞ Via Monginevro 27B
☎ 011 385 25 15
✱ 9.00-19.30

FreeFood

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

FreeFood

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

FreeFood

☞ San Maurizio C.se
☞ Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
☎ 011 536 95 40
✱ 8.30-12.30 15.30-19.30

FreeFood Villastellone

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

✱ ORARIO INVERNALE dal 01/09 al 30/06
✱ ORARIO ESTIVO dal 01/07 al 31/08



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



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



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

VACCINI ANTI-COVID19: l'Italia passa dai primi posti in Europa per numero di vaccinazioni al fondo della classifica

Come diffuso dagli organi di informazione nazionale, nella prima fase della vaccinazione il nostro Paese si attestava in una posizione da podio nella classifica per numero di vaccinazioni rispetto agli altri Paesi europei. Dopo questo guizzo di orgoglio siamo scivolati verso il fondo della classifica in poche settimane. Tale "crollo" non è giustificato da una difformità negli approvvigionamenti che colpisce particolarmente l'Italia rispetto agli altri Stati, ma semplicemente nel nostro paese è aumentata la quota di dosi non somministrate: una su quattro.

La causa prevalente consiste nel fatto che, rispetto a un mese fa, è cambiato il target delle persone da vaccinare: l'arrivo dei vaccini AstraZeneca, con la prima indicazione da parte di Aifa (Agenzia Italiana del Farmaco) di un loro utilizzo solo per gli under 55, ha portato a uno stravolgimento del Piano vaccinale costringendo le Regioni ad anticipare la successiva fase dedicata all'immunizzazione dei cittadini non "sanitari".

In funzione di questa nuova necessità, lo stesso Piano è stato modificato con la previsione di due percorsi paralleli: da una parte le Regioni proseguono la prima fase con la vaccinazione degli operatori sanitari, degli ospiti delle RSA e delle persone over 80 con i vaccini di Pfizer e Moderna; nel contempo, si è iniziato ad usare il vaccino di AstraZeneca su alcune categorie ben definite, tra le quali le Forze armate, le Forze di Polizia e il personale scolastico.

In questa revisione d'urgenza è mancato un vero coordinamento nazionale e ogni Regione ha proseguito per la propria strada con performance molto diverse.

Purtroppo l'Italia non era pronta a questo cambiamento di rotta perché il Piano strategico vaccinale contro il COVID, in realtà, è solo in minima parte esteso all'intero paese; la sua declinazione sul territorio, sotto il profilo operativo, è quasi totalmente demandata alle Regioni. Sono proprio queste ultime, infatti, a dover stabilire la localizzazione fisica dei punti vaccinali, il coordinamento operativo degli addetti, nonché il controllo sull'esecuzione delle attività. Invece, la definizione delle procedure, degli standard operativi e dei lay-out degli spazi che dovranno essere utilizzati per l'accettazione, la somministrazione e la sorveglianza degli eventuali effetti a breve termine delle vaccinazioni vengono coordinate a livello centrale.

Con un emendamento alla Legge di bilancio sono state individuate le farmacie pubbliche e private quali strumenti sanitari territoriali per procedere alla vaccinazione della popolazione, così come avviene in numerosi Paesi europei. Le farmacie italiane si stanno così, ancora una volta, mettendo in gioco per assicurare un servizio sanitario essenziale, come lo è la vaccinazione anti-Covid19 nell'attuale contesto pandemico, al fine di garantire ai cittadini un servizio professionale capillare sul territorio, con l'auspicio che le Regioni colgano tale opportunità.



EAU THERMALE
Avène
lenitiva per natura

Hydrance

Sorgente infinita
di idratazione per
le pelli sensibili

NUOVE CONSISTENZE
EFFETTO MICRO-SERBATOI D'ACQUA

FINO AL
77%
DI ACQUA
TERMALE AVÈNE*



NOVITÀ

Hydrance
BRUME / MIST



3 SECONDI⁽¹⁾
PER

IDRATARE PER 24h⁽²⁾

con Acido ialuronico.

RINFORZARE

la barriera cutanea
con complesso vitamina B3

PROTEGGERE

dallo stress ossidativo
con provitamina E

⁽¹⁾ Tempo di applicazione express della Brume idratante per beneficiare delle sue efficacie.

⁽²⁾ Cinetics HL. Brume idratante, 21 soggetti, singola applicazione.

*Farmacovigilanza: avvisare il medico in caso di reazioni allergiche.

representative of the French
Avène
by
LABORATOIRES
DERMATOLOGIQUES



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

L'Italia rinasce con un fiore
vaccinazione anti-Covid19
 Slogan della campagna di vaccinazione

DALLE NOSTRE FARMACIE

#iomivaccino 4

VICINO AL CITTADINO

La campagna di vaccinazione della Regione Piemonte 7

XXI Giornata di Raccolta del Farmaco 7

CONOSCI LA TUA SALUTE

Gli effetti del fumo sulla salute 9

Tè e caffè: bevande non banali 12

CORPO IN MOVIMENTO

I macronutrienti nell'alimentazione dello sportivo 15

Osteoporosi: è davvero possibile prevenirla con lo sport? 18

Lo yoga: disciplina per il corpo, la mente e l'anima 20

Torino e la sua collina, un tesoro che la rende unica 22

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Il sistema immunitario e le reazioni allergiche 24

Aerosolterapia e nebulizzatori 26

Andar per... fiori selvatici commestibili 29

SPECIALE BELLEZZA

Gli oli cosmetici 31

Primavera: la rinascita della natura, il risveglio del corpo e della sua bellezza 33

I NOSTRI AMICI ANIMALI

I vaccini, validi alleati anche per i nostri amici a quattro zampe 38

Nella tana del coniglio 40

L'ALFABETO DEL BENESSERE

H come Hayat e H₂O 43

STORIE CHE FANNO BENE

Il pianista di Yarmouk 44

Dante: dal 1321 al 2021 46



Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

#IOMIVACCINO

Il 20 febbraio 2020 in Italia, precisamente a Codogno, veniva individuato il primo paziente positivo all'infezione da Covid-19. Il 27 dicembre 2020 iniziava la campagna vaccinale anti-Covid. In meno di dodici mesi si è assistito all'inizio della pandemia e all'avvio della vaccinazione di massa che avrà l'obiettivo di sconfiggere il virus.

Storia da film, ma questa è pura realtà.

Per noi tutti che ogni giorno viviamo in balia dei colori attribuiti alle singole regioni e città, dei dati circa i contagi, i decessi e i ricoveri in terapia intensiva, è come se fosse trascorso un tempo indefinito dall'inizio di questo incubo; invece, è passato soltanto un anno, un lungo e difficile anno. Tra i moltissimi fatti accaduti in questo arco di tempo, la realizzazione del vaccino è certamente un evento straordinario.

Lo sviluppo di un vaccino è un processo elaborato che parte dalla conoscenza del microrganismo responsabile della malattia che si intende prevenire e delle sue modalità di interazione con l'organismo umano. Nella prima fase si effettuano studi sperimentali in vitro, in base ai quali è possibile stabilire quale sia la composizione ottimale del vaccino, cioè la tipologia e la quantità della componente attiva, che stimolerà la risposta efficace del sistema immunitario, e di tutte le altre sostanze previste.

Successivamente, il potenziale vaccino viene sottoposto alla sperimentazione pre-clinica che include studi in vitro e su modelli animali attraverso i quali si definiscono il meccanismo d'azione, il profilo tossicologico e le prime evidenze di efficacia e sicurezza su un organismo vivente complesso. Questa fase permette di selezionare la formulazione da avviare alla fase clinica preliminare sull'uomo.

A questo punto, il vaccino entra nel percorso di sperimentazione clinica che può realizzarsi in quattro fasi: le prime tre precedono l'autorizzazione all'immissione in commercio e la quarta viene condotta quando il vaccino è già disponibile sul mercato.

**I VACCINI VENGONO AUTORIZZATI
SOLO DOPO UN'ATTENTA VALUTAZIONE
DEL PROFILO DI SICUREZZA IN BASE
AGLI STUDI EFFETTUATI NELLA FASE
DI SPERIMENTAZIONE**

Tutti gli studi effettuati durante lo sviluppo di un vaccino, così come avviene per tutti i medicinali, devono rispondere agli standard internazionali di etica e qualità scientifica previsti dalle norme di buona pratica clinica, codificate a livello globale (Good Clinical Practice, GCP).



Normalmente, quando si lavora alla realizzazione di un vaccino si sviluppa un candidato per volta e la sperimentazione dei candidati avviene una dopo l'altra; pertanto, il processo che porta all'individuazione del vaccino può richiedere anni.

Nel caso del vaccino anti-Covid, grazie ai numerosissimi fondi, sono stati sviluppati e sperimentati in simultanea più candidati pre-clinici. Questo ha permesso di accelerare la fase di sviluppo pre-clinico; inoltre, il numero di soggetti a cui è stato somministrato il vaccino anti-Covid nella fase clinica 3 non è stato ridotto rispetto alla sperimentazione di altri vaccini.

Dunque, non è stata saltata nessuna delle fasi di verifica. I tempi brevi che hanno portato alla registrazione rapida sono stati resi possibili grazie alle ricerche già condotte da molti anni sui vaccini, alle risorse umane ed economiche messe a disposizione e alla valutazione delle agenzie regolatorie dei risultati ottenuti man mano che questi venivano prodotti e non soltanto al termine di tutti gli studi. Queste misure hanno portato a risparmiare anni sui tempi di approvazione.

Fatte queste premesse, alla domanda: i vaccini anti-Covid sono sicuri? Il Ministero della Salute risponde così: *"Sì. I vaccini vengono autorizzati solo dopo un'attenta valutazione del profilo di sicurezza in base agli studi effettuati nella fase di sperimentazione. In ogni caso il profilo di sicurezza verrà continuamente monitorato anche dopo l'autorizzazione".*

In una recente intervista, il pontefice riguardo al vaccino anti-Covid ha detto: *"Se i medici dicono che va bene, perché non prenderlo?"*.

Questa affermazione è ricca di valore: esprime la fiducia nella scienza. Quella scienza che nel passato ha dato soluzione a tanti problemi, migliorando la qualità della vita delle persone, innalzando l'età media di sopravvivenza, e che oggi ci offre la possibilità di uscire dal tunnel. Un giorno, chissà, scopriremo la verità sull'origine di questa pandemia; oggi, però dobbiamo preoccuparci di uscirne e al più presto. Ecco perché è importante che tutte le persone si vaccinino e, ancora prima, che tutte le persone di ogni parte del mondo abbiano accesso al vaccino.

Noi farmacisti delle Farmacie Comunali di Torino abbiamo aderito alla campagna vaccinale: **ci siamo vaccinati perché crediamo che questo sia il modo migliore per garantire un servizio adatto a tutelare la vostra salute.**

Adesso tocca a te!

#IOMIVACCINO

Fonti:

- Agenzia Italiana del Farmaco;
- QuotidianoSanità.it, intervista a Paolo Bonanni Direttore della Scuola di Specializzazione di Igiene e Malattie preventive dell'Università di Firenze e consulente dell'ECDC a Stoccolma;
- Magazine Fondazione Umberto Veronesi;
- Ministero della Salute.

LA FARMACIA EXPERTA



I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione
con il consiglio del farmacista



www.farmaciecomunalitorino.it



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



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

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

Giulia Zaghi
Farmacie Comunali Torino

LA CAMPAGNA DI VACCINAZIONE DELLA REGIONE PIEMONTE

Sono 4 le fasi previste dalla campagna di vaccinazione anti-Covid avviata il 27 dicembre 2020 in Piemonte:

- nelle **Fasi 1/A e 1/B** (volte quasi al termine) sono stati coinvolti rispettivamente il personale sanitario e delle RSA e i professionisti operanti nell'ambito sanitario;
- la **Fase 1/C**, iniziata con il VaxDay del 21 febbraio scorso, è rivolta agli anziani over 80;
- la **Fase 2** interesserà gli over 60, i soggetti fragili e a rischio e il personale scolastico ad alta priorità e partirà quando sarà ultimata la Fase 1;
- la **Fase 3**, avviata lo scorso febbraio, coinvolge il personale scolastico, le forze dell'ordine, delle carceri, delle comunità e le persone con pluripatologie moderate;
- la **Fase 4** riguarderà il resto della popolazione e per la partenza si attendono le indicazioni della struttura commissariale.

Per le fasi 1 e 2 verranno inoculati i vaccini di Pfizer e Moderna, mentre per la fase 3 verrà somministrato il vaccino AstraZeneca, maggiormente indicato per gli under 55.

FASE 1/C Vaccinazioni Covid per gli ultra 80enni

Come annunciato dal Presidente della Regione Piemonte Alberto Cirio e dall'Assessore alla Sanità Luigi Icardi, per la vaccinazione degli anziani ultrottentenni sono stati coinvolti i medici di medicina generale che hanno caricato su un'apposita piattaforma le priorità di vaccinazione dei pazienti over 80 in carico, sulla base delle patologie di ognuno. I pazienti riceveranno una lettera e un sms da parte dell'Asl di appartenenza con l'indicazione della data e del luogo, individuato tra i 60 poli ambulatoriali distrettuali, case della salute e altre sedi. In occasione della prima somministrazione verrà fissato l'appuntamento del richiamo. Le persone inabili alla mobilità riceveranno, invece, il vaccino presso il proprio domicilio.

Sul sito della Regione Piemonte

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita> vengono pubblicati quotidianamente gli aggiornamenti sull'andamento dei contagi e della campagna di vaccinazione.

XXI GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO

La XXI GRF - Giornata di Raccolta del Farmaco (9 - 15 febbraio 2021) - si è conclusa con un ottimo risultato: in tutta Italia sono state raccolte **468.000** confezioni di medicinali per un valore superiore a **3,5 milioni di euro**.

«Non era scontato che la GRF si potesse svolgere, né che la partecipazione fosse così ampia; invece, benché la situazione fosse complicata a causa della pandemia, abbiamo assistito a un vero e proprio moto collettivo di umanità da parte dei tanti soggetti che vi hanno preso parte» ha dichiarato Sergio Daniotti, Presidente della Fondazione Banco Farmaceutico Onlus.

Il *moto collettivo di umanità*, alimentato dalla solidarietà e dalla generosità dei cittadini in combinazione al comportamento professionale e disponibile dei farmacisti coinvolti nell'iniziativa, aiuterà più di 434.000 persone in povertà sanitaria ad accedere alle cure mediche di cui hanno bisogno, coprendo il 48% del fabbisogno espresso dagli enti assistenziali convenzionati con la Fondazione Banco Farmaceutico Onlus.

Le realtà che offrono cure e medicine alle persone indigenti sono state particolarmente danneggiate dalla pandemia e avranno sempre più bisogno del nostro aiuto: chi volesse sostenere la Fondazione Banco Farmaceutico può collegarsi al sito www.bancofarmaceutico.org per maggiori informazioni.

Rivolgiamo un ringraziamento speciale ai clienti delle 39 Farmacie Comunali di Torino per merito dei quali sono state raccolte 2.789 confezioni di medicinali.



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



GLI EFFETTI DEL FUMO SULLA SALUTE

PROTEGGERE I BAMBINI DAL FUMO "DI TERZA MANO"

Fumare una sigaretta in casa mentre i bambini non ci sono e poi arieggiare l'ambiente li tiene al riparo dal fumo passivo? No, perché così facendo li esponiamo al fumo "di terza mano", che comporta gli stessi rischi del fumo passivo. Di cosa si tratta esattamente? Un luogo dove si fuma ha un odore inconfondibile: la causa è da attribuire ai prodotti della combustione delle sigarette che permangono a lungo nell'ambiente e si impregnano su tendaggi, mobili, divani, ma anche su vestiti e capelli. Così, se il bambino si intrufolerà sotto la tenda, farà le

capriole sul divano o ci abbraccerà strofinando il viso sulla nostra spalla, verrà a contatto diretto con questi sottoprodotti del fumo o, peggio, ne ingerirà le pericolose molecole. **Sono oltre 7.000 le sostanze chimiche rilasciate dalle sigarette tra cui almeno 69 cancerogene: chi fuma ne inala la maggior parte, ma una buona percentuale resta aderente al corpo.** E non crediate che fumare sul balcone sia una soluzione! Rientrare in casa e prendere in braccio il proprio figlio lo espone comunque al fumo di terza mano.

CHI FUMA DANNEGGIA ANCHE GLI ALTRI

Quanto è dannoso il fumo passivo? È stato calcolato che, per ogni 52 persone che fumano da 24 anni, ne muore una che non ha mai fumato ma che ha respirato il fumo "di altri". L'OMS stima che su 8 milioni di decessi provocati dal tabacco nel mondo ogni anno, quasi 900.000 siano dovuti proprio al fumo passivo che può causare, oltre al tumore del polmone, anche malattie cardiache, asma e altri disturbi. I figli di fumatori hanno un maggior rischio di diventare asmatici e di soffrire di otite media. Il fumo in gravidanza, inoltre, è la principale causa di

PARTNER ISTITUZIONALE AIRC

BANCO BPM



**"LA TUA FIDUCIA
PUÒ CAMBIARE
IL DOMANI"**

*Maurizio,
curato per un cancro
al polmone*



Il tuo 5x1000 rende il cancro sempre più curabile

C.F. 80051890152

Scopri i progetti sostenuti nella tua regione e i prossimi traguardi su [airc.it/5per mille](https://www.airc.it/5per mille)

morte improvvisa del lattante (conosciuta anche come SIDS) ma è anche responsabile di altri effetti, tra cui il basso peso alla nascita.

Secondo i dati raccolti dall'Istituto Superiore di Sanità, l'esposizione al fumo passivo nelle case italiane è ancora rilevante: 16 persone su 100 dichiarano che nella propria abitazione è ammesso fumare e nell'11% dei casi sono presenti in casa anche bambini e ragazzi che hanno meno di 15 anni.

FUMO E CANCRO: UN LEGAME MOLTO STRETTO

Il fumo è il principale fattore di rischio per sviluppare il cancro: è collegato all'insorgenza di un terzo del totale dei tumori diagnosticati. Oltre che di quella del polmone (che è la prima causa di morte per cancro in Italia, con circa 34.000 decessi ogni anno), il fumo può essere responsabile di ben 17 altri tipi di neoplasie, tra cui quelle di bocca, laringe, esofago, rene, pancreas, prostata, seno e alcune leucemie. Inoltre, il tabacco è causa certa o probabile anche di altre malattie, tra cui la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), le cardiopatie e le vasculopatie. Riflettendo su tali rischi per la salute, preoccupa l'abitudine al fumo nei più giovani: **la prima sigaretta viene spesso accesa tra i 10 e i 13 anni e oltre la metà dei fumatori tra i 15 e i 24 anni ne fuma già più di 10 al giorno.**

SMETTERE SI PUÒ

Più si fuma più si è a rischio e non esiste una soglia al di sotto della quale le sigarette sono innocue: niente false illusioni sul fatto che quattro sigarette al giorno non rappresentino un pericolo. Smettere non è facile ma è possibile ed è importante essere fiduciosi e motivati a farlo; un valido aiuto può essere rappresentato dai centri antifumo (tutte le informazioni in merito sono disponibili sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità). **Una volta smesso di fumare, alcuni benefici si vedono praticamente subito, altri nel corso del tempo:** entro 20 minuti la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa si riducono e nel giro di 12 ore il livello di monossido di carbonio nel sangue torna a livelli normali. Nell'arco di 12 settimane la circolazione del sangue e le funzioni polmonari migliorano, il viso appare più disteso e più roseo, mentre si riducono le occhiaie e le borse palpebrali. Entro 1-9 mesi diminuiscono la tosse e la sensazione di respiro corto.

A distanza di un anno da quando si è spenta l'ultima sigaretta, il rischio di incorrere in un infarto si dimezza ed entro 15 anni torna uguale a quello di un non fumatore. Sono necessari 10-15 anni perché il rischio di ammalarsi di cancro al polmone si abbassi agli stessi livelli di chi non ha mai fumato, **ma smettere è sempre vantaggioso a qualsiasi età, perché si riduce del 30-40% il rischio di morire per cancro del polmone e per le altre cause di cui abbiamo trattato.**



TÈ E CAFFÈ: BEVANDE NON BANALI

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

Il tè è consumato soprattutto in Giappone e in Cina dove costituisce fonte di cultura tra i popoli che, da millenni, lo utilizzano apprezzandone le qualità gustative e terapeutiche. Negli ultimi anni anche noi occidentali abbiamo imparato ad apprezzare la piacevolezza di questa bevanda e il potenziale biologico protettivo che esercita sul nostro organismo grazie all'azione delle catechine (molecole appartenenti alla famiglia dei polifenoli), in particolare dell'EGCG (gallato di epigallocatechina), presenti in quantitativi diversi nei vari tipi di tè verde. Inoltre, il tè contiene la teanina, un amminoacido che sembra migliorare le capacità cognitive, in particolare nelle donne.

Esistono diversi tipi di tè che differiscono per il tipo di pianta, il momento della raccolta, il luogo di coltivazione, ecc. **Il migliore è il matcha, tradizionalmente coltivato all'ombra e per questo caratterizzato da un maggior contenuto di teanina:** ridotto in polvere sulla pietra consente ai polifenoli e alla teanina di dissolversi nell'acqua calda in modo molto più efficace rispetto all'infusione come avviene per gli altri tè.

Seguono i preparati con le foglioline tenere della prima raccolta di maggio, il rinfrescante Sencha che proviene da piante coltivate al sole e il più dolce Gyokuro cresciuto all'ombra. Il Bancha, invece, costituisce il raccolto estivo meno ricco in caffeina (che alcuni chiamano teina).

I tè giapponesi contengono più EGCG rispetto a quelli cinesi ed è proprio questo principio biologicamente attivo

a svolgere un'azione antiossidante, antinfiammatoria e antitumorale. Il tè decaffeinato (o deteinato, come qualcuno preferisce dire) contiene in ogni caso la teanina.

Il tempo di preparazione ha estrema importanza sul contenuto di catechine nella bevanda: in 5 minuti a 70°C di temperatura dell'acqua si estrae solo il 20% delle catechine che sarebbero presenti in un'infusione di 8-10 minuti; le quantità di tali polifenoli, si abbassano notevolmente in un tè di scarsa qualità o preparato veloce-

Una curiosità: il matcha è il tipo di tè utilizzato nella famosissima cerimonia del tè orientale.



mente.

Il consumo regolare di tè verde (in cui il contenuto di caffeina è 1/4 rispetto al tè nero) garantisce una buona protezione anche con poche tazze al giorno. Non è consigliabile l'aggiunta di limone e/o latte perchè degradano i principi attivi ed è raccomandato il consumo del tè entro un'ora dalla preparazione per non perdere le prerogative nutrizionali.

E per quanto riguarda il caffè?

Il dibattito sul caffè e, in particolare, sugli effetti della caffeina è rimasto acceso per anni: è salutare o no, migliora o peggiora il nostro stato emotivo, toglie il sonno oppure lo concilia? E ancora: l'eventuale giovamento è da attribuire alla caffeina o ai pigmenti flavonoidi contenuti nel caffè? Ultimamente gli studiosi sembrano essere giunti a conclusioni interessanti che potrebbero anche spiegare le notevoli differenze riscontrate in soggetti diversi.

È risultato che in media il consumo di 200 mg di caffeina (all'incirca 2 tazze di moka o 3 tazze di espresso o 1 caffè americano) assunti in una sola volta o di 400 mg al giorno sono innocui. Anzi, può avere diversi effetti positivi sul cervello: maggiore vigilanza e concentrazione, aumento dell'elaborazione delle informazioni e, in alcuni soggetti, effetti positivi sull'umore e sul contenimento della depressione, anche con il caffè decaffeinato. Le donne che consumano caffè, inoltre, hanno mostrato un minor declino cognitivo rispetto a quanto accade negli uomini.

Ma attenzione: gli effetti della caffeina differiscono da

persona a persona e dipendono da caratteristiche genetiche non uguali per tutti. Circa metà delle persone la metabolizza velocemente, perciò i suoi livelli nel sangue diminuiscono subito dopo il consumo di caffè e di tè; l'altra metà, invece, la metabolizza lentamente e pertanto i suoi livelli rimangono elevati in circolo più a lungo. Indagini genetiche potrebbero svelare la propria caratteristica relativa all'attività di un enzima epatico che, comunque, si può sommariamente comprendere osservando le reazioni individuali al caffè o al tè: sospendendone gradualmente il consumo è possibile valutare il proprio grado di benessere percepito e trarre le debite conclusioni per collocarsi in un gruppo o nell'altro.

Da questi studi emergono anche altre informazioni interessanti relative ai rischi cardiovascolari (grazie all'azione dei benefici pigmenti flavonoidi) e glicemici: **chi metabolizza velocemente la caffeina corre meno rischi di manifestare malattie cardiache rispetto a chi non ne consuma e negli stessi soggetti la pressione arteriosa e i valori glicemici risultano migliori.**

In un altro studio i ricercatori hanno combinato in una singola compressa 97 mg di teanina con 40 mg di caffeina e l'hanno somministrata a un gruppo di soggetti; un altro gruppo ha ricevuto, invece, un placebo (sostanza farmacologicamente inerte). Chi ha assunto la combinazione di teanina-caffeina ha mostrato un incremento significativo nell'accuratezza cognitiva e nel passaggio da un'attività all'altra, inoltre, ha registrato maggiore lucidità e minor affaticamento. Per ottenere questi dosaggi servono all'incirca 1/2 tazza di caffè espresso e 2 tazze di tè matcha o 12 tazze di infusione di un altro tè verde: una bella differenza che evidenzia il grandissimo divario tra il matcha e gli altri tè verdi.





Enterogermina **CURA**

la flora intestinale alterata nei casi di:
TERAPIA ANTIBIOTICA
DISTURBI INTESTINALI
DIARREA
DOLORI ADDOMINALI

IN BUSTINE



PER BAMBINI & PER ADULTI

SOLO PER ADULTI

INTESTINO IN FORMA, FAMIGLIA FORTE

Sono medicinali a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 02/12/2020



I MACRONUTRIENTI NELL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

Gabriella Regis - biologa nutrizionista

Un'alimentazione corretta e bilanciata è alla base di uno stato di salute ottimale. In quest'ottica, è facile comprendere che per poter esprimere al massimo le potenzialità fisiche e atletiche, qualsiasi sportivo, amatoriale o no, deve curare la propria alimentazione.

Per sgombrare subito il campo da ogni dubbio, questo vuol dire che lo sportivo, al netto di eventuali patologie, deve imparare ad alimentarsi in maniera equilibrata, senza pensare che esistano diete o alimenti miracolosi. È infatti più pericoloso che benefico affidarsi alle diete o ai prodotti sponsorizzati da chicchessia che promet-

tono risultati inimmaginabili in tempo zero.

Meglio invece affidarsi a esperti del settore in grado di stilare piani alimentari personalizzati che tengano conto delle caratteristiche fisiche, metaboliche ma anche psicologiche e culturali del singolo individuo.

COSA VIENE FORNITO DA UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA?

L'alimentazione dello sportivo, anche amatoriale, deve guardare alla sua salute generale e non focalizzarsi solo sul momento della gara.



Con l'alimentazione, infatti, il corpo ottiene:

- **Corretta idratazione:** bevendo correttamente e regolarmente, ma anche attraverso il consumo di alimenti ricchi di acqua (verdure e frutta in primis), il corpo mantiene la giusta idratazione. Se questa viene a mancare, come trattato nel precedente numero di FarmaCom, avremo un inevitabile calo anche della performance sportiva, al di là di qualsiasi allenamento o consumo equilibrato di alimenti che possiamo mettere in campo. Quindi l'idratazione è la base da cui partire.
- **Macronutrienti:** ossia **carboidrati, proteine e grassi**, che devono essere assunti nelle giuste proporzioni. Come vedremo più avanti i macronutrienti garantiscono il necessario apporto di energia (ossia le famose calorie, la benzina per il corpo) e di "mattoncini" fondamentali per il mantenimento e il rinnovo dei tessuti.
- **Micronutrienti:** **vitamine e sali minerali** che potremmo immaginare, semplificando, come il "lubrificante" della nostra macchina-corpo.
- **Resto del mondo:** cosa vuol dire? Significa che negli alimenti, oltre a macro e micronutrienti, sono presenti tanti altri composti, alcuni nemmeno ancora identificati, che svolgono innumerevoli funzioni (tanto per citarne una, quella antiossidante). Per questo motivo un'alimentazione varia ed equilibrata, ritagliata su misura della singola persona e in questo caso dello sportivo, è la via maestra da seguire per garantire l'apporto di energia e di nutrienti nelle giuste quantità, evitando carenze dannose per il corpo, supportando l'ottenimento della performance desiderata e garantendo salute presente e futura all'individuo.

Ora volgeremo la nostra attenzione ai famosi macro, per capire più nel dettaglio a che cosa servano e in quali quantità richiamando una citazione di Paracelso, medico e alchimista svizzero del XVI secolo, tanto cara a nutrizionisti e addetti del settore: *Dosis sola facit, ut venenum non fit* ossia "Tutto è veleno: nulla esiste di non velenoso. Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto". **L'eccesso o il difetto di qualsiasi nutriente, quindi, è dannoso, qualunque esso sia.**

CARBOIDRATI: ENERGIA PULITA PER IL CORPO

I carboidrati (o zuccheri) sono la base dell'alimentazione umana in qualsiasi parte del mondo, poiché rappresentano la principale fonte di energia: il 50-60% dell'energia che ricaviamo dagli alimenti dovrebbe provenire dai carboidrati. Il corpo li trasforma in glucosio, benzina di pronto consumo per le cellule, e in parte li converte in un'altra sostanza, il glicogeno, che si va a localizzare nei muscoli e nel fegato e rappresenta la riserva di energia pronta all'uso per i momenti di massima necessità. Questo vuol dire che sia nello sforzo fisico prolungato (es. gare su lunga distanza) sia in quello più immediato e intenso (es. sprint), i muscoli attingono al glicogeno per funzionare. Da qui si comprende la centralità dei carboidrati nell'alimentazione dello sportivo, al di là che la pratica sia agonistica o amatoriale e a prescindere dal tipo di sport praticato. Durante gli allenamenti così come nel pre-gara è bene costruire, con l'alimentazione, le giuste riserve di glicogeno, a cui il corpo potrà attingere durante lo sforzo fisico. Di conseguenza, al termine dell'attività bisognerà ripristinare queste riserve. Come? Consumando, ad esempio, un buon piatto di pasta. Occorre però prestare attenzione alla ulteriore distinzione tra carboidrati complessi e semplici:

- **Carboidrati complessi:** presenti nei cereali (pasta, riso, orzo, farro, avena, pane, mais, ecc.) e nei tuberi (come le patate), ma anche nei legumi e nelle verdure. Questi devono coprire da soli l'80-85% dei carboidrati totali assunti.
- **Carboidrati semplici:** presenti nello zucchero, nel miele, nella frutta e nei dolci, devono rappresentare solo il rimanente 15-20%.

PROTEINE: DOVE TROVARLE E COME SCEGLIERLE

Sull'importanza delle proteine nell'alimentazione nessuno ha dubbi: oltre a fornire i mattoncini per costruire e riparare i muscoli, sono coinvolte nella risposta immunitaria e nella coagulazione del sangue; gli enzimi da cui dipendono tante reazioni che avvengono nel nostro organismo sono essi stessi delle proteine. Analizzando nel dettaglio le proteine si comprende perché lo stile



alimentare possa fare la differenza: esse sono composte dalla combinazione di una ventina di aminoacidi, di cui nove sono detti essenziali e cioè che il nostro corpo non è in grado di produrre e che devono essere introdotti, già preformati, con gli alimenti. Anche per le proteine è però necessario operare dei distinguo e sapere che nell'alimentazione dello sportivo, accanto alle proteine di origine animale che troviamo nella carne, nel pesce, nel latte e nei suoi derivati, e nelle uova, andrebbero introdotte anche le proteine vegetali presenti nei legumi (piselli, ceci, fagioli lenticchie), nei cereali (pasta, riso, orzo etc) nonché negli pseudocereali (quinoa, amaranto). Questo perché consumando proteine animali, inevitabilmente si introducono anche grassi saturi e colesterolo presenti in quantità variabili nei prodotti di origine animale. Quindi è consigliabile che chi pratica attività fisica alterni tra le diverse fonti di proteine, introducendo un 60% di proteine animali che contengono proteine di elevata qualità (per presenza di aminoacidi essenziali e maggiore digeribilità), senza però trascurare il restante 40% proveniente da alimenti vegetali.

Ora che sappiamo cosa mangiare per introdurre le proteine, è bene soffermarci su quante e quando introdurle in funzione dell'impegno fisico.

La quantità corretta di proteine da assumere si aggira intorno a 1-1.2 grammi per chilo di peso corporeo. Solo in situazioni particolari, come l'accrescimento dei giovani o durante le fasi di potenziamento muscolare, questa quota va portata fino a 1.8, massimo 2 grammi per chilo di peso corporeo. Rapportato alle richieste energetiche, ossia alle calorie quotidiane, quindi, le proteine rappresentano il 15-20% di introito giornaliero.

L'assunzione di proteine va distribuita nell'arco della giornata, non va concentrata in un pasto unico perché superando i 30-35 grammi di proteine per pasto il corpo non sarebbe comunque in grado di usarle. Naturalmente, oltre ai carboidrati, anche le proteine vanno previste nella fase di recupero post-allenamento o gara per permettere la corretta riparazione dei muscoli che sono stati sottoposti a stress. Così al piatto di pasta aggiungeremo anche una porzione di carne o di pesce.

GRASSI: ENERGIA E MATTONCINI, MA SOLO SE DI QUALITÀ

I grassi rappresentano una formidabile fonte di energia: ogni grammo, infatti, fornisce 9 calorie, contro le 4 fornite da 1 grammo di carboidrati o da 1 grammo di proteine; essi servono per l'assorbimento delle vitamine e dei composti bioattivi liposolubili (ossia molecole che non si sciolgono nell'acqua ma solo nei grassi, come la vitamina A o la vitamina E, per citarne alcune), partecipano alla formazione delle membrane delle cellule nonché di tante molecole (es. ormoni).

Neanche i grassi, quindi, vanno demonizzati: è necessario, piuttosto, operare le dovute distinzioni. Infatti, se è vero che dovrebbero rappresentare il 20-30% della quota calorica giornaliera e che possono essere assunti sia tramite gli alimenti (latte e derivati, carne, pesce, uova, frutta secca, semi oleaginosi) sia attraverso i condimenti (olio, burro, margarina etc), è pur vero che non possiamo classificarli tutti genericamente come "grassi". Lo sportivo dovrebbe introdurre soprattutto **grassi mono e polinsaturi** usando l'olio extravergine di oliva come unico condimento e alternando nei vari pasti pesce (soprattutto pesce azzurro e salmone), frutta secca, ma anche frutta come l'avocado ricco di omega 3, e prestare maggiore attenzione alla qualità degli alimenti che apportano quote significative di grassi saturi e colesterolo. Questo vuol dire consumare carne di qualità, proveniente da tagli magri, non esagerare con formaggi stagionati e non abusare di uova (ricordate: la parte più ricca di grassi dell'uovo è il tuorlo, mentre l'albume è una buona fonte di proteine).

Tenete a mente, infine, che i grassi e i carboidrati complessi sono fondamentali per fornire energia a lungo termine da spendere in attività prolungata e di intensità medio-bassa, ma non vanno assunti a ridosso dell'allenamento o della gara perché impegnano per lungo tempo lo stomaco nella digestione e ciò potrebbe causare un calo della performance.

REFERENZE

Linee guida per una sana alimentazione – Dossier scientifico. CREA, 2017

OSTEOPOROSI: È DAVVERO POSSIBILE PREVENIRLA CON LO SPORT?

Nadine Perretti - Dottoressa in Scienze Motorie e Massoterapista

Simone Boglione - Atleta e istruttore di boxe, Crosstraining e Functional Training



Sebbene sia una patologia ormai nota ai più, partiamo dalla sua definizione: **l'osteoporosi è una malattia cronica caratterizzata da alterazioni della struttura ossea con conseguente riduzione della resistenza al carico meccanico e aumentato rischio di fratture.**

Nello specifico, in tutte le fasi della vita l'osso è sottoposto a un processo fisiologico di rimodellamento nel quale il tessuto scheletrico vecchio e danneggiato viene rimosso dagli osteoclasti, mentre l'osso nuovo viene riformato dagli osteoblasti. Con l'avanzare dell'età, l'attività degli osteoclasti tende a superare quella degli osteoblasti e infatti l'invecchiamento fisiologico si accompagna a una certa perdita di massa ossea. L'osteoporosi si sviluppa quando tale perdita diventa eccessiva a causa di una persistente e dominante attività di riassorbimento osseo rispetto a quella di neoformazione. Quindi, **l'osteoporosi non è una condizione fisiologica correlata all'invecchiamento, bensì una vera e propria malattia.**

Essa viene diagnosticata attraverso la MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) che rileva lo stato di densità del tessuto scheletrico specialmente a livello delle ossa lombari, dell'osso femorale o dell'articolazione del polso.

L'OMS ha stilato dei valori standard attraverso cui si possono diagnosticare l'osteoporosi (T-score < -2,5) e l'osteopenia (T-score compreso tra -1 e -2,5). Quest'ultima, in particolare, si definisce come una condizione "pre-patologica" in cui le ossa risultano più fragili del normale, ma non a rischio di fratture. Secondo i dati forniti dal Ministero della Salute, in Italia il 23% delle donne oltre i 40 anni e il 14% degli uomini con più di 60 anni è affetto da osteoporosi.

Perché le donne sono più colpite da questa patologia?

Gli estrogeni, i principali ormoni sessuali femminili, prodotti dalla donna durante tutto il suo periodo fertile e in minima parte anche dall'uomo, svolgono molteplici funzioni, tra cui quelle legate alla riproduzione e all'apparato genitale in senso lato. Forse, in pochi sanno che la secrezione di estrogeni contribuisce all'accrescimento posturale, definendo quindi la statura e l'ossatura di ogni individuo e mantenendo il trofismo osseo. Dunque, si comprende perché le donne sono più soggette a sviluppare l'osteoporosi: quando vanno in menopausa, cessano di produrre gli ormoni che partecipano alla costruzione delle mattonelle del nostro scheletro. Per tale motivo è importante gettare delle buone fondamenta soprattutto prima dell'inizio della menopausa, ricordando che, comunque, non è mai troppo tardi per iniziare a prendersi cura di se stessi e del proprio corpo. Ciò vale anche per gli uomini, sebbene la loro massa ossea si indebolisca meno facilmente.

È possibile prevenire l'osteoporosi?

La prevenzione dell'osteoporosi agisce sui fattori di rischio, e come tali modificabili, che influenzano per circa il 50% la salute delle nostre ossa in tutte le fasi della vita. L'altro 50% del nostro patrimonio scheletrico è geneticamente determinato e, come tale, non modificabile.

L'assunzione di alimenti ad alto contenuto di calcio (latte e derivati, noci, nocciole, mandorle) è strategico per favorire il corretto rimodellamento scheletrico, l'acquisizione e il mantenimento della massa ossea. Per garantire che il calcio introdotto con gli alimenti venga assorbito è necessario avere normali livelli circolanti di vitamina D. La maggior parte del nostro fabbisogno giornaliero di vitamina D deriva dalla sintesi cutanea di colecalciferolo attraverso un sistema enzimatico regolato dai raggi ultravioletti. Una regolare esposizione al sole, anche di pochi minuti al giorno, pertanto, garantisce la sintesi di vitamina D e, quindi, un assorbimento regolare del calcio.

Nella prevenzione dell'osteoporosi è importante eliminare quei fattori di rischio che portano a una perdita progressiva di massa ossea, come l'abuso di alcool e il fumo di sigarette.

Infine, **l'esercizio fisico è un importante tassello nella strategia della prevenzione delle fratture;** infatti, le ossa del nostro scheletro sono connesse attraverso i tendini ai muscoli: l'uso dei muscoli esercita uno stimolo meccanico sulle ossa favorendo l'aumento della densità minerale ossea. Numerosi studi evidenziano come in caso di insufficiente forza dei muscoli estensori della colonna e dei muscoli del tronco, si generino pressioni molto elevate all'interno dei dischi intervertebrali e aumenti il rischio di compressioni e fratture vertebrali.

Ecco perché praticare sport ha un ruolo fondamentale nella prevenzione dell'osteoporosi.

Quali sono gli sport più indicati nella prevenzione dell'osteoporosi?

Gli amanti del nuoto rimarranno delusi: trattandosi di uno sport che elimina completamente la forza di gravità, nuotare non favorisce lo stimolo meccanico muscolare adatto, mentre **sono consigliati gli sport che aumentano l'ipertrofia, ovvero la massa magra**, primo fra tutti l'allenamento con sovraccarichi ma non necessariamente il bodybuilding.

Piccola curiosità:

sapevate che Gustave Eiffel verso la fine dell'Ottocento si ispirò proprio alla struttura interna delle ossa umane e alle sue trabecole per costruire la famosissima e solida Torre?

LO YOGA: DISCIPLINA PER IL CORPO, LA MENTE E L'ANIMA

UNA PRATICA MOLTO ANTICA
E, ALLO STESSO TEMPO,
DI GRANDE ATTUALITÀ

Manuela Chiantore - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 45



Da alcuni decenni la nostra società, notoriamente restia ad accogliere le discipline orientali, ha deciso di ampliare i propri orizzonti avvicinandosi ad alcune di esse e favorendone la diffusione. È il caso dello yoga sempre più praticato nella vita quotidiana di molti, anche come attività sportiva.

CHE COS'È LO YOGA?

Per riuscire a trovare una definizione adatta, iniziamo da ciò che di certo non è: non si tratta di una religione, né di una setta né tantomeno di uno sport. Lo yoga è piuttosto uno strumento che ci consente di star bene attraverso il raggiungimento di uno stato di emancipazione da ogni tipo di stimolo esterno.

La sua azione si esplica su due livelli. **Per prima cosa lo yoga ci permette di migliorare il benessere del corpo**, perciò va considerato come una forma di esercizio fisico. Nel corso della pratica viene favorito l'allungamento dei muscoli abbinato a esercizi di respirazione che contribuiscono a migliorare l'ossigenazione del corpo e che disintossicano l'organismo, rallentando così il processo di invecchiamento.

La respirazione yoga, infatti, non solo ha un effetto benefico per l'intero sistema cardio-circolatorio, ma aiuta anche a incrementare la capacità polmonare e a rafforzare il sistema immunitario, proteggendo il corpo da eventuali infezioni.

Il secondo livello di azione è mentale: l'attenzione richiesta durante lo svolgimento della pratica permette di aumentare la concentrazione e, allo stesso tempo, di stimolare la memoria. Lo yoga, inoltre, incrementa la capacità di mettersi in ascolto del proprio corpo con notevoli effetti benefici sullo stress. Con la pratica di tale disciplina si arriva ad acquisire quella consapevolezza di sé che permette di gestire a livello emozionale le tensioni della vita quotidiana, offrendo l'opportunità di considerare i problemi sotto una nuova luce.

QUALI SONO I DISTURBI PIÙ COMUNI CHE BENEFICIANO DELLO YOGA?

- **I disturbi del sonno:** lo yoga aiuta a rilassarsi e ad allontanare lo stress, riducendo la stanchezza fisica e favorendo un sonno di buona qualità. È stato testato che praticare yoga per una ventina di minuti prima di



andare a letto aiuta ad addormentarsi più velocemente.

- **Le problematiche cardio-vascolari:** una pratica costante favorisce una migliore circolazione del sangue, abbassa la pressione e rallenta i battiti del cuore, portando ottimi risultati anche a chi soffre d'asma o di problemi di affaticamento.
- **Stitichezza e disturbi digestivi:** lo yoga è in grado di influenzare i movimenti intestinali migliorando i problemi di stitichezza e cattiva digestione. La disciplina consente di imparare a massaggiare gli organi in modo da ridurre crampi, gonfiore e stitichezza. Inoltre, può aiutare a controllare quegli squilibri che ci spingono a mangiare troppo o troppo poco, contribuendo così al mantenimento del peso ideale. È stato dimostrato che lo yoga sia in grado di influenzare anche le nostre capacità decisionali, rendendoci per esempio più decisi e perseveranti nel caso in cui decidessimo di smettere di fumare.

YOGA IN GRAVIDANZA

Lo yoga migliora l'equilibrio ormonale e, dunque, è consigliabile praticarlo in gravidanza. Durante la gestazio-

ne, in particolare, permette di alleviare i problemi di nausea, stanchezza e gonfiore delle gambe. La futura mamma imparerà a rafforzare il controllo dei muscoli pelvici e della schiena, che verranno poi stimolati durante il parto.

Non dimentichiamo, infine, i benefici dello yoga nell'infanzia: si tratta di uno strumento di grande supporto per tenere a bada i bambini iperattivi.

A questo punto non ci resta che scegliere la disciplina yoga più adatta a noi. Possiamo optare per una più meditativa e rilassante, come ad esempio lo Hatha Yoga, oppure per l'Ashtanga Yoga, più dinamica e movimentata che, peraltro, io pratico da molti anni con grande soddisfazione.

L'unica raccomandazione che mi sento di rivolgervi è quella di affidarsi sempre a una scuola gestita da professionisti e da insegnanti qualificati. Soprattutto all'inizio, il loro supporto sarà fondamentale, poi man mano che acquisirete maggior sicurezza sarà molto semplice praticare lo yoga in autonomia, anche a casa propria.



Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetto stampa UISP Piemonte

TORINO E LA SUA COLLINA, UN TESORO CHE LA RENDE UNICA

La *montagna* dei torinesi è alla portata di tutti: dai provetti camminatori, agli appassionati di *divanismo*, dalle famiglie con bambini ai "diversamente giovani". Un tempo era luogo di residenza dell'aristocrazia, ma costituiva anche la dispensa dei torinesi, in cui vi era una grande varietà di coltivazioni e vigneti, tuttora presenti lungo alcuni itinerari. Ancora oggi resta una zona ricca di fasci-

no, con sontuose ville nascoste da siepi, a tratti boschiva e a tratti coltivata a giardino. Inoltre, sempre qui, non molto tempo fa, veniva praticato uno sci di tipo casalingo. **Non è un caso che Torino sia la città più *green* d'Italia:** è caratterizzata da un sistema di parchi connessi alla collina e uniti da un percorso senza interruzioni che culmina con la Basilica di Superga, visibile da ogni angolo della città. Spazi dove è possibile dimenticare i rumori cittadini, incamminarsi all'ombra di platani e querce monumentali in ogni stagione, con un'esplosione di profumi e colori in primavera. Ogni escursione collinare è una piacevole scoperta a poche centinaia di metri dalla frenetica vita di città: qualunque sentiero che si percorre parla; ci racconta le storie di chi ha vissuto in quei luoghi e, soprattutto, mostra ancora i segni di chi è passato da lì oppure di chi ha fornito il suo contributo togliendo un ramo secco, raccogliendo rifiuti abbandonati da incivili, raddrizzando un segnavia caduto o posizionato male.

Proprio come un tempo, quando i sentieri erano l'unica via di percorrenza e venivano curati, per senso civico, da tutti coloro che vi transitavano.

C'è un progetto della manutenzione dei sentieri che ha preso vita poco dopo la seconda guerra mondiale, quando nel 1948 nasce "Sezione Piemontese del Movimento Italiano per la Protezione della Natura", l'antesignana di Pro Natura Torino, così chiamata dal 1958. Si tratta di un gruppo di appassionati che conosce i vecchi sentieri, li ha segnati e ripuliti, rendendoli percorribili. Un'opera meritoria che nel 1990, prima con il Cai di Moncalieri, poi come capofila Pro Natura, costituisce il Coordinamento Associativo che collabora alle diverse iniziative; è formato da 42 associazioni e vede coinvolti 27 comuni. Il Coordinamento propone nel corso dell'anno un ricco calendario di appuntamenti e gite adatte a tutti. Un programma che culmina di solito a ottobre con la Festa dei sentieri e la salita alla Madonna del Roccamelone, sulla collina di Moncalieri. Il compito assunto dal Coordinamento è di curare i sentieri, tenerli puliti e renderli praticabili in ogni stagione. L'associazione ha stampato anche tre Carte dei sentieri (andate letteralmente a ruba) in scala 1:15.000, diventate un vero *must* per gli escursionisti e che ci portano lontano nel tempo con preziosi cenni storici.

È arrivato il momento di conoscere i sentieri: allacciamo le scarpe e via!

I percorsi collinari di Torino sono 14, rigorosamente numerati, per un totale di 70 chilometri. Se includiamo l'Anello verde, la lunghezza totale è di 90 km. Quest'ultimo è un cammino escursionistico circolare, realizzato quasi interamente all'interno dei confini comunali di Torino, che raggiunge complessivamente i 34 km di lunghezza ed è stato suddiviso idealmente in 6 itinerari tra il Po e la collina. Ciascuno di essi può essere percorso in poche ore. I punti di partenza e di arrivo sono ben collegati alle fermate delle linee dei mezzi pubblici e sono:

- 1 - Parco Leopardi - Faro della Vittoria;**
- 2 - Faro della Vittoria - Reaglie;**
- 3 - Reaglie - Basilica di Superga;**
- 4 - Basilica di Superga - Parco del Meisino;**
- 5 - Parco del Meisino - Madonna del Pilone;**
- 6 - Madonna del Pilone - Parco Leopardi.**

Si possono percorrere quasi 300 chilometri passeggiando a mezza costa, da Moncalieri a San Mauro, seguendo i 14 sentieri segnati su quella che una volta era chiamata la "montagna di Torino". I Comuni attraversati da questa prima parte di percorsi sulla Collina di Torino sono parecchi: Moncalieri, Torino, Pecetto, Pino Torinese, Baldissero, San Mauro, Castiglione. Proseguendo il cammino è possibile arrivare fino alla provincia di Asti attraverso i territori dei comuni di Gassino, San Raffaele Cimena, Castagneto Po, San Sebastiano Po, Casalborgone, Rivalba, Cinzano, Sciolze, Marentino, Moncucco, Moriondo, Mombello, Arignano, Andezeno, Montaldo Torinese, Pavarolo, Chieri e Gassino.

ECCO L'ELENCO DEI SENTIERI DELLA COLLINA TORINESE:

N. 10 Sentiero naturalistico della Val Sappone, dal Fioccardo (230 mt) al Parco della Maddalena (715 mt), lungh. 6.7 Km - disl. 485 mt - tempo di percorrenza: 2h 30' - percorso naturalistico

N. 11 Cavoretto e i boschi della Val Pattonera, dal Fioccardo (230 mt) al Parco della Maddalena (715 mt), lungh. 5.8 Km - disl. 485 mt - tempo di percorrenza: 2h 15' - percorso di interesse storico/naturalistico

N. 12 Sentiero Natura, dalla passerella sul Po di Italia 61 (230 mt) a str. del Mainero e all'Eremo (621 mt), lungh. 6.2 Km - disl. 391 mt - tempo di percorrenza: 2h 20' - percorso naturalistico

N. 14 Antica Strada della Viassa, dal Ponte Balbis - c.so Bramante (232 mt) al Pian del Lot (539 mt), lungh. 3.6 Km - disl. 305 mt - tempo di percorrenza: 1h 35' - percorso di interesse storico

N. 16 Sentiero dei Parchi, dal Ponte Isabella - c.so Dante (229 mt) al Faro della Vittoria, Parco della Rimembranza (715 mt), lungh. 6 Km - disl. 485 mt - tempo di percorrenza: 2h 20' - percorso di interesse storico e naturalistico

N. 18 Parco del Nobile e strada del Mainero, dal Ponte Umberto I - c.so Vittorio Emanuele II (227 mt) alla cascina Mainero (532 mt), lungh. 4.4 Km - disl. 305 mt - tempo di percorrenza: 1h 50' - percorso di interesse storico e naturalistico

N. 19 Villa della Regina e Villa Genero, da piazza Gran Madre (225 mt) a Santa Margherita (395 mt), lungh. 3 Km - disl. 170 mt - tempo di percorrenza: 1h 15' - percorso di interesse storico e architettonico, punti panoramici

N. 20 Valpiana e Val San Martino Superiore, dalla chiesa Madonna del Pilone - c.so Casale 195 (215 mt) a Pino T.se (520 mt), lungh. 6.2 Km - disl. 405 mt - percorso di interesse storico e architettonico

N. 22 Strada antica di Chieri, dalla chiesa Madonna del Pilone - c.so Casale 195 (215 mt) all'Eremo (621 mt), lungh. 5.1 Km - disl. 305 mt - percorso di interesse storico e documentario

N. 24 Sentiero di Costa Serralunga, da Mongreno (428 mt) al monte Aman sulla Strada dei Colli "Panoramica" (585 mt), lungh. 4.2 Km - disl. 285 mt - percorso di interesse naturalistico

N. 27 Antica Strada delle Traverse, da Sassi, piazza Modena (225 mt) a Superga (670 mt), lungh. 4.7 Km - disl. 440 mt

N. 28 Nei boschi del versante ovest di Superga, da Sassi, piazza Modena (225 mt) a Superga (670 mt), lungh. 4.35 Km - disl. 440 mt - tempo di percorrenza: 1h 50' - percorso di interesse storico e naturalistico

N. 29 Dal Po a Superga, dal ponte del Bajno, confine Torino - San Mauro su c.so Casale (215 mt) a Superga (670 mt), lungh. 3.4 Km - disl. 440 mt - tempo di percorrenza: 1h 35' - percorso di interesse storico e naturalistico, punti panoramici.

Per tutte le informazioni o per saperne di più sull'acquisto delle cartine:

Associazione Pro Natura Torino

tel. 011 5096618/14/10 - mail: torino@pro-natura.it

IL SISTEMA IMMUNITARIO E LE REAZIONI ALLERGICHE

Paola Difino - farmacista, Farmacia Comunale 25



Il sistema immunitario è costituito da un insieme di molecole, cellule, tessuti e organi che hanno la funzione di difendere l'organismo dall'attacco di agenti esterni (virus, batteri, sostanze nocive) attraverso la risposta immunitaria che può essere di due tipi: aspecifica, diretta contro tutti gli antigeni (agenti esterni), e specifica, che riconosce un particolare antigene. Queste due tipologie di risposta si completano e agiscono in sinergia.

L'**immunità aspecifica** è presente fin dalla nascita ed è sempre pronta a difendere il nostro organismo fornendo una risposta immediata. È costituita da:

- **Cute:** è la prima barriera di protezione esterna e agisce anche attraverso l'azione delle ghiandole sudoripare e sebacee che secernono sostanze a pH acido che impediscono ai germi di penetrare nell'organismo.
- **Muco:** prodotto da cellule del nostro corpo, intrappola gli organismi patogeni e li rimuove trasportandoli verso l'esterno.
- **Batteri:** sono presenti sulla cute, nella bocca e nell'intestino.
- **Fagociti:** sono le cellule del sistema immunitario capaci di inglobare al loro interno agenti patogeni come virus o batteri e loro detriti (processo noto come fagocitosi).
- **Cellule Natural Killer:** sono una classe di cellule citotossiche particolarmente importanti nel riconoscimento e distruzione di cellule tumorali o infettate da virus.
- **Sistema del complemento:** è costituito da un insieme di proteine che agiscono a cascata e che partecipano al processo di difesa contro le infezioni. Molte proteine del complemento sono presenti nel siero come precursori enzimatici inattivi; altre si trovano sulla superficie delle cellule.
- **Infiammazione:** ha luogo nei tessuti ed è una risposta immunitaria caratterizzata da arrossamento, calore, rossore e dolore.

- **Febbre:** è un segno clinico caratterizzato da un aumento della temperatura corporea e costituisce una risposta a infezioni batteriche o virali che stimolano alcune cellule del sistema immunitario a proliferare e a secernere diverse sostanze chimiche, tra cui le citochine.

L'**immunità specifica** è il sistema attraverso cui l'organismo si difende in modo mirato dagli agenti estranei e si basa sull'attivazione dei linfociti B e T.

I linfociti B producono gli anticorpi o immunoglobuline (note anche come Ig) che possono essere di 5 tipi:

- **IgA**, dette anche secretorie, sono contenute nel colostro e nel latte materno, per tale ragione sono fondamentali per l'immunità neonatale;
 - **IgD**, la cui funzione è quella di attivare i linfociti B e di promuovere la loro maturazione;
 - **IgE**, prodotte durante le reazioni allergiche;
 - **IgG**, note anche come immunoglobuline di memoria, sono prodotte in caso di infezioni successive alla prima;
 - **IgM**, prodotte al primo contatto con un patogeno sconosciuto.
- I linfociti T producono delle molecole infiammatorie, le citochine, ad azione citotossica.

Una delle caratteristiche principali dell'immunità specifica è la capacità di rispondere in modo rapido e efficace verso gli agenti infettivi già precedentemente incontrati: la cosiddetta **memoria** del sistema immunitario.

LE REAZIONI ALLERGICHE

Nelle reazioni allergiche il sistema immunitario si attiva in maniera eccessiva e anomala contro sostanze che normalmente non sono riconosciute come estranee e pertanto non provocano la sua attivazione. Esiste una predisposizio-

ne genetica, ma alcuni fattori ambientali possono scatenare allergie che, nella maggior parte dei casi, si manifestano con reazioni blande o limitate a piccole aree del corpo ma, talvolta, possono colpire l'intero organismo ed essere molto pericolose, come nel caso dello shock anafilattico.

FARMACI E RIMEDI NATURALI SONO UN VALIDO AIUTO NEL TRATTAMENTO DELLE ALLERGIE, MA LA STRATEGIA MIGLIORE È QUELLA DI EVITARE IL CONTATTO CON L'ALLERGENE.

La prima volta che l'organismo di un soggetto allergico incontra un allergene vengono prodotte le IgE specifiche che nell'immediato non provocano reazioni importanti o evidenti. Un contatto successivo può portare a sfoghi allergici anche molto pericolosi, conseguenti al rilascio di istamina che può provocare broncocostrizione, vasodilatazione, edema, gonfiore, orticaria e prurito. I sintomi possono comparire dopo qualche minuto o anche dopo 48 ore.

La reazione allergica si verifica quando gli allergeni vengono a contatto con pelle e occhi, ma anche se vengono inalati, ingeriti o iniettati.

L'allergia può presentarsi in diversi modi:

- allergia stagionale, dovuta all'esposizione ad alcune sostanze come pollini di alberi, graminacee o ambrosia;
- allergia a un farmaco;
- allergia alimentare;
- allergia alla polvere, alle muffe, al pelo di animali;
- allergia da contatto, che può essere scatenata da morsi o punture di insetto.

Allergia stagionale

È tra le patologie croniche più diffuse e si manifesta in particolari periodi dell'anno a seconda dell'elemento che la scatena:

- in primavera sono comuni le allergie ai pollini;
- in estate, oltre alle allergie ai pollini, in particolare delle graminacee, si possono manifestare allergie alle punture di insetti e meduse;
- in autunno sono comuni le allergie alle spore delle muffe, ai pollini e agli acari della polvere.

I principali sintomi dell'allergia sono prurito al naso, al palato, agli occhi e nella parte posteriore della faringe, gocciolamento e ostruzione nasale, ostruzione dei seni paranasali, cefalea, starnuti, lacrimazione e arrossamento oculare, gonfiore della palpebre, tosse, respiro sibilante e asma. La diagnosi di allergia viene effettuata sulla base dei sintomi e del periodo stagionale in cui questi si manifestano, ma per individuare l'allergene che la causa vengono utilizzati test cutanei (Prick Test) o si ricercano gli anticorpi specifici con un esame del sangue (RAST Test).

Il trattamento dell'allergia

Per alleviare i sintomi dell'allergia si può ricorrere all'assunzione di farmaci antistaminici e cortisonici.

Gli antistaminici sono i farmaci più utilizzati: bloccano gli effetti dell'istamina, alleviando lacrimazione, rinorrea, prurito; comunemente sono associati a farmaci ad azione decongestionante. Il principale effetto collaterale degli antistaminici è la sonnolenza, per questo motivo chi li assume non dovrebbe

guidare, utilizzare macchinari o svolgere attività che richiedano attenzione. Non dovrebbero essere somministrati ai bambini di età inferiore ai 2 anni, agli anziani e a persone affette da particolari patologie (glaucoma, cardiopatie, demenza).

I farmaci cortisonici o corticosteroidi devono essere assunti sempre sotto osservazione medica se i sintomi sono gravi o diffusi e quando tutti gli altri trattamenti sono risultati inefficaci. Le creme e gli unguenti a base di corticosteroidi possono aiutare ad alleviare il prurito associato alle manifestazioni cutanee.

Le reazioni allergiche gravi, come la reazione anafilattica, richiedono un tempestivo trattamento d'urgenza e per questo motivo le persone che tendono ad avere reazioni di questo tipo devono sempre portare con sé un autoiniettore di adrenalina che deve essere usato il più presto possibile.

Rimedi naturali per alleviare i sintomi dell'allergia

Alcuni rimedi naturali possono essere utili nella prevenzione e nel trattamento dei sintomi da allergie.

- Il **Ribes nero** (*Ribes nigrum*) ha proprietà antinfiammatorie e antiallergiche ed è particolarmente indicato nel trattamento delle allergie, dei fenomeni infiammatori locali e generali che si manifestano a carico dell'apparato respiratorio e cutaneo.
- La **Perilla** (*Perilla frutescens*) ha azione antiallergica e immunomodulatrice, inibisce i più importanti mediatori chimici coinvolti nell'infiammazione e nell'allergia, come l'istamina. Allevia i sintomi della rinite allergica e può essere utilizzata per la prevenzione dell'asma bronchiale.
- La **Rosa canina** è un antinfiammatorio, un antiossidante ed è un rimedio importante nella prevenzione delle allergie respiratorie anche associate ad asma. Inoltre, è ricca di Vitamina C, in grado di contribuire al rafforzamento delle difese naturali dell'organismo.
- La **Scutellaria** (*Scutellaria Baicalensis*) contiene alte percentuali di flavonoidi con proprietà antiossidanti, antiallergiche e antiflogistiche simili a quelle del cortisone. È in grado di ridurre la liberazione di istamina agendo come un farmaco antistaminico.
- La **Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*) è immunomodulatore e inibitore del rilascio di istamina.
- L'**Oligoterapia**: l'associazione manganese, zolfo e fosforo è utile per curare riniti e congiuntiviti allergiche.

Il Prick Test è un esame diagnostico che consente di individuare la causa (allergene) della reazione allergica.

Il test si esegue pungendo leggermente la cute con un'apposita lancetta e applicando una goccia di allergene (una soluzione diluita a base di estratti di pollini, muffe, acari della polvere, forfora animale, veleni di insetti, alimenti e antibiotici) sull'avambraccio. Il test è positivo quando nel giro di alcuni minuti compare un piccolo rigonfiamento pruriginoso (simile a una puntura di zanzara) nel punto in cui è stato applicato l'allergene.

Il test RAST consente di individuare nel sangue anticorpi di tipo IgE specifici per allergeni noti o sospetti (l'IgE è l'anticorpo associato alla risposta allergica). Rispetto ai test cutanei, questo metodo di analisi su sangue ha un grande vantaggio: non è sempre necessario che il paziente interrompa un trattamento con antistaminici e può essere eseguito anche se le condizioni della cute (a causa ad esempio di eczema o dermatiti) sono così estese da rendere impossibile l'esecuzione dei test allergologici cutanei.

IL CONSIGLIO DEL
FARMACISTA

AEROSOLTERAPIA E NEBULIZZATORI

Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21



Nella stagione fredda, quando sono più frequenti le affezioni alle vie respiratorie legate all'influenza stagionale, l'aerosolterapia effettuata con nebulizzatori e docce nasali può rivelarsi un valido aiuto per alleviare e curare i principali sintomi respiratori (per esempio, tosse e raffreddore). Tali dispositivi medici, inoltre, risultano essere altrettanto utili quando inizia a fare caldo e si manifestano i primi disturbi allergici.

L'aerosolterapia consiste nel porre un farmaco adatto a essere inalato (in formulazione liquida, sospensione o soluzione) all'interno di un nebulizzatore, costituito da un'ampolla collegata a una fonte di energia, che riduce il farmaco in particelle di dimensioni tali da raggiungere i settori dell'apparato respiratorio come naso, trachea, bronchi e bronchioli, attraverso il supporto di specifici accessori (mascherina, boccaglio, forcella nasale e doccia nasale).

In commercio esistono due principali tipologie di apparecchi per aerosolterapia: quelli pneumatici e quelli a ultrasuoni.

Gli aerosol pneumatici sono composti da un compressore e da un'ampolla. Il compressore genera un flusso d'aria all'interno dell'ampolla che trasforma la soluzione di farmaco in finissime particelle. Le dimensioni delle particelle rappresentano un fattore molto importante per l'efficacia dell'aerosolterapia: più le particelle sono piccole, più riescono a penetrare in profondità nelle vie respiratorie, giungendo fino agli alveoli polmonari. Pertanto, quando si acquista un aerosol è bene verificare che abbia determinate caratteristiche come la potenza, poiché uno strumento non abbastanza potente non è adatto per il trattamento delle pneumopatie e dell'asma bronchiale; anche l'ampolla deve avere delle caratteristiche tecniche adeguate a generare particelle sufficientemente piccole.

Gli aerosol a ultrasuoni al loro interno contengono una membrana di ceramica o altro materiale che viene attraversata da una corrente con frequenza di circa 1-2 MegaHertz provocando la trasformazione della soluzione medicinale in piccolissime gocce. Questi apparecchi sono più silenziosi rispetto a quelli pneumatici e quindi particolarmente indicati per i più piccoli; inoltre, garantiscono una maggiore velocità di nebulizzazione della soluzione, rendendo la seduta più veloce. Tuttavia, è bene evidenziare che gli aerosol a ultrasuoni tendono a surriscaldare la soluzione da nebulizzare rischiando di alterarne le caratteristiche. Per tale motivo l'aerosolterapia di alcuni farmaci, come i corticosteroidi, non è compatibile con tali dispositivi.

La mascherina, il boccaglio, la forcella nasale e, in alcuni casi, anche la doccia nasale sono alcuni tra gli accessori generalmente venduti insieme al nebulizzatore.

Tra questi la più utilizzata è la **mascherina** che va fatta aderire bene al volto per evitare perdite di nebulizzato nell'ambiente, con conseguente riduzione di efficacia della terapia. Il boccaglio, particolarmente indicato per le pato-

logie bronchiali, va tenuto tra i denti, con le labbra chiuse e il naso tappato. La **forcella nasale**, invece, è una sorta di tubo in plastica con una biforcazione e viene impiegata per trasportare il principio attivo prevalentemente nelle cavità nasali. Tale strumento risulta essere particolarmente utile nel caso di patologie che coinvolgono il naso e annessi (riniti, sinusiti, otiti). Un altro accessorio è la **doccia nasale** che trova soprattutto impiego nell'irrigazione nasale, anche detta "lavaggio terapeutico". Attraverso tale dispositivo, collegato all'aerosol, si introduce nelle cavità nasali una soluzione nebulizzata, costituita da particelle relativamente grandi (solitamente intorno ai 10 micron), ottenendo la pulizia e il trattamento della mucosa delle fosse nasali e del rinofaringe. Si tratta di una pratica efficace e adatta a tutte le età, dai neonati agli anziani, che consente di tenere pulite le alte vie respiratorie prevenendo o curando i tipici disturbi da influenza come il raffreddore ma anche la rinite allergica e la congestione nasale.

Per svolgere, quindi, una corretta aerosolterapia è importante:

- lavarsi bene le mani prima di preparare l'aerosol;
- scegliere il corretto accessorio in funzione della zona da trattare;
- lavare bene viso e bocca al termine del trattamento, in particolare dopo l'uso di corticosteroidi, per evitare problemi alla pelle e l'insorgenza di micosi del cavo orale (mughetto);
- eseguire una corretta pulizia del nebulizzatore e degli accessori dopo ogni utilizzo.





Linda Cerruti e Costanza Ferro,
atlete della Nazionale Italiana
di Nuoto Sincronizzato

NUOVO **Omega3** extra pure

**SE HAI A CUORE
IL TUO BENESSERE**

**TUTTA LA QUALITÀ DEGLI OMEGA3
SENZA RITORNO DI GUSTO**

FAVORISCE LA FUNZIONE CEREBRALE E CARDIACA
E IL CONTROLLO DEI TRIGLICERIDI

PUREZZA E QUALITÀ CERTIFICATA



**NUOVA
TECNOLOGIA
ANTIREFLUSSO**
**0% RITORNO DI GUSTO
ODORE DI PESCE**



ANDAR PER... FIORI SELVATICI COMMESTIBILI

Franca Ciccopiedi - farmacista, Direttore Farmacia Comunale di Villastellone



I fiori selvatici sono belli da vedere ma non solo: è possibile utilizzarli in cucina in quanto molti sono commestibili e, soprattutto, salutari.

Con le loro svariate forme e colori, i fiori sono un vero e proprio toccasana per il nostro umore; è sufficiente pensare alle emozioni che proviamo nel riceverli, nel regalarli o anche soltanto nel guardarli.

Spesso li svalutiamo soffermandoci unicamente sulla loro bellezza esteriore e trascurando le loro molteplici proprietà: alcuni sono velenosi, altri terapeutici, altri ancora destinati, fin dall'antichità, a scopi culinari.

Durante la nostra passeggiata nel verde, cercheremo quindi fiori commestibili che siano anche benefici per la nostra salute, tenendo a mente alcune raccomandazioni, per esempio, **è bene raccogliarli sempre in piccole quantità, solo se si è sicuri**

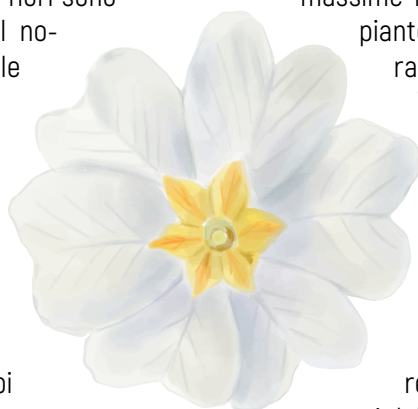
di saperli riconoscere e se si è lontani da fonti di inquinamento.

Ricordo che vi sono leggi e regolamenti che limitano la raccolta di molte piante e ne indicano le quantità massime in cui è consentito coglierle. Per le piante protette, invece, vige il divieto di raccolta.

Tornando al nostro cesto di fiori, esso conterrà: l'achillea, l'aglio selvatico, la borragine, la calendula, la camomilla, la malva, la primula, la violetta, il trifoglio, la pratolina, il sambuco, l'acacia, il tarassaco...

Tutte queste piante possono essere utilizzate in cucina per arricchire insalate, zuppe, frittate e persino i dolci.

Il sapore varia a seconda del fiore e dei principi attivi in esso contenuti: si può passare da aromi speziati a quelli erbacei, salati, amari, dolci o acidi. Conosciamo meglio le proprietà di alcune di queste piante.



Alla fine dell'inverno, quando ormai la neve si è sciolta quasi del tutto, compare il primo fiore, il simbolo per eccellenza della primavera: la **primula**. Con il suo sapore molto delicato, si può consumare cruda nelle insalate o può essere utilizzata per preparare minestre o risotti. In passato, grazie alle sue proprietà espettoranti e mucolitiche, veniva impiegata per preparare sciroppi utili al trattamento della tosse. L'infuso dei fiori di primula è utile anche per combattere l'emicrania e l'insonnia.



ad altre verdure primaverili, i boccioli possono essere preparati sott'aceto, i capolini si possono utilizzare per risotti. La preparazione più semplice è quella di un buon tè fatto con capolini freschi e addolcito con miele d'acacia: la tradizione lo suggerisce come bevanda ricostituente.

Le **foglie dell'Achillea**, una pianta spesso considerata infestante, possono essere usate sia crude che cotte. I suoi fiori, di colore bianco o rosa, hanno un sapore amaro e pungente. Impiegata in

passato come cicatrizzante e antisettico delle ferite, oggi viene utilizzata in tintura madre per regolarizzare i flussi mestruali emorragici e per calmare i dolori mestruali. Per il trattamento della dismenorrea si consiglia l'assunzione di 30 gocce di Achillea in tintura madre due volte al giorno per due mesi.

Il **trifoglio rosso** è indicato per alleviare i disturbi tipici della menopausa. Il fiore, i cui petali sono di colore tendente al rosso porpora, è ricco di fitoestrogeni, magnesio, calcio, vitamina A e silicio. Grazie alla presenza dei fitoestrogeni, è utile per attenuare alcuni disturbi tipici della menopausa, come vampate di calore e nervosismo.

Alla fine della passeggiata, nel nostro cesto avremo a disposizione tutti gli ingredienti necessari per preparare una bella insalata primaverile.

Useremo le foglie di tarassaco, rucola selvatica, achillea, crescione come base principale a cui aggiungeremo una manciata di tenere foglioline di primule, pratoline e violette.

Conciamo il tutto con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe e poi, prima di servire, aggiungeremo i petali dei fiori.

Buon appetito!

Accanto alla primula spesso nasce spontaneamente la **violetta** il cui sapore ricorda quello della menta.

Raccolte entrambe, potremmo decidere di candirle oppure metterle semplicemente nelle vaschette del ghiaccio con acqua e congelarle nel freezer. I nostri cubetti floreali serviranno per arricchire limonate, frullati e frappé donando un tocco originale alle nostre preparazioni.

I fiori di violetta contengono tracce di acido salicilico, mucillagini e olio essenziale con azione espettorante. Con pochissime gocce (1-2) dell'olio essenziale di violetta diluite in un altro olio (per esempio olio di mandorle dolci) si ottiene un gradevole prodotto che può essere utilizzato per i massaggi; aggiungendo poche gocce al proprio bagnoschiuma si potrà preparare un rilassante bagno aromatico.

Tra i primi fiori della stagione primaverile c'è anche la **pratolina** che raggiunge l'apice della fioritura quando l'erba dei prati, suo ambiente ideale, non ha ancora iniziato a crescere tanto da poterla ombreggiare e nascondere. Le giovani foglie vengono mangiate in insalata insieme



GLI OLI COSMETICI



Francesca Barco - farmacista, Farmacia Comunale 25



Le preparazioni cosmetiche in olio, ampiamente diffuse nel mondo antico, trovano impiego nella cura dei capelli e della cute, oltre che nel trattamento di disturbi della pelle come prurito e dermatiti.

DA COSA SONO COMPOSTI

Gli oli cosmetici sono privi di acqua e contengono miscele di **lipidi (grassi) aventi caratteristiche chimiche differenti**: possono essere formulati con *oli di origine vegetale* (per esempio, olio di semi di lino, olio di borragine, etc.), *minerale* (olio di vaselina) o *sintetica* (siliconi).

Per preservare le proprietà delle sostanze lipidiche da fenomeni come l'ossidazione e l'irrancidimento, nelle formulazioni in olio è necessaria la presenza di sostanze ad azione antiossidante. Inoltre, a seconda dell'azione cosmetica che devono esplicare, sono arricchite con sostanze funzionali affini ai lipidi e, per migliorarne la gradevolezza, spesso contengono delle fragranze.

L'assenza di acqua riduce fortemente il rischio di inquinamento microbiologico, consentendo così di limitare l'utilizzo di conservanti.

Le sostanze lipidiche selezionate per la formulazione degli oli cosmetici possiedono proprietà che conferiscono al prodotto finale *sensorialità* ossia l'insieme di sensazioni piacevoli che si avvertono sia durante sia dopo la loro applicazione.

QUAL È IL LORO IMPIEGO

Applicati sulla pelle, gli oli formano una sottile pellicola occlusiva che riduce l'evaporazione dell'acqua a livello cutaneo favorendo **l'idratazione**. Inoltre, svolgono anche un'importante azione di **ripristino della funzione barriera**, reintegrando la componente lipofila del film idrolipidico della pelle, oppure "mimando" l'azione dei lipidi presenti a livello della superficie cutanea, indispensabili per il mantenimento dell'idratazione e in grado di conferire alla cute un aspetto morbido e levigato.

Per queste ragioni, **le preparazioni cosmetiche in olio sono ideali per il trattamento della pelle secca e sono le più indicate per la cura della pelle del neonato, fisiologicamente diversa da quella dell'adulto.**

A trarre giovamento dalle preziose proprietà degli oli sono anche i capelli; in commercio si trovano oli da utilizzare come "impacco" prima o dopo lo shampoo e oli protettivi, da applicare in quantità minime sia sul capello umido, prima di procedere all'asciugatura, sia sul capello asciutto. Nel complesso, si tratta di prodotti che contengono sostanze emollienti, elasticizzanti e protettive, appositamente formulati per ammorbidire, proteggere e nutrire la fibra capillare, donando luminosità al capello.

Altri esempi di oli cosmetici sono gli oli da massaggio, a uso professionale o domestico, appositamente studiati per rassodare e nutrire la pelle; e ancora, gli oli solari utili, soprattutto, per proteggere le pelli più scure dalle radiazioni solari.

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
farmaciecomunalitorino.it

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunalìTorino

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

PRIMAVERA: LA RINASCITA DELLA NATURA, IL RISVEGLIO DEL CORPO E DELLA SUA BELLEZZA

Rossella Franco - farmacista, Farmacia Comunale 1

Durante le lunghe giornate invernali il cuore di tutti è animato dall'attesa della stagione emblema della rinascita e della positività: la primavera.

La primavera come raffigurata nel celebre dipinto di Sandro Botticelli, un inno pittorico all'Amore espresso attraverso la rinascita della natura in tutto il suo splendore, è la stagione di una bellezza unica, misteriosa e ideale.

Alla rinascita della natura segue il risveglio del corpo e la necessità di prendersi cura della sua pelle, a volte trascurata e coperta in ogni sua parte durante il lungo inverno.

Con l'arrivo della primavera si rendono maggiormente visibili le problematiche tipiche di alcune zone del corpo che devono essere trattate con scrupolo e costanza.

Per ottimizzare i risultati è bene porsi degli obiettivi.

Un primo proposito nella cura del corpo è certamente rappresentato dalla necessità di tonificare e rassodare.

La dieta e l'esercizio fisico restano la coppia vincente per un corpo tonico e giovane e che preservi nel tempo queste caratteristiche. È di primaria importanza seguire uno stile di vita sano per evitare l'eccessivo accumulo di tessuto adiposo in varie zone del corpo, ostile all'aspetto esteriore ma ancora più dannoso per la salute. Agendo dall'esterno, sono utili i prodotti che svolgono un'azione rassodante, donano compattezza ed elasticità alla pelle e contribuiscono al mantenimento del giusto grado di idratazione. Un trattamento dall'azione idratante e rassodante si ottiene con l'applicazione quotidiana della crema **Rilastil Rassodante Crema Corpo** dalla texture ricca e cremosa, che mantiene la pelle elastica e tonica contrastando il rilassamento cutaneo. Il ginkgo biloba tonifica la cute rilassata, l'equiseto e il luppolo apportano sostegno alla pelle.



COME OTTIMIZZARE L'EFFICACIA DI UN TRATTAMENTO COSMETICO

L'efficacia di un trattamento può essere ottimizzata anticipando l'applicazione sulla pelle umida, preferibilmente dopo la doccia, dell'olio secco **Caudalie Concentrato Snellente** che tonifica e affina la silhouette e permette un assorbimento mirato degli attivi. La sua formula naturale senza parabeni, fenossietanolo, ftalati, oli minerali e ingredienti di origine animale, è arricchita dall'olio di vinaccioli d'uva che esercita un'azione antiossidante, dall'olio di rosmarino con proprietà antinfiammatorie e antibatteriche e dall'olio di citronella per un effetto drenante e anti-cellulite.



LE FORME DEL CORPO: CARATTERISTICHE E TRATTAMENTI PER VALORIZZARLE

La scelta di un prodotto per la cura del corpo deve essere guidata dalla conformazione fisica: ogni corpo ha una propria forma, alla quale corrispondono esigenze diverse e, di conseguenza, i trattamenti devono essere mirati.

1. FORMA "A PERA" E "A CLESSIDRA": PUNTO CHIAVE È L'EFFETTO SNELLENTE

La **forma a pera** è caratteristica delle persone con la parte bassa del corpo più pronunciata rispetto a quella alta; in questi casi, spesso, contrastare gli inestetismi della cellulite è il principale obiettivo.



Il trattamento intensivo ottenuto con **Somatoline Cosmetic Snellente 7 notti** rappresenta la cura elettiva per esaltare le caratteristiche di questa forma fisica, al fine di ostacolare e ridurre le adiposità localizzate, drenare i liquidi in eccesso, grazie alla presenza del sale marino al 10%, e ottenere un ottimale effetto snellente.

La persona con un corpo a **forma di clessidra** presenta un seno più abbondante, un girovita stretto e fianchi pronunciati: si tratta di una fisicità che nell'antichità veniva esaltata indossando corpetti stretti e ampie gonne per accentuare il punto vita.

In questo caso occorre focalizzare l'attenzione sulla tonificazione del seno e sull'azione drenante dei tessuti.

PIÙ ATTENZIONE AL SENO...

Ogni zona del corpo richiede un prodotto con una texture che favorisca il massaggio, fondamentale per migliorare i risultati desiderati.

Gravidanza, allattamento, dimagrimento e il trascorrere del tempo sono fattori responsabili della naturale perdita di tono dei tessuti del seno. Tale processo può essere rallentato utilizzando prodotti cosmetici che favoriscano l'idratazione e l'elasticità di seno e décolleté rispettando la delicatezza di queste zone sensibili.

Rilastil Seno Crema Concentrata è un trattamento dermatologico ipoallergenico che svolge un'azione rimpolpante, rimodellante e liftante, in cui l'Acido Ialuronico Bioattivo permette una migliore penetrazione degli attivi altamente concentrati.

Per brevi periodi è consigliabile un trattamento d'urto, mattino e sera, associato a un massaggio quotidiano, di prodotti tonificanti a rapido assorbimento come **Somatoline Cosmetic Lift Effect Rassodante seno**, contenente una miscela di attivi di origine vegetale che contrasta la perdita di tono.



...E ALLE BRACCIA!

Durante la menopausa si evidenzia un indebolimento del tono muscolare, specialmente nella zona delle braccia, dovuto a una diminuzione della massa muscolare conseguente ai cambiamenti ormonali che caratterizzano questa fase della vita. L'attività fisica mirata alla tonificazione dei muscoli delle braccia può essere sostenuta dall'utilizzo di un prodotto dall'azione intensiva anti-rilassamento che levighi la pelle e ne migliori la struttura, come il gel-crema **Somatoline Cosmetic Lift Effect Rassodante braccia**.

La sua formula dona un effetto tensore e riattiva il microcircolo, grazie all'estratto ottenuto dalle foglie di menta piperita e dalla polpa dei frutti dell'albero di kigelia africana.



2. FORMA "A RETTANGOLO":

IDRATARE, NUTRIRE E TONIFICARE

La **conformazione a rettangolo** è tipica di un corpo tonico in cui nessuna parte è particolarmente accentuata; è caratterizzata da un punto vita non particolarmente evidente e un seno poco abbondante.

I punti chiave su cui focalizzare l'attenzione sono tre: idratazione, nutrimento e tonificazione.

Caudalie Vinosculpt Balsamo Corpo ha una formula completa per esaltare e valorizzare ogni punto. In particolare, il burro di karitè bio preserva l'idratazione della pelle, mentre l'estratto di iris tonifica e rassoda; inoltre, si connota di una profumazione caratteristica grazie alle note di fiori d'arancio.



3. FORMA "A MELA"

E LE CARATTERISTICHE "MANIGLIE DELL'AMORE"

La **forma a mela** presenta un fisico proporzionato, un evidente punto vita, le classiche "maniglie dell'amore" e fianchi stretti.

I trattamenti devono mirare alla riduzione del tessuto adiposo addominale e alla tonificazione della parte alta del corpo.



Somatoline Cosmetic pancia e fianchi è una crema specifica per ridurre le adiposità localizzate di questa zona: il mentolo naturale svolge un'azione crio-termica riattivando il microcircolo, la forskolina svolge un'azione lipolitica che, insieme all'alga bruna, dona compattezza alla pelle.

L'IDRATAZIONE CORRETTA: LA SOLUZIONE PIÙ SEMPLICE ED EFFICACE PER UN'AZIONE DRENANTE

I trattamenti topici ad azione drenante devono essere sostenuti da una dieta sana e equilibrata che comprenda l'assunzione giornaliera di almeno un litro e mezzo di acqua, pura o in forma di tisane, per assicurare un corretto funzionamento del sistema urinario e contrastare la ritenzione idrica. Indipendentemente dalla stagionalità, una tisana contenente piante officinali come l'orthosiphon dovrebbe essere una fedele compagna per l'ottimale drenaggio dei liquidi in eccesso.

TRATTAMENTO ESFOLIANTE: IL PUNTO DI PARTENZA

Per ottenere una pelle rigenerata è fondamentale eseguire un trattamento esfoliante che permetta il ricambio cellulare dello strato più superficiale della pelle. Lo scrub esercita un'azione di tipo meccanico: riduce l'accumulo di cellule morte, libera i pori, favorendo l'ossigenazione e il rinnovamento dello strato corneo, e rende la pelle levigata e luminosa.



L'azione abrasiva dello scrub è ottenuta con microgranuli di origine naturale, come i granelli di sale marino o di zucchero di canna della linea **Somatoline Cosmetic Scrub Sea Salt** e **Scrub Brown sugar**: il primo si caratterizza per lo spiccato effetto levigante e la profumazione balsamica, mentre il secondo contiene oli di mandorle e di soia che, uniti all'azione della vitamina E, rinnovano e nutrono la pelle più secca.



Lierac Body-Hydra+ Gommage Micropeeling contiene quattro principi attivi che agiscono in sinergia: i microgranuli di silice di bambù e acido polilattico di mais esercitano un'esfoliazione completa ed efficace; il doppio complesso di acido ialuronico ridensifica tutti gli strati della pelle e dona idratazione profonda; il silicio rassoda la pelle mentre l'estratto di ibisco stimola il rinnovamento cellulare.

Una pelle sensibile soggetta a fragilità capillare trova nei gomme delicati la soluzione ottimale.

Le microsfele di cellulosa e cera di jojoba di **Avene Body Gommage douceur** affinano delicatamente la grana della pelle.

Il complesso oleo-lenitivo a base di 3 oli vegetali e il burro di karitè restituiscono alla cute protezione, nutrimento e morbidezza.

È importante l'applicazione del trattamento una volta a settimana per una pelle sensibile e, per una azione più intensa, due volte a settimana.



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 C.so e Villastellone possono offrire un ulteriore servizio ai cittadini: la consegna a domicilio.



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino

TROSYD®. UNGHIE E PELLE A REGOLA D'ARTE.

DOPPIO EFFETTO PER ELIMINARE LE MICOSI.

La micosi può colpire sia le unghie che la pelle. In entrambi i casi, può essere presente una duplice infezione: da funghi e da batteri. Per questo Trosyd® ha studiato due farmaci a base di Tioconazolo con un doppio effetto: fungicida e antibatterico.

Per trattare l'onichomicosi - che riconosce perché l'unghia ingiallisce, si sfalda, diventa più spessa - puoi affidarti a **Trosyd® soluzione ungueale**, che penetra in profondità, e rende l'unghia di nuovo sana.

Contro la micosi della pelle - che si manifesta con **piccole macchie bianche, aree arrossate** o squamose e si trasmette con facilità - puoi provare invece Trosyd® crema.



OMEGA 3 EXTRA PURE PUREZZA E QUALITÀ CERTIFICATE

Omega 3 Extra Pure è un integratore innovativo perché:

- ha ottenuto 5 stelle IFOS, massima garanzia di sicurezza, qualità e purezza;
- vengono impiegate solo acciughe [certificazione Orivo] provenienti da pesca sostenibile (Friend of the Sea), effettuata esclusivamente nell'oceano Pacifico meridionale;
- l'esclusiva tecnologia OmegaZero elimina completamente lo sgradevole odore e retrogusto di pesce;
- l'involucro esterno della perla è aromatizzato alla vaniglia;
- l'olio di pesce è aromatizzato al limone.

Gli acidi grassi EPA e DHA contribuiscono alla normale funzione cardiaca e cerebrale, alla capacità visiva, al controllo dei livelli di trigliceridi nel sangue e della pressione sanguigna. Una perla di Omega 3 Extra Pure contiene 845 mg di EPA e DHA, con Vitamina E.

In confezione da 120 perle.

www.esi.it - info@esi.it

SUGLI SCAFFALI

HYDRANCE BRUME MIST BRUME IDRATANTE

Brume Idratante è sinonimo di benessere cutaneo immediato. Indossare la mascherina tutto il giorno può provocare secchezza, irritazione e pizzicore della pelle.

Occorre, dunque, avere sempre a portata di mano un prodotto idratante, leggero e di facile impiego. Per una pausa dedicata al benessere, nasce in casa Eau Thermale Avène una brume leggera e dal profumo evanescente, che dona al viso un aspetto luminoso e riposato in pochi istanti. Si tratta di Hydrance Brume Mist, capace di assicurare alla pelle l'idratazione e la protezione necessaria al suo benessere. Sono sufficienti solo poche nebulizzazioni per rinforzare la barriera cutanea e per prevenire la perdita d'acqua. Il prodotto è formulato con un complesso a base di vitamina B3, protettore della barriera cutanea, con un precursore della vitamina E, potente antiossidante, e con acido ialuronico, notoriamente connotato da una forte azione idratante.



www.farmaciecomunali torino.it



FarmacieComunaliTorino



[farmaciecomunali torino](https://www.instagram.com/farmaciecomunali torino)



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

I VACCINI, VALIDI ALLEATI ANCHE PER I NOSTRI AMICI A QUATTRO ZAMPE

Paola Sclaverano – farmacista, Farmacia Comunale 9

Negli ultimi mesi il termine vaccino viene pronunciato con molta più frequenza rispetto al passato quando il Covid-19 non faceva ancora parte della nostra realtà. Essendo oggi molto più consapevoli dei vantaggi derivanti dalla vaccinazione, in questo articolo affronteremo alcune delle linee guida vaccinali che riguardano cani e gatti.

Innanzitutto è importante precisare che la WSAVA (World Small Animal Veterinary Association) ha stilato delle linee guida vaccinali, periodicamente aggiornate e applicabili in tutto il mondo, che tengono conto delle significative differenze presenti nei diversi Paesi sia in riferimento alla diffusione endemica delle malattie infettive che alle condizioni economiche dei territori.

Le linee guida della WSAVA definiscono **core** i vaccini che, a prescindere dalla zona geografica, tutti i cani e i gatti dovrebbero ricevere poiché in grado di assicurare una protezione duratura da malattie di diffusione mondiale. Si tratta dei cosiddetti *vaccini obbligatori*, ma sarebbe meglio definirli *fortemente raccomandati* in quanto non obbligatori per legge.

I vaccini **non core**, invece, devono essere somministrati solo agli animali che per localizzazione geografica, ambiente locale o stile di vita, sono a rischio di contrarre

determinate infezioni. In questi casi sono i veterinari a stabilire la necessità di vaccinazioni non-core, a seguito dell'analisi dei rischi geografici e di esposizione correlati agli spostamenti e allo stile di vita.

Quali sono i vaccini **core**?

Nel cane sono considerati vaccini core quelli che proteggono dal virus del *cimurro*, dall'*adenovirus* canino, dal *parvovirus* canino di tipo 2 e dalle sue varianti. Per quanto riguarda i gatti, invece, i vaccini core sono quelli contro il virus della *panleucopenia* felina, il *calicivirus* e l'*herpesvirus* felino di tipo 1. È importante evidenziare che i vaccini core assicurano nei gatti una protezione e un tasso di immunizzazione minore rispetto a quanto accade per i vaccini core somministrati ai cani, soprattutto quelli contro il *calicivirus* e l'*herpesvirus* felino di tipo 1.

Il vaccino per la rabbia rientra nella categoria **core**?

In Italia non è considerato tale. Invece, nei Paesi dove l'infezione è endemica, il vaccino per la rabbia, che assicura una protezione efficace sia per l'animale che per l'uomo, è classificato come **core**. Questo tipo di vaccino è richiesto dalla normativa vigente in molti Paesi; dunque, prima



di spostarci con animali a seguito, per viaggi europei o internazionali, occorre tener presente che verrà richiesto un passaporto contenente il certificato dell'avvenuta vaccinazione antirabbica.

La prima vaccinazione, sia per i vaccini *core* che *non core*, quando può essere effettuata?

Bisogna innanzitutto precisare che i cuccioli di cane e di gatto non possono essere vaccinati nelle prime settimane di vita poiché protetti dagli MDA (anticorpi di derivazione materna) che difendono i nuovi nati fino a quando il sistema immunitario non diventa maturo e autosufficiente. In caso di vaccinazione, l'immunità passiva garantita dagli MDA contrasterebbe il processo di immunizzazione attiva. Per questo motivo la WSAVA raccomanda di somministrare la prima vaccinazione a 6-8 settimane sia nei cani che nei gatti, in quanto è stato dimostrato che solo allora i valori di MDA saranno scesi abbastanza da permettere una risposta immunitaria attiva. Dopo la prima somministrazione, seguono richiami ogni 2-4 settimane fino al compimento della 16ª settimana di età e oltre.

Molto importante è il richiamo che deve essere effettuato a 6 o 12 mesi di età oppure dopo 12 mesi dall'ultima somministrazione. Il richiamo non va assolutamente trascurato in quanto permette di garantire una protezione anche in quei cuccioli che non sono riusciti a sviluppare una risposta immunitaria protettiva con le prime somministrazioni di vaccino.

Quando occorre effettuare i richiami nei cani e gatti adulti?

Cani e gatti che hanno risposto ai vaccini core mantengono una buona protezione anche per parecchi anni e ciò permette di somministrare i richiami ogni tre anni. Ci sono, però, alcune eccezioni da tenere in conto, per

esempio, **nel caso dei vaccini contro la leptospirosi e la malattia di lyme nel cane e contro la clamidia e la bordetella nel gatto è necessario somministrare il richiamo ogni anno per garantire un'adeguata protezione.** I vaccini core per il calicivirus e per l'herpesvirus felino nel gatto richiedono, invece, una trattazione a sé. Questi vaccini, infatti, proteggono solo in maniera parziale dalle rispettive malattie e per tale ragione le linee guida raccomandano un richiamo ogni anno per i gatti a più alto rischio di infezione ovvero quei gatti che vengono portati nelle pensioni con una certa regolarità, quelli che vivono con altri gatti e ancora quelli che hanno a loro disposizione un accesso a parti esterne della casa.

Riassumendo, per questa categoria di gatti sarà sufficiente un richiamo ogni tre anni del vaccino contro il virus della panleucopenia felina, mentre sarà necessario ridurre questa finestra a un anno per i vaccini contro *calicivirus* ed *herpesvirus* felino.

Esiste un'alternativa al richiamo dei vaccini core?

Sì. Negli animali adulti è possibile valutare la necessità di effettuare un richiamo dopo la prima somministrazione del vaccino core (fatta eccezione per i due vaccini core nel gatto di cui abbiamo appena parlato) attraverso i test sierologici, in grado di identificare e quantificare gli anticorpi che si sono sviluppati in seguito alla prima somministrazione di vaccino. Se l'esito del test risulta negativo, si renderà necessario il richiamo; viceversa, se il test fornisce un esito positivo significa che il cane o il gatto può contare su una sufficiente protezione dal virus e, dunque, il richiamo non risulta strettamente necessario. Questa soluzione è sempre più diffusa tra i veterinari: comporta certamente un costo, ma permette altresì di evitare un'iperimmunizzazione dei nostri cani e gatti, laddove già protetti da precedenti richiami.



**I NOSTRI
AMICI ANIMALI**

NELLA TANA DEL CONIGLIO

Ombretta Rubicondo – farmacista, Farmacia Comunale 22



Proseguiamo il nostro viaggio nel mondo animale e lasciamoci avvolgere dalla giusta dose di tenerezza e di curiosità necessaria per conquistare il cuore del prossimo animale di cui stiamo per parlare.

Il coniglio è un roditore timido, affettuoso e socievole, che si adatta perfettamente all'ambiente domestico e alla presenza di bambini, purché si imparino i fondamentali per una convivenza armoniosa.

Per prima cosa bisogna sapere come prenderlo in braccio e insegnarlo ai propri figli, soprattutto quando sono molto piccoli: può sembrare una banalità, ma è di fondamentale importanza.

Sebbene non ami essere sollevato da terra, infatti, il coniglio deve essere preso per la collottola, mantenendo una presa ben salda, con un braccio o una mano sotto le zampe posteriori in modo da preservarlo dalle cadute. Inoltre, occorre evitare assolutamente di afferrarlo per le orecchie, gesto che potrebbe causargli dolore.

Immaginate un piccolo batuffolo che si aggira liberamente per casa e che, con fare indomito, inizia a rosicchiare ogni oggetto che incontra sul proprio cammino. Se fossimo personaggi di un libro di Joseph Conrad la prima reazione sarebbe quella di gridare: "The horror!" ma, dal momento che i conigli non amano i rumori forti, urlare o parlare ad alta voce servirebbe solo a spaventarli.

Perciò preparatevi a un triste commiato per il cavo del caricabatterie mordicchiato o per il divano con la scocca a forma di groviera; optate piuttosto per un percorso di addestramento del vostro animale.

La gabbia non è il suo habitat naturale, lasciatelo libero di muoversi e di giocare negli spazi che ritenete più adatti a lui, avendo cura di mettere al riparo prese e cavi elettrici. Privarlo della libertà e tenerlo isolato lo sottoporrebbe soltanto a un aumento dei livelli di stress.

Per favorire la limatura dei denti, sono disponibili pietre alimentari da rosicchiare a base di carote o bastoncini di mais. Un divertimento assicurato per lui e decisamente un enorme, seppur momentaneo, sollievo per voi!

Per quanto sia diverso per temperamento e abitudini rispetto a un cane o a un gatto, ciò non significa che non necessiti di una corretta educazione, non solo comportamentale ma anche alimentare.

I conigli, infatti, si nutrono di fieno e di erba, ma anche di frutta e verdura che li aiuta a evitare fastidiosi fenomeni di fermentazione o semplici aumenti ponderali. Sono banditi dalla loro dieta stuzzichini dolci e salati, magari snocciolati sotto il tavolo durante i vostri pasti!

Non è inusuale che si presentino problematiche del tratto intestinale, perciò esistono in commercio alimenti veterinari specifici per riequilibrare le funzioni digestive e il transito intestinale del vostro coniglio, formulati con fieno, probiotici e piante medicinali oppure a base di pasta di malto, utile per evitare la formazione delle palle di pelo. A tal proposito, è bene sapere che il coniglio non rigurgita i boli portando in taluni casi alla formazione di ostruzioni intestinali.

Trattandosi di un animale che tende a pulire e lucidare il proprio manto in autonomia, è consigliabile rimuovere il pelo tutti i giorni, con le mani o con l'ausilio di una spazzola. Per quanto non rientri tra le sue coccole preferite, si eviterà la formazione di nodi che, altrimenti, potrebbe rimuovere da solo procurandosi abrasioni.

La lettiera e le ciotole messe a disposizione con acqua e cibo vanno pulite tutti i giorni e disinfettate con una buona frequenza, in modo da proteggere la sua salute da possibili infezioni. Non prendete in considerazione l'idea di scongiurare questa eventualità utilizzando antiparassitari in quanto, al contrario, potrebbero causare spiacevoli intossicazioni.

Tante piccole accortezze vi permetteranno di costruire un rapporto di fiducia che potrebbe durare anche per una decina di anni. Non basteranno in ogni caso per farvi scoprire quanto possa essere profondo l'affetto che può donarvi questo animale, ma saranno sufficienti per imparare ad amarlo come un qualunque altro membro della vostra famiglia.



**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. 011.9782044 - 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
Sant'Antonio C.se
- Piazza Martiri 8 - Tel. 011.9619770
Villastellone



**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino



H

COME HAYAT E H₂O



Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

**HAYAT IN LINGUA ARABA SIGNIFICA VITA,
UNA PAROLA BELLISSIMA E CARICA DI MISTERI.**

La vita è estremamente potente e si sviluppa nelle situazioni più incredibili, nelle fredde profondità oceaniche così come nei deserti più aridi. Si mostra in ogni ordine di grandezza, dall'infinitamente piccolo di un batterio all'infinitamente grande di una sequoia secolare. Allo stesso tempo, però, la vita è anche fragile: l'ambiente in cui viviamo, il nostro habitat, è minacciato da pandemie, da sconvolgimenti climatici, dall'eccesso di anidride carbonica e inquinanti e dall'impoverimento delle sorgenti di acqua dolce. Tutti temi molto importanti e ampiamente dibattuti, in grado di incidere sulla salute e sul nostro benessere.

Il 22 marzo verrà celebrata la giornata mondiale dell'acqua. Segnalo alla vostra attenzione l'impegno del Lions Club Torino Cittadella e del Lions Club Carignano-Villastellone per introdurre nelle scuole il tema di studio nazionale "Acqua Virtuale-Acqua Reale", finalizzato a diffondere la cultura ambientale tra i più giovani e a stimolare la sensibilizzazione allo sviluppo di una coscienza ambientalista. **Il progetto si concentra sulla riduzione degli sprechi e sul contenimento dei consumi energetici orientandosi, in particolare, al Recupero, Riciclo, Riduzione, Riutilizzo (le 4R per salvare l'ambiente).**

L'iniziativa, infatti, è volta a sensibilizzare al rispetto e all'uso corretto dell'acqua, elemento indispensabile alla vita ma non illimitato: perciò, oltre alle tematiche legate all'inquinamento (il 12% della popolazione mondiale

non ha accesso a fonti pulite) viene messo in risalto il concetto di acqua virtuale, ossia la quantità di acqua necessaria per assicurare le azioni quotidiane non direttamente connesse al consumo idrico individuale: l'acqua impiegata nelle abitazioni, nell'agricoltura, nella produzione industriale dei prodotti che acquistiamo. **Si stima che, di fronte a una necessità di circa 3 litri di acqua al giorno, ogni persona ne consumi tra i 1500 e i 5400 a seconda del tipo di dieta e dello stile di vita.**

Questo progetto è condotto conformemente allo spirito lionistico, in quanto orientato a dare risalto e compimento allo sviluppo di beni non visibili e non tangibili, quali amicizia, rispetto reciproco, senso di appartenenza, cittadinanza attiva; insomma, un sentimento di vicinanza alle sofferenze altrui che si riassume nel motto **We Serve** e trova tali associazioni no-profit presenti nei momenti di difficoltà con solidarietà, passione e convinzione. Approfondire queste tematiche consentirà di sviluppare negli allievi conoscenze e attenzioni fondamentali per la formazione dei cittadini di domani.

Per approfondire:
www.lions.it
www.earthdayitalia.org
www.ispra.ambiente.gov.it

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.

STORIE CHE
FANNO BENE

IL PIANISTA DI YARMOUK



Martina Carosio - studentessa

Tra tutti i sentimenti che l'introduzione del vaccino contro il Covid-19 ha portato con sé, la fiducia in una rinascita è senza dubbio il più diffuso. Eppure, ammetto di essermi domandata molte volte se, nel contesto sociale e sanitario in cui ci troviamo, avremmo davvero potuto permetterci di celebrare la forza rigeneratrice della vita. Insomma, ha ancora senso affidarsi alla speranza che il futuro potrà cancellare il dolore e la solitudine che abbiamo provato nell'ultimo anno?

Ed ecco che, mentre io non avrei saputo trovare risposta a nessuna di queste domande, c'era qualcuno che riusciva a farlo al posto mio.

Aeham Ahmad.

A partire dal suo nome, tutto di lui è musica: lo sono le sue parole, la delicatezza nello sfiorare i tasti del suo pianoforte, lo è perfino la sua risolutezza nel ripetere: "Non parlate di me. Parlate della mia gente. Raccontate di Yarmouk".

Aeham nasce nel 1988 a Damasco, in Siria. Impara a suonare il pianoforte a soli 5 anni e a 22 si diploma al Conservatorio di Damasco.

"È stato mio padre, un violinista cieco, a trasmettermi la passione per la musica" ha dichiarato durante un'intervista: "da che ne ho memoria, lui mi ha sempre ripetuto che la musica avrebbe dovuto diventare lo strumento per esprimere le mie emozioni, soprattutto quando le parole non sarebbero più state sufficienti per descrivere ciò che provavo. Confesso di aver compreso il senso profondo del suo ammonimento solo quando, nel 2012, in Siria è scoppiata la guerra civile. **La guerra, con tutta la sua crudeltà, mi ha tolto la voce; la musica me ne ha donata una seconda**".

Ogni giorno Aeham usciva di casa caricando sul vecchio carretto dello zio fruttivendolo il suo pianoforte e iniziava a suonare Mozart e Beethoven tra le strade del campo profughi di Yarmouk per portare speranza, vita e arte ma, soprattutto, per zittire i suoni delle bombe che ogni giorno mettono a rischio le vite di migliaia di civili. Ben presto, le esibizioni pubbliche di Aeham, rese virali dai video fatti circolare su YouTube, diventano il simbolo di resistenza contro la violenza della guerra.

"Non era certamente questo il mio obiettivo," ha affermato Aeham. **"Io sono un pianista, non un rivoluzionario**. A quel punto, però, mi era ormai chiaro che la musica non veicolava più soltanto una voce, la mia, bensì tutte quelle del popolo di Yarmouk".

E così, a causa di quei gesti di ribellione, Aeham comincia a ricevere attacchi diretti. Dallo scoppio di una granata a pochi centimetri da lui che gli compromette la funzionalità della mano, fino al giorno in cui i miliziani dell'Isis arrivano a bruciare il suo pianoforte. È proprio quel drammatico evento a convincere Aeham che la fuga sia ormai l'unica possibilità di sopravvivenza. Il ragazzo, così, è costretto a lasciare Yarmouk e la sua famiglia mettendosi in viaggio verso l'Europa attraver-

so la rotta balcanica, insieme a diverse migliaia di altri migranti. Giunge nel campo profughi di Kirchheim, in Germania, dopo aver percorso 2.500 chilometri su mezzi di fortuna e a piedi. Qui Aeham ricomincia da ciò che sa fare meglio: **restituire la voce a chi ha perduto la propria** che, in questo contesto, significa suonare per i bambini che si trovano nel suo stesso campo, sballottati come lui dall'esilio.

È l'inizio della sua rinascita. La sua storia circola in fretta, passando di bocca in bocca e conquistando il cuore di molti; Aeham inizia a fare concerti, prima in Germania e poi in tutta Europa. Nel 2015 riceve il Premio internazionale Beethoven per i diritti umani, la pace e la libertà. Il 13 ottobre 2017 esce il suo primo album, *Keys to Friendship* seguito da *Syria Music for Peace*, pubblicato il 10 ottobre 2019. La sua ultima comparsa in Italia risale a febbraio dello scorso anno, quando fu invitato come ospite sul palco del teatro Ariston, in occasione del Festival di Sanremo 2020. Recentemente, dopo un iter burocratico durato diversi anni, Aeham è riuscito a ricongiungersi con i suoi genitori, con sua moglie e con i suoi tre figli, e vive tutt'oggi insieme alla sua famiglia a Warburg, in Germania.

Le sue canzoni sono dedicate alla sua terra d'origine, la Siria, e al suo popolo. Le note musicali ritraggono nell'aria il volto di suo fratello, di cui non si hanno notizie da oltre 7 anni, e quello dell'amico Niraz Saied, intento a immortalare con la macchina fotografica un giovanissimo Aeham seduto di fronte al pianoforte in uno dei suoi piccoli concerti pubblici, a Jamurk. Il ragazzo venne imprigionato, torturato e ucciso con la colpa di aver mediato la diffusione di contenuti sgraditi alle milizie dell'Isis.

"Io sono un sopravvissuto" scrive Aeham nella sua autobiografia *Il pianista di Yarmouk* e non è ancora trascorso un solo giorno senza che io non pensi alla mia Yarmouk. Oggi di quei luoghi non esiste quasi più nulla poiché sono stati rasi al suolo dai bombardamenti mentre le persone che vi abitavano sono dovute fuggire. Nonostante ciò, conservo un ricordo molto vivido della mia città. **Prima suonavo per Yarmouk a Yarmouk, oggi suono per Yarmouk a Berlino.** Spero che i ricordi della mia terra mi accompagnino per il resto della vita". Ecco, io credo che, nel contesto in cui ci troviamo oggi, il più grande insegnamento che possiamo trarre dalla storia di Aeham è il significato che il ragazzo associa al concetto di rinascita. **Rinascere non è sinonimo di dimenticare: il futuro non deve farsi carico di cancellare il dolore provato in passato.** Rinascere vuol dire, piuttosto, nascere una seconda volta ossia costruire con la consapevolezza di ciò che è accaduto e degli errori che sono stati commessi. È una seconda possibilità. E allora sì, in questo senso mi auguro che il vaccino possa davvero portare a ciascuno di noi una vera e propria rinascita.

STORIE CHE
FANNO BENE

DANTE: DAL 1321 AL 2021

I PRIMI (700) ANNI
DI DANTE ALIGHIERI

Monica Campanella - insegnante Liceo Giordano Bruno, Torino



**RICORRE QUEST'ANNO
IL SETTECENTESIMO ANNIVERSARIO
DELLA MORTE DI DANTE ALIGHIERI
E LA CULTURA ITALIANA LO CELEBRA
NEI SUOI MOLTEPLICI ASPETTI,
NELLA RILETTURA
DELLA SUA OPERA IMMENSA,
NEI SUOI INSEGNAMENTI.**

Tra convegni e pubblicazioni le occasioni per incontrare o ritrovare il grande padre della lingua italiana sono molte e non vanno sprecate: dobbiamo ricordare che se abbiamo un lessico tra i più ricchi del mondo lo dobbiamo proprio a lui, al "ghibellin fuggiasco" (che, in realtà, fu poi guelfo).

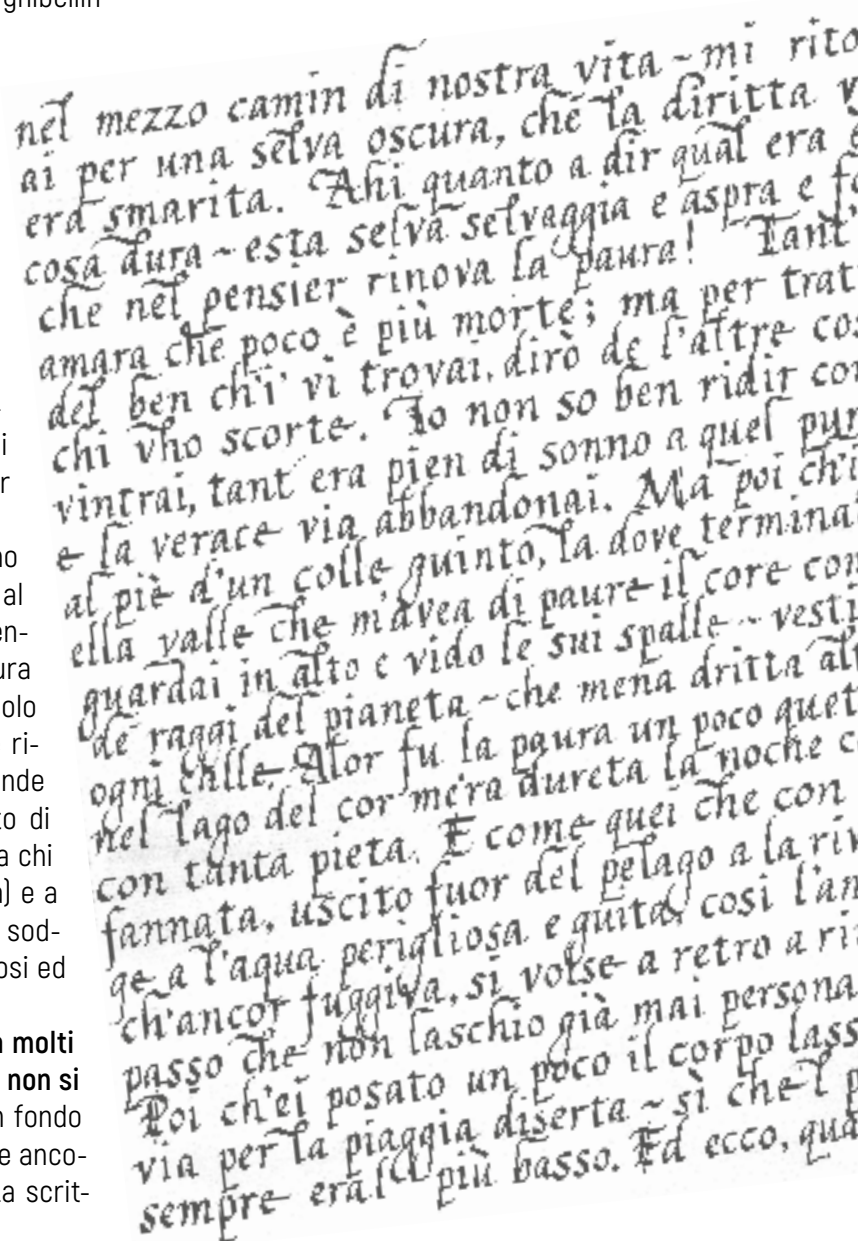
Nel 2020 la prestigiosa casa editrice Laterza, con sede a Bari, ha dato alle stampe un bel volume: *Dante*, uscito dalla penna di Alessandro Barbero (docente di Storia Medievale presso l'Università del Piemonte Orientale) assai noto per la sua grande attività di divulgatore in televisione, in rete e nei simposi per addetti ai lavori. Ascoltare il professor Barbero è sempre un piacere: chiaro, lineare, appassionato e molto spiritoso; è tra i pochi a rendere gustose le conferenze per specialisti della disciplina.

In questo saggio appassionante si ritrovano tutte le qualità che vengono riconosciute al prestigioso relatore e il taglio per argomenti, trasversale, permette anche una lettura dettata dal desiderio di approfondire un solo aspetto dell'argomento. Inoltre, l'autore è riuscito a comporre un testo adatto al grande pubblico ma, grazie al poderoso apparato di note (al fondo del libro, quindi disponibile a chi lo ricerca ma non imposto a piè di pagina) e a una ricca bibliografia, risulta essere molto soddisfacente anche per un pubblico di studiosi ed esperti.

Ciò che davvero distingue questo libro da molti altri saggi sul sommo poeta è il fatto che non si pone l'obiettivo di "attualizzare" Dante: in fondo Dante è attuale già soltanto per il fatto che ancora lo leggiamo, lo studiamo, lo amiamo. La scrit-

tura del professor Barbero ci accompagna a scoprire Dante tra il 1265 e il 1321 (gli anni della nascita e della morte), rivelando come fosse il suo mondo, la sua famiglia, la sua città, l'Italia a lui contemporanea, svelando un personaggio dai tratti spesso inaspettati e che ci riserva spesso molte sorprese, suscitando il desiderio di saperne sempre di più.

Il saggio è dunque sì uno studio rigoroso, ma è anche un atto d'amore per un poeta tra i sommi della storia letteraria universale e per un'epoca, il tardo Medioevo, che tutto fu fuorché oscura. Al contrario, fu un'età ricca di novità, idee, sogni, che dovremmo rivalutare, magari a pandemia archiviata, con qualche viaggio a Firenze, a Lucca, a Verona, a Ravenna o in uno dei tanti borghi che hanno reso grande la nostra storia.



nel mezzo camin di nostra vita - mi rito
ai per una selva oscura, che la diritta v
era smarrita. Ah! quanto a dir qual era
cosa dura - esta selva selvaggia e aspra e fo
che nel pensier rinova la paura! Tant
amara che poco è più morte; ma per trat
del ben chi' vi trovai, dirò de l'altre co
chi v'ho scorte. Io non so ben ridir con
vintrai, tant'era pien di sonno a quel pur
e la verace via abbandonai. Ma poi chi
al piè d'un colle quinto, la dove termina
ella valle che mi avea di paura il core con
guardai in alto e vido le sue spalle - vesti
de' raggi del pianeta - che mena dritta al
ogni valle. Alor fu la paura un poco quet
nel lago del cor m'era dureta la noche c
con tanta pietà. E come quei che con
fannata, uscito fuor del pelago a la riv
ge a l'acqua perigliosa e quita, così l'an
ch'ancor fuggiva, si volse a retro a r
passo che non laschio già mai persona
Poi ch'ei posato un poco il corpo lass
via per la spiaggia diserta - sì che l'p
sempre era il più basso. Ed ecco, qua

Imidazyl. Pronto sollievo per i tuoi occhi.



Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano
per l'allergia, puoi provare

**Collirio Imidazyl
Antistaminico**

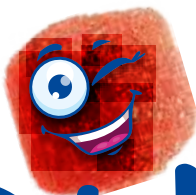
Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati,
puoi provare

Collirio Imidazyl
a base di nafazolina nitrato

 **RECORDATI OTC**

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare ai bambini al di sotto di 12 anni. Aut. del 23.04.2019

L'INTEGRAZIONE DI VITAMINE BUONA E GOLOSA!



NOVITÀ



Gli integratori alimentari **Benegum gusto Junior** uniscono alla funzionalità delle vitamine tutta la bontà delle caramelle. Due varianti morbide e gustose per rendere l'integrazione buona e golosa:

- **l'integratore di Vitamine**, in soffici gelée gusto frutta, ideale nei casi di aumentato fabbisogno fisiologico: un *mix multivitaminico* che comprende le vitamine C, E, A, D e le principali vitamine del gruppo B;
- **il nuovo integratore di Vitamine B**, in deliziose gelée gusto frutta. Le vitamine B6 e B12 contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario. Le vitamine B6, B12, Niacina e Biotina contribuiscono al normale *metabolismo energetico*.



Perfetti Van Melle S.p.A.



SAUGELLA

Consigliato dal ginecologo,*
amato dalle donne.

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



SOTTO LA
DOCCIA

DAI 3
AI 12 ANNI

ETÀ FERTILE

FRESCHEZZA
IN ETÀ FERTILE

MENOPAUSA

TRIPLA
PROTEZIONE

PROTEZIONE
INTIMA

IDRAZIONE

UOMO

DETERSIONE INTIMA QUOTIDIANA

DETERSIONE INTIMA SPECIFICA



VIATRIS



Mylan

A VIATRIS COMPANY