



*Un inverno tutto da...
leggerei!*

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XV
Numero 6 - 2021

Una salute
migliore
per un mondo
migliore

 Mylan
Better Health
for a Better World

 SANOFI
Consumer-Health Care

 FARMACIE
COMMUNALI
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 Bernezzo 134
☎ 011 72 57 67
🌙 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 11 - TORINO

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

FC 12 - TORINO

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

FC 13 - TORINO

📍 Via Negarville 8/10
☎ 011 347 03 09
🌙 8.30-19.00
☀ 8.30-19.30

FC 15 - TORINO

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

FC 17 - TORINO

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

FC 19 - TORINO

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

FC 20 - TORINO

📍 C.so Romania 460
☎ 011 262 13 25
☎ 011 262 13 25
🌙 9.00-20.00
☀ Presso il centro commerciale "Porte 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
🌙 7.00-19.30
☀ 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
☎ 011 221 53 28
🌙 9.00-19.30
☀ Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

FC 33 - TORINO

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

FC 35 - TORINO

📍 Via Cimabue 6/0
☎ 011 311 40 27
🌙 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
☀ Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC 43 - TORINO

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

FC 44 - TORINO

📍 Via Cibrario 72
☎ 011 437 13 80
🌙 8.30-19.30

FC 45 - TORINO

📍 Via Monginevro 27B
☎ 011 385 25 15
🌙 9.00-19.30

FC 46 - TORINO

📍 P.zza Bozzolo 11
☎ 011 663 38 59
🌙 8.30-19.30
☀ Chiusa sabato pomeriggio
Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC San Maurizio C.se

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

Farmacia n. 1 - Chieri

📍 Via Amendola 6
☎ 011 942 24 44
🌙 8.30-12.30 15.30-19.30
☀ Chiusa il sabato

Farmacia n. 2 - Chieri

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

Farmacia n. 3 - Chieri

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

Farmacia n. 4 - Villastellone

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

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

📍 Via Monginevro 27B
☎ 011 385 25 15
🌙 9.00-19.30

FreeFood

📍 Via Orvieto 10A
☎ 011 197 820 44
🌙 9.00-19.30

☀ Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

FreeFood

📍 Via XX Settembre 5
☎ 011 54 32 87
🌙 9.00-19.30

FreeFood San Maurizio C.se

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

FreeFood Villastellone

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

* ORARIO INVERNALE dal 01/09 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.

LA VACCINAZIONE: UNO STRUMENTO DI CONTROLLO EPIDEMIOLOGICO E DI RICONQUISTA DELLA "NORMALITÀ"

Dopo un interminabile periodo di restrizioni, incertezze e paura, per noi stessi e per i nostri cari, l'Italia si sta apprestando a ritrovare una parvenza di normalità... o, forse, sarebbe meglio parlare di una nuova normalità.

Grazie alla campagna vaccinale, la situazione in cui ci troviamo quest'autunno ha, per fortuna, ben poco a che vedere con quanto vissuto lo scorso anno; la fortuna, a dire il vero, non c'entra: il merito è piuttosto da attribuire all'attenta pianificazione delle misure sanitarie adottate. Gli esercizi commerciali e i luoghi di incontro sono ormai tutti aperti al pubblico, il lavoro in presenza è tornato a costituire la prassi e non più una rara eccezione e, in conseguenza a ciò, le zone centrali delle città si preparano ad affrontare quello che da sempre è il momento dell'anno più intenso: il periodo natalizio.

Fondamentale ora è non abbassare la guardia: proprio mentre stiamo riassaporando il gusto della libertà ci troviamo a dover fare i conti con un periodo critico dell'anno, in cui il freddo e le patologie tipiche di questa stagione rischiano di complicare nuovamente la situazione.

Anche per questo motivo l'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) ha autorizzato la somministrazione della terza dose di vaccino anti-Covid19, detta dose booster, alle persone che siano vaccinate da più di sei mesi per rafforzare la copertura immunologica a tutela della propria salute.

In seguito all'aumento dei casi rilevati alla fine del mese di ottobre, la Cabina di Regia dell'Istituto Superiore di Sanità ha dichiarato che "il rapido e generalizzato aumento va monitorato con estrema attenzione e, se confermato, potrebbe preludere a una recrudescenza epidemica"; inoltre, ricorda che "una più elevata copertura vaccinale, il completamento dei cicli di vaccinazione e il mantenimento di una elevata risposta immunitaria attraverso la dose di richiamo nelle categorie indicate dalle disposizioni ministeriali, rappresentano gli strumenti principali per prevenire ulteriori recrudescenze di episodi di aumentata circolazione del virus sostenuta, peraltro, da varianti emergenti".

La Regione Piemonte sta inoltre promuovendo quanto più possibile la campagna vaccinale contro l'influenza e ha chiesto la fattiva collaborazione delle farmacie.

Le farmacie diventano sempre più presidi sanitari territoriali, nei quali oggi sarà appunto possibile farsi somministrare in totale sicurezza anche i vaccini antinfluenzali; i farmacisti, ormai professionisti sanitari a tutti gli effetti, vedono il proprio ruolo evolvere per meglio soddisfare i nuovi bisogni della popolazione.

La farmacia diventa così centro nevralgico dell'assistenza sanitaria confermando il proprio ruolo di punto di facile e agevole accesso al quale il cittadino può rivolgersi per soddisfare le proprie necessità in termini di salute.



EAU THERMALE

Avène

ANTI - ETÀ

EFFICACIA DERMATOLOGICA
PER ESSERE BELLA AD OGNI ETÀ



A-Oxitive

PROTEGGE ED ESALTA LA
LUMINOSITÀ DELLA TUA PELLE



DermAbsolu

RIGENERA LA TUA PELLE
PER RITROVARE LA SUA VITALITÀ



PhysioLift

LEVIGA VISIBILMENTE
E RASSODA A LUNGO

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène
PARIS

IN QUESTO NUMERO

Un inverno tutto da... leggere!

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,
 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



DALLE NOSTRE FARMACIE

È tempo di influenza, è ora del vaccino 4

VICINO AL CITTADINO

Gli assorbenti stanno... assorbendo l'iva 7

Ogni malato di leucemia ha la sua buona stella 7

CONOSCI LA TUA SALUTE

L'evoluzione degli screening oncologici 9

La biodiversità, un'alleata assai preziosa 12

CORPO IN MOVIMENTO

L'alimentazione dello sportivo vegetariano e vegano 14

I recettori responsabili di una cattiva postura 16

Sport a tutta... neve! 19

L'arte della rinascita 22

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

La salute degli occhi 24

Temperatura corporea: quale termometro scegliere per misurarla? 26

La rosa canina 29

SPECIALE BELLEZZA

Le formulazioni cosmetiche in polvere 31

Autunno, cadono le foglie e... i capelli! 34

I NOSTRI AMICI ANIMALI

Il calore del cane: cosa aspettarsi e come gestirlo 38

Perché proprio... un furetto? 40

L'ALFABETO DEL BENESSERE

N come nutrigenetica 43

STORIE CHE FANNO BENE

La vita silenziosa delle piante 44

Un turista in missione per conto del pubblico 46

DALLE NOSTRE
FARMACIE



Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

È TEMPO DI INFLUENZA, È ORA DEL VACCINO

Lo scorso anno l'influenza e le infezioni respiratorie acute sono state piuttosto blande. Le restrizioni adottate per limitare la diffusione del virus da SARS-CoV-2, come il lockdown, il distanziamento, l'uso massivo della mascherina e degli igienizzanti per mani, hanno prodotto una drastica diminuzione delle patologie correlate al freddo.

Nella stagione autunno-inverno in corso, si prevede che, con la ripresa lavorativa in presenza e il ritorno della didattica in aula, il virus dell'influenza possa trovare terreno fertile nella sua circolazione grazie alla complicità degli sbalzi termici caratteristici del periodo.

L'influenza è una malattia provocata da virus del genere *Orthomixovirus* che infettano le vie aeree (naso, gola, polmoni). È molto contagiosa, perché si trasmette facilmente attraverso goccioline di muco e di saliva, con tosse e starnuti, ma anche semplicemente parlando a distanza ravvicinata con un'altra persona, o per via indiretta, attraverso il contatto con mani contaminate dalle secrezioni respiratorie.

**IL MINISTERO DELLA SALUTE
HA DIFFUSO UNA CIRCOLARE
IN CUI CONFERMA LA POSSIBILITÀ
DELLA CO-SOMMINISTRAZIONE
NELLA STESSA SEDUTA,
IN DUE SITI DIVERSI,
DEL VACCINO ANTINFLUENZALE
E DEL VACCINO ANTI-COVID19.**

I sintomi più comuni dell'influenza sono febbre oltre i 38°C, mal di gola, tosse, secrezioni nasali abbondanti, malessere generale, mancanza di appetito, dolori ai muscoli, alle ossa o alle articolazioni; nei bambini si possono manifestare anche sintomi a carico dell'apparato gastro-intestinale (nausea, vomito, diarrea). In base ai dati relativi alle diverse stagioni influenzali, la curva epidemica generalmente raggiunge il picco all'inizio del mese di febbraio, colpendo soprattutto la popolazione in età pediatrica (0-4 e 5-14 anni); tuttavia i casi severi e le complicanze dell'influenza sono più frequenti nei soggetti con più di 65 anni di età e con condizioni di rischio come, per esempio, il diabete, le malattie immunitarie, cardiovascolari e respiratorie croniche. Casi gravi di influenza si possono verificare anche in persone sane, che non rientrano in alcuna delle categorie citate.

Alla base dell'epidemiologia dell'influenza c'è la marcata tendenza dei virus influenzali a variare, cioè ad acquisire cambiamenti nelle proteine di superficie che permettono loro di aggirare la barriera costituita dall'immunità presente nelle persone con pregressa esperienza di infezione; ciò spiega perché l'influenza colpisce ripetutamente la popolazione e perché la vaccinazione antinfluenzale, che rappresenta l'unico strumento di prevenzione per questa malattia, va ripetuta ogni anno.

Sulla base dei dati di laboratorio relativi ai virus influenzali circolanti, annualmente l'Organizzazione

Mondiale della Sanità (OMS) fornisce indicazioni sulla composizione del vaccino da utilizzare. Ogni anno il Ministero della Salute predispone una circolare contenente indicazioni per la prevenzione e il controllo dell'influenza stagionale: sorveglianza epidemiologica e virologica, prevenzione dell'influenza attraverso la vaccinazione e le misure di igiene e di protezione individuale.

La vaccinazione è raccomandata e offerta gratuitamente alle persone dai 60 anni in su, a chi soffre di patologie gravi (malattie renali, cardiache, respiratorie, epatiche, diabete), a soggetti ricoverati in strutture per lungodegenti, a donne in gravidanza e a donatori di sangue. È consigliata anche a chi svolge attività lavorative di interesse collettivo o a chi potrebbe trasmettere l'influenza a persone ad alto rischio di complicanze.

Gli effetti collaterali comuni dopo la somministrazione del vaccino antinfluenzale consistono in reazioni locali quali dolore, eritema e gonfiore nel sito di iniezione. Le reazioni sistemiche comuni includono malessere generale, febbre, mialgie, con esordio da 6 a 12 ore dalla somministrazione del vaccino e della durata di 1 o 2 giorni. Il periodo appropriato per effettuare la vaccinazione è quello autunnale, ovvero a partire dalla fine di ottobre.

Il Ministero della Salute ha diffuso una circolare in cui conferma la possibilità della co-somministrazione nella stessa seduta, in due siti diversi, del vaccino antinfluenzale e del vaccino anti-Covid19. Questa disposizione, già discussa in altre nazioni e sostenuta sulla base di valutazioni e studi in corso, rappresenta un'opportunità per le persone che devono sottoporsi alla terza dose o che cominciano il ciclo vaccinale o, ancora, che sono alla seconda somministrazione.

FONTI

www.salute.gov.it

www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/vaccinazione-antinfluenzale-2020-2021

"È tempo di influenza, è ora del vaccino"
slogan campagna antinfluenzale Regione Emilia Romagna

Gli antibiotici sono farmaci attivi solo contro le infezioni batteriche e, quindi, nell'influenza (di origine virale) non hanno alcun effetto. Costituiscono un presidio importante solo in caso di complicanze batteriche. È importante evitarne l'uso indiscriminato e l'indicazione al loro uso va riservata al medico.

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 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.**

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

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

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

GLI ASSORBENTI STANNO... ASSORBENDO L'IVA

La bozza delle Legge di Bilancio 2022 approvata dal Governo lo scorso mese di ottobre ha introdotto un'importante novità, sancendo la vittoria di una battaglia socio-culturale che va avanti da tempo: **l'iva sugli assorbenti femminili verrà ridotta dal 22% al 10%**.

Si tratta di un traguardo rilevante se consideriamo che l'iva al 22%, in Italia, viene applicata ai beni considerati di lusso, tra cui rientrano, per esempio, computer, sigarette, bevande alcoliche o articoli di abbigliamento.

L'obiettivo della campagna contro la *tampon tax* è più ambizioso e mira a ottenere la riduzione dell'iva sugli assorbenti al 4%, al pari dei beni considerati di prima necessità come pane, latte e pasta.

Il ciclo mestruale, infatti, **non è una scelta** ma una condizione fisiologica e, allo stesso modo, **l'utilizzo degli assorbenti non è un lusso, quanto piuttosto una necessità**.

L'Azienda Farmacie Comunalì Torino S.p.A. ha scelto di sostenere concretamente la causa proponendo, **fino al 31 dicembre 2021, gli assorbenti della linea Saugella a un prezzo ridotto, come se l'iva fosse pari al 4%**.

Si tratta di un'iniziativa promossa con orgoglio, per difendere non soltanto un diritto delle donne ma più in generale un diritto sociale, di tutela dell'igiene e di uguaglianza tra i generi.

OGNI MALATO DI LEUCEMIA HA LA SUA BUONA STELLA

È lo slogan della campagna per la raccolta fondi di Natale, promossa da AIL – Associazione Italiana contro Leucemie, linfomi e mieloma – e che Farmacie Comunalì Torino S.p.A. prova a completare con... **e quella stella potresti essere tu!**

Dopo gli straordinari risultati ottenuti con l'iniziativa pasquale, le Farmacie Comunalì di Torino hanno risposto con entusiasmo alla chiamata di AIL per sostenere l'iniziativa di Natale.

Per tutto il mese di dicembre presso le seguenti farmacie:

Farmacia Comunale 1, C.so Orbassano 249, Torino
Farmacia Comunale 2, Via Slataper 25/bis/b, Torino
Farmacia Comunale 5, Via Rieti 55, Torino
Farmacia Comunale 8, C.so Traiano 22/E, Torino
Farmacia Comunale 11, P.zza Stampalia 7/b, Torino
Farmacia Comunale 22, Via Capelli 47, Torino
Farmacia Comunale 24, C.so Telesio 27, Torino
Farmacia Comunale 29, Via Orvieto 10/A, Torino
Farmacia Comunale 33, Via Isernia 13/B, Torino
Farmacia Comunale 42, Via XX Settembre 5, Torino
Farmacia Comunale 44, Via Cibrario 72, Torino
Farmacia Comunale 45, Via Monginevro 27/b, Torino
Farmacia Comunale 1 Chieri, Via Amendola 6, Chieri
Farmacia Comunale 2 Chieri, P.zza Duomo 2, Chieri
Farmacia Comunale 3 Chieri, Strada Cambiano 123, Chieri
Farmacia Comunale S. Maurizio, Via Torino 36/b, fraz. Ceretta, San Maurizio Canavese

potrai richiedere, a fronte di una donazione minima di 12 euro, **una stella di cioccolato**, a scelta tra latte o fondente... o, perché no, magari entrambe!

Il ricavato verrà devoluto alla sezione AIL di Torino che si impegna per migliorare la vita dei pazienti onco-ematologici e dei loro familiari, al fine di sostenere la ricerca scientifica sulle leucemie, linfomi e mielomi.

Le attività promosse dall'associazione sono numerose e riguardano principalmente l'assistenza domiciliare, l'acquisto di materiali e attrezzature per i centri ematologici, l'erogazione di borse di studio per medici e ricercatori e, ancora, l'ospitalità in Casa AIL.



SERVIZIO NOTTURNO



SERVIZIO DI GUARDIA FARMACEUTICA NOTTURNA

La farmacia rappresenta per i cittadini il primo presidio sanitario, per questo è importante garantire un servizio continuativo ed efficiente.

A Torino, presso le Farmacie Comunali in via XX Settembre 5 e P.zza Bozzolo 11 è attivo il servizio di guardia farmaceutica notturna tutti i giorni, da lunedì a domenica (festivi compresi), dalle 19.30 alle 09.00, eccetto il periodo di chiusura estiva.

Farmacia Comunale 42
Via XX Settembre 5 · Tel. 011 543287

Farmacia Comunale 46
Piazza Bozzolo 11 · Tel. 011 6633859

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

ANCHE DI NOTTE



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino



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

L'EVOLUZIONE DEGLI SCREENING ONCOLOGICI

Con il progredire delle conoscenze in campo oncologico, gli esperti hanno riesaminato le linee guida in merito ai programmi di screening per la diagnosi precoce dei tumori del colon-retto e della prostata.

Gli esperti della *United States Preventive Services Task Force* (USPSTF) raccomandano a tutte le persone adulte di iniziare a sottoporsi a screening regolari per il tumore del colon-retto **a partire dai 45 anni** e non dai 50 anni come suggerito in precedenza. L'USPSTF è un gruppo indipendente di esperti in cure primarie e prevenzione che riesamina sistematicamente le prove di efficacia; dopodiché, sulla base dei risultati ottenuti, raccomanda quali servizi di prevenzione devono essere inclusi tra le prestazioni erogabili senza costi aggiuntivi da parte delle compagnie di assicurazione sanitaria degli Stati Uniti. Gli studiosi dell'USPSTF hanno stabilito che **lo screening per il tumore del colon-retto deve essere anticipato** perché i dati epidemiologici mostrano che questo tumore si manifesta sempre più frequentemente anche nella popolazione giovane.

Cambiano le informazioni a disposizione, cambia il profilo demografico dei malati e, di conseguenza, devono cambiare anche i programmi di screening; tale proposta è stata avanzata e ampiamente discussa al convegno dell'*American Association for Cancer Research* (AACR).

A CHI SONO RIVOLTI GLI SCREENING

Gli screening oncologici mirano a scoprire precocemente la presenza di un tumore in soggetti apparentemente sani. Poiché uno screening universale comporterebbe più svantaggi che vantaggi, oltre a essere economicamente non sostenibile, i ricercatori studiano le caratteri-



Regali AIRC.
Doni preziosi,
come
la ricerca.

Tutto, in un dono.



Per il prossimo Natale proponi
alla tua Azienda i **Regali AIRC**,
una scelta preziosa per la ricerca
oncologica che dona nuove
speranze di cura ai bimbi
colpiti da tumori pediatrici.



Scopri le nostre proposte
per le aziende
su **airc.it/regalidinatale**
o chiamando lo **0363349130**



Inquadra
il QR Code e visita
airc.it/regalidinatale



stiche che accomunano i pazienti a cui viene diagnosticata una certa tipologia di tumore, al fine di determinare i parametri che delineano la cosiddetta "popolazione a rischio". **Lo screening è dunque rivolto a chi presenta maggiori probabilità di essere colpito dalla malattia**, in modo da beneficiare di una diagnosi precoce.

Le linee guida nazionali e internazionali identificano i destinatari dei vari programmi di screening. Per esempio, lo screening mammografico per la diagnosi precoce del tumore al seno è rivolto a tutte le donne di età compresa **tra 50 e i 69 anni** perché si è visto che nelle giovani donne il rischio di questo tumore è basso mentre nelle donne over 70 il beneficio dello screening è ridotto. Nel caso del tumore del colon-retto, in Italia attualmente lo screening è offerto gratuitamente a tutti gli adulti tra i 50 e i 69 anni, mentre le linee guida adottate negli USA lo raccomandano tra i 50 e i 75 anni.

PERCHÉ ALLARGARE LO SCREENING ANCHE AI PIÙ GIOVANI

"L'incidenza del tumore coloretale negli adulti di età compresa tra 40 e 49 anni è aumentata di quasi il 15% dal 2000-2002 al 2014-2016", spiegano gli esperti dell'USPSTF nel documento pubblicato su JAMA, la rivista dell'American Medical Association, la più grande associazione medica degli Stati Uniti. "Si stima che il 10,5% circa dei nuovi casi di tumore coloretale si verifichi in persone con meno di 50 anni".

I dati epidemiologici più recenti suggeriscono, quindi, di rivedere al ribasso l'età in cui cominciare a sottoporre gli individui allo screening oncologico. In Italia il controllo si effettua tramite ricerca di sangue occulto nelle feci o mediante esame endoscopico (rettosigmoidoscopia). L'American Cancer Society già nel 2018 si era espressa a favore di questa possibilità: "Abbassare l'età raccomandata per lo screening per il cancro del colon-retto renderebbe tali esami accessibili a milioni di persone in più negli Stati Uniti: in tal modo potrebbero essere salvate auspicabilmente molte più vite umane, tramite l'identificazione precoce del cancro e la prevenzione", ha scritto Kimmie Ng, direttore del Centro per il tumore del colon-retto a insorgenza giovanile del Dana-Farber Cancer Institute di Boston, in un articolo di accompagnamento al documento della USPSTF.

QUALI ALTRI ESAMI DI PREVENZIONE ANDREBBERO ANTICIPATI?

Gli esami per la diagnosi precoce del tumore del colon-retto non sono gli unici su cui si concentrano le

maggiori novità. I risultati di uno studio pubblicati sulla rivista Plos Medicine suggeriscono che per **gli uomini con familiarità al tumore della prostata, la misurazione dei livelli di PSA (antigene prostatico specifico) potrebbe essere anticipata anche di 12 anni rispetto all'età suggerita da alcune linee guida (50 anni)**. Analizzando i dati relativi alla Svezia riguardanti complessivamente oltre sei milioni di uomini, un gruppo di ricercatori del German Cancer Research Center (DKFZ) di Heidelberg ha concluso che i soggetti con familiarità al tumore della prostata presentano un rischio decisamente più alto di sviluppare questo tipo di cancro rispetto al resto della popolazione, dunque potrebbero trarre vantaggio dall'anticipazione del test.

NUOVI ELEMENTI DI VALUTAZIONE

Il test del PSA per il tumore della prostata è oggetto di intenso dibattito tra gli oncologi perché, a differenza dello screening per il tumore del colon-retto, della mammella e della cervice uterina, **l'esito dell'esame non è sempre attendibile** e, anche

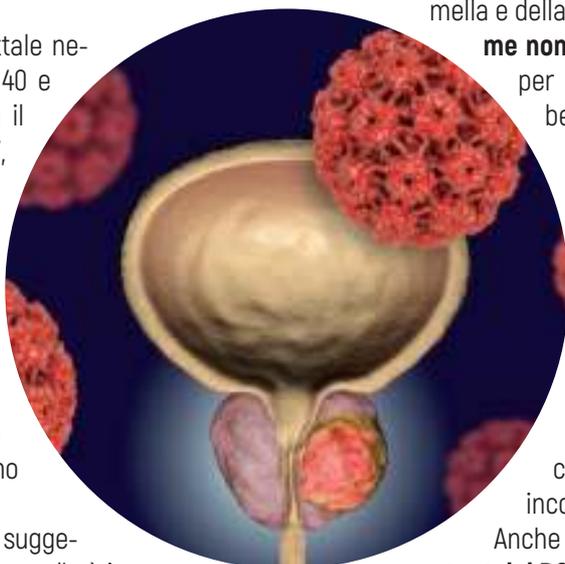
per questo, il rapporto fra rischi e benefici non è del tutto positivo.

Se da un lato il test può ridurre la probabilità di morire per tumore della prostata, dall'altro può portare all'identificazione di tumori a lentissima crescita che non avrebbero messo in pericolo la vita del paziente, avviando un percorso terapeutico con potenziali complicanze non irrilevanti come incontinenza e disfunzione erettile.

Anche per queste ragioni **in Italia il test del PSA non fa parte degli screening offerti gratuitamente alla popolazione.**

L'USPSTF raccomanda che la decisione di sottoporre periodicamente a test del PSA per gli uomini di età compresa tra 55 e 69 anni venga presa individualmente previo confronto con il medico sui potenziali rischi e benefici. L'USPSTF ha riconosciuto che probabilmente il test offre maggiori benefici agli individui con una storia familiare di tumore della prostata rispetto agli altri, ma non ha formulato una raccomandazione specifica per questa categoria.

"In uno sforzo teso verso la personalizzazione dell'uso del test del PSA, in contrasto con la strategia 'a taglia unica' del passato, sulla base dei nostri risultati suggeriamo di dividere gli uomini con familiarità in cinque gruppi in modo da essere in grado di proporre una selezione più accurata delle persone e degli interventi di prevenzione che tengano conto dei loro livelli di rischio", scrivono gli autori dello studio. Questa proposta potrebbe in futuro essere incorporata in alcune linee guida.



LA BIODIVERSITÀ, UN'ALLEATA ASSAI PREZIOSA



Gigliola Braga - biologa nutrizionista

La biodiversità è un argomento antico, che probabilmente non ci sorprende più: pur seguendo i ritmi della natura, la biodiversità non sembra essere in grado di competere con le nuove tecnologie di agricoltura e allevamento che, al contrario, ci meravigliano per la loro capacità di soddisfare gli standard moderni di sviluppo e di progresso, garantendo raccolti abbondanti, una maggiore disponibilità di cibo e ci assicurano la possibilità di comportarci da consumatori più comodi.

Occorre facilitare e intensificare la mietitura? Ecco il grano che non si abbatte con il vento. Bisogna proteggere frutta e verdura dalle aggressioni batteriche o fungine? È prontamente disponibile il battericida o il fungicida adatto. Negli allevamenti intensivi gli animali rischiano di ammalarsi? C'è l'antibiotico studiato su misura. I semi delle arance danno fastidio? Ci sono quelle senza semi. Perché stare a spremere un frutto? Ci sono i succhi già pronti; e avanti così...

Non c'è che dire, l'uomo sa davvero affrontare svariate sfide e riesce sempre a trovare soluzioni per molti problemi, ma questa sua eccellente abilità può rivelarsi molto pericolosa quando prevarica le leggi della natura, potentissime e imprescindibili dalla vita stessa.

L'intero sistema vivente è costituito da ecosistemi inter-collegati che sopravvivono grazie agli equilibri interni e reciproci che si instaurano tra gli animali, le piante e i

microrganismi che li costituiscono; e così l'estinzione di un solo elemento si ripercuote a catena sugli altri. **Un esempio attuale è il rischio di una drastica riduzione delle api** che, se diminuissero oltre misura, non potrebbero più offrire il loro importante contributo per l'impollinazione, mettendo a rischio l'esistenza stessa di molte specie di piante.

LA BIODIVERSITÀ SI BASA SULLE DIFFERENZE TRA GLI ORGANISMI VIVENTI.

Se l'evento avviene in modi e tempi "fisiologici" e naturali, la biodiversità è la formidabile risorsa che contribuisce a ricreare pian piano altri equilibri che, in certi casi, possono portare a importanti fenomeni come l'evoluzione. Se invece capita all'improvviso e forzato dall'intervento dell'uomo che ripetutamente invade i naturali processi biologici, **può comportare gravi conseguenze sugli ecosistemi e, quindi, sull'uomo stesso.** Quest'ultimo avrà comunque bisogno di soddisfare le sue esigenze alimentari e proprio per questo non può ignorare gli equilibri naturali che garantiscono la conservazione delle specie. Le monoculture intensive, sempre più diffuse e in continua espansione, distruggono la biodiversità che si basa

proprio sulle differenze tra gli organismi viventi di ogni tipo, sia essa all'interno di una stessa specie, tra specie diverse o tra gli ecosistemi; senza contare poi che in questo tipo di agricoltura industrializzata, che mira più alla quantità che alla qualità del prodotto, è gioco forza proteggere i raccolti con prodotti chimici. Questi ultimi, infatti, difendono sì le piante dalle aggressioni dei microrganismi patogeni o dalle condizioni avverse ma, nel contempo, impediscono alla pianta di reagire spontaneamente producendo i preziosissimi fitocomposti, elementi essenziali per la pianta e per la protezione dell'uomo. Eppure, a ben vedere, le **monocolture sono fragili** (se si ammala una pianta, si ammalano tutte), rendono sterili i terreni (l'antica pratica della rotazione colturale è un "problema" superato dall'uso di fertilizzanti chimici che correggono *ad hoc* il terreno) e sono in balia dell'attacco di insetti che, nonostante l'uso di pesticidi sia decuplicato, hanno raddoppiato i danni alle colture. È la forza della natura, stravolta nei suoi equilibri dall'intervento dell'uomo che, a sua volta, subisce due tipi di danni: uno a breve termine, causato dello scarso valore nutritivo dei prodotti privati di preziose sostanze, l'altro a lungo termine per gli squilibri che crea sugli ecosistemi. Sono temi di grandissimo impatto biologico che rischiano di venire travalicati da altri interessi.

NOI POSSIAMO FARE QUALCOSA? CERTAMENTE.

Non siamo in grado di intervenire sui mastodontici scenari economici mondiali in gioco, tanto complessi quanto irraggiungibili, ma nel nostro piccolo possiamo operare delle scelte che puntano più alla *qualità* che alla *quantità*.

Consapevoli dell'importanza dei fitocomposti per la nostra salute, **possiamo acquistare il più possibile prodotti di origine locale**, in cui l'intervento dell'uomo è limitato allo stretto necessario e, magari, è conforme alle antiche pratiche. La frutta e la verdura presente nel nostro carrello sarà esteticamente meno bella a causa delle visibili "cicatrici" che testimoniano la battaglia ingaggiata dalla pianta contro batteri e funghi che l'hanno attaccata, ma proprio questa "guerra" ci regalerà prodotti più ricchi di preziosi fitocomposti. Difficilmente, infatti, questi prodotti della terra vengono trattati con conservanti e additivi che sono invece indispensabili quando trascorre troppo tempo tra la raccolta e il consumo. Persino le farine, che non percorrono molti chilometri dal punto di produzione a quello di vendita, possono essere

migliori di quelle ottenute dalle monocolture. Così per l'olio: che bisogno abbiamo di utilizzare gli oli di semi (mais, girasole, ecc.) provenienti da colture intensive se in Italia produciamo un olio extra vergine d'oliva che, a livello nutrizionale, è uno dei migliori al mondo?

Se gli animali venissero allevati con le tecniche tradizionali, anziché negli allevamenti intensivi, avremmo carni, uova, formaggi più ricchi di omega-3, e si limiterebbe al minimo l'intervento dell'uomo per salvaguardare la salute degli animali stessi. E ancora, abbiamo il dovere di insegnare ai nostri figli a mangiare le arance anche se hanno i semi, che sono l'espressione più naturale di un frutto perché rappresentano la sua possibilità di perpetuare la specie, la cui salvaguardia è indispensabile per la tutela degli ecosistemi.

Se aiutiamo i più giovani a riappropriarsi di una "naturalità" connaturata in noi ma che rischiamo di dimenticare, sarà molto più spontaneo prepararsi un succo piuttosto che berne uno già pronto, in cui le importanti proprietà nutrizionali sono molto scarse e soppiantate da un eccesso di zuccheri.

Questi piccoli interventi possono cambiare la potente e prevaricante realtà economica e finanziaria? Io credo di sì, perché il mercato, se vuole autoalimentarsi, deve rispondere alle richieste dei consumatori che singolarmente hanno poca forza ma insieme possono determinare grandi cambiamenti, tutti finalizzati a mantenere la nostra salute, quella dei nostri figli e, perché no, quella di tutti gli esseri viventi.



L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO VEGETARIANO E VEGANO

Gabriella Regis - biologa nutrizionista

Nonostante si senta sempre più frequentemente parlare di diete vegetariane, la confusione in merito è ancora tanta. In cosa consistono? Sono salutari? Sono adatte per chi pratica sport? Facciamo un po' di chiarezza.

TANTI MODI DI DECLINARE L'ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

Un'alimentazione vegetariana prevede il **consumo preminente o esclusivo di alimenti di origine vegetale**.

I due stili alimentari più diffusi sono:

- **Latto-ovo-vegetariano (LOV):** esclude il consumo di tutta la carne (quindi anche quella di pesce), mentre include gli alimenti di origine vegetale e, tra quelli di origine animale, latte e derivati lattiero-caseari, uova e miele. All'interno di questo modello possiamo individuare alcune varianti, in particolare i **latto-vegetariani** (escludono il consumo delle uova) e gli **ovo-vegetariani** (escludono il latte e tutti i derivati);
- **Vegano (VEG):** include gli alimenti vegetali ma esclude carne, uova, latte e derivati, e miele.

Questi modelli alimentari vengono considerati bilanciati e praticabili da un'ampia fascia della popolazione, a condizione però che vengano strutturati e modellati in maniera personalizzata da specialisti del settore dell'alimentazione per prevenire apporti errati di nutrienti ed eventuali loro carenze. Esistono poi alcuni modelli di alimentazione su base vegetale (*plant-based*) che hanno un certo seguito ma presentano criticità rendendoli inadeguati poiché troppo restrittivi. Questi modelli ali-

mentari non portano alcun giovamento a livello di salute e, anzi, potrebbero risultare anche dannosi. Si tratta di **dieta macrobiotica** (nella sua variante vegetariana che prevede il consumo di cereali, legumi, verdura, alghe, prodotti a base di soia, esclusi latticini e uova), **crudismo** (prevede il consumo di verdura, frutta fresca e secca, semi, cereali e fagioli germogliati, latte e uova, tutti consumati non cotti) e **fruttarismo** (prevede il consumo di frutta fresca e secca, semi e verdura a frutto). In questo articolo esamineremo l'alimentazione degli atleti vegetariani, sia LOV che VEG, tralasciando gli altri regimi alimentari più restrittivi.

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E SPORT: MOTIVAZIONI

Varie motivazioni possono spingere chi svolge attività fisica a seguire un regime alimentare vegetariano: motivi di salute, religiosi, etici, ecc.

È importante assicurarsi che alla base di questa scelta non vi siano atteggiamenti che facciano presagire l'inizio o la presenza di un disturbo del comportamento alimentare. Ciò non deve stupire perché **ortorexia** (attenzione maniacale verso il cibo sano), **vigoressia** (preoccupazione e attenzione ossessiva per la forma fisica) e la più nota **anoressia** sono disturbi diffusi tra atleti.

Quando, però, la scelta di orientarsi verso un'alimentazione vegetariana è forte e fondata, è bene che l'atleta si affidi a uno specialista del settore, che saprà impostare un'alimentazione corretta e soprattutto in grado di fornire una buona educazione alimentare, con strumenti che permettano all'atleta di gestire questo tipo di alimentazione nel quotidiano, in modo da trarne il massimo in termini di salute e di performance sportive.

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E SPORT:

VANTAGGI

Le diete vegetariane ben bilanciate apportano diversi benefici in termini di salute:

- diminuzione del rischio di morte da eventi cardiovascolari;
- riduzione dei livelli di LDL (il cosiddetto colesterolo cattivo);
- riduzione della pressione arteriosa;
- diminuzione dell'incidenza di diabete di tipo 2;
- riduzione dell'incidenza tumorale;
- riduzione dell'indice di massa corporea.

Più che dal minor consumo dei prodotti animali, questi vantaggi sembrano derivare dall'incremento di prodotti vegetali e quindi di fibre, micronutrienti (minerali e vitamine), nonché di tutte quelle sostanze fitochimiche che svolgono azioni antiossidanti e immunomodulanti tipiche dei vegetali (antocianine, carotenoidi, ecc.).

La presenza di atleti di élite vegetariani come Novak Djokovic e Carl Lewis, tanto per citare due esempi noti ai più, dimostra come l'alimentazione vegetariana ben si combina non solo con la salute ma anche con le performance sportive di eccellenza. Naturalmente i risultati di questi atleti non sono attribuibili esclusivamente alla dieta vegetariana, ma comprovano che le due situazioni sono compatibili, a patto che la dieta venga seguita in modo adeguato e bilanciato.

ALIMENTAZIONE VEGETARIANA E SPORT:

A COSA FARE ATTENZIONE

Spesso si è ribadito che la dieta vegetariana deve essere bilanciata. Quali sono quindi gli aspetti nutrizionali a cui bisogna prestare maggiore attenzione quando si decide di cambiare il proprio regime alimentare e avvicinarsi a un tipo di alimentazione plant-based?

L'apporto corretto di energia e macronutrienti è facilmente raggiungibile, mentre occorre prestare maggiore attenzione ad alcuni micronutrienti il cui deficit potrebbe ripercuotersi sulla performance sportiva e sulla salute dell'atleta (per esempio gli atleti vegetariani possono andare incontro a un maggiore rischio di bassa densità minerale ossea e di fratture da stress oppure, soprattutto nel sesso femminile, vi può essere una maggiore carenza di ferro). Tra i nutrienti più critici ricordiamo: acidi grassi polinsaturi omega 3; ferro; calcio; zinco; iodio; vitamina D; vitamina B12.

Acidi grassi polinsaturi omega 3: fondamentali per il buono stato di salute di cervello e cuore, sono presenti in semi di lino, semi di chia, semi di canapa, noci e verdure a foglia verde. Differenze genetiche, però, possono causare un utilizzo non ottimale di queste fonti di omega 3, rendendone quindi necessaria l'integrazione. Gli atleti vegani possono ricorrere anche a una fonte algale di DHA. La supplementazione di omega 3 aiuta a contrastare lo stato infiammatorio e lo stress ossidativo indotti dall'esercizio fisico.

Ferro: quello di derivazione vegetale è meno biodisponibile rispetto a quello contenuto negli alimenti di origine animale ma, in generale, questo non si traduce in una maggiore incidenza di soggetti anemici tra i vegetariani che, comunque, assumono più sostanze che favoriscono l'assorbimento del ferro, come vitamina C e carotenoidi. Per gli atleti il discorso si complica perché l'esercizio fisico induce un maggiore consumo di ferro e soprattutto nelle atlete donne, onnivore o vegetariane, ciò può portare ad anemia, rendendo necessaria l'integrazione. Tra gli alimenti vegetali più ricchi di ferro ricordiamo: spinaci, asparagi, bietole, broccoli, tofu, lenticchie, semi di zucca, semi di sesamo, soia.

Calcio: per assicurare l'assunzione dei necessari livelli di calcio, l'atleta vegetariano può contare su diversi alimenti, in particolare sulla frutta secca e sui semi oleaginosi (ottima fonte di energia, proteine e minerali, indispensabili per gli atleti, vegetariani e non), ma anche su vegetali e derivati quali crescione, rucola, cavolo riccio, legumi, tofu.

Zinco: fondamentale per il buon funzionamento del sistema immunitario. È un minerale abbondante negli alimenti vegetali, ma il suo assorbimento viene diminuito dagli fitati abbondanti negli alimenti vegetali. Per gli atleti vegetariani quindi è bene supplementare lo zinco che si trova, per esempio, nei semi di zucca e di canapa.

Iodio: per i vegetariani l'unica fonte di iodio è rappresentata da alcune alghe, che però vengono consumate sporadicamente. L'apporto di iodio non è quindi sufficiente con la sola dieta e risulta necessaria un'opportuna integrazione.

Vitamina D: svolge un ruolo cruciale nella mineralizzazione dello scheletro, perché controlla le quantità di fosforo e calcio in circolo (quest'ultimo minerale è, tra le altre cose, coinvolto anche nei processi di contrazione e rilassamento muscolare); per un atleta è quindi fondamentale monitorare i livelli ematici di Vitamina D e in caso di deficit, concordare con il medico una supplementazione adeguata.

Vitamina B12: vitamina che deve essere sempre correttamente assunta dai soggetti vegani. In caso di deficit, soprattutto sul medio-lungo periodo, può portare a danni ematologici e neuronali.

In conclusione, un'alimentazione vegetariana ben strutturata ed equilibrata può fornire energia e macronutrienti (proteine comprese) adeguati agli atleti ma anche a chi pratica attività sportiva amatoriale. Particolare attenzione va invece prestata alla possibile carenza di micronutrienti che, come visto sopra, può non solo inficiare la performance sportiva, ma anche avere importanti ripercussioni sulla salute della persona.

REFERENZE

- Linee guida per una sana alimentazione – Dossier scientifico. CREA, 2017
- SINU, Società di Nutrizione Umana. Diete vegetariane: documento SINU 2015
- Fueling the vegetarian (vegan) athlete. Fuhrman J, Ferreri DM. Curr Sports Med Rep. 2010 Jul-Aug;9(4):233-41

I RECETTORI RESPONSABILI DI UNA CATTIVA POSTURA

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



Seguili su Instagram **OHANA_BOLIC_TRAINING**



La maggior parte dei dolori muscolo-scheletrici che proviamo nel corso della vita sono determinati da squilibri posturali; talvolta, infatti, si può avvertire la sensazione di essere "storti".

Il modo in cui ogni essere umano assume posizioni nello spazio e si mantiene in equilibrio con il minor dispendio energetico viene definito **Sistema tonico posturale**. La postura è un atto neurologico e fisiologico controllato principalmente dal Sistema nervoso autonomo; per far sì che ciò avvenga, il nostro corpo si avvale di recettori che captano informazioni dall'esterno e dall'interno del nostro organismo e le inviano agli apparati deputati alla proprioccezione, ossia alla percezione del movimento e della posizione del corpo. I principali recettori posturali sono tre:

1. **occhio;**
2. **bocca;**
3. **piedi.**

Altri organi ugualmente importanti coinvolti in tale regolazione sono l'orecchio interno, dove si trova la sede dell'equilibrio, e l'apparato viscerale. Tutti questi organi si correlano tra loro determinando l'adattamento del corpo nello spazio grazie al sistema nervoso centrale, che collega neurologicamente i vari distretti servendosi dei nervi, e all'apparato muscolo-scheletrico che, attraverso i muscoli, i tendini e le articolazioni, permette l'azione meccanica del movimento.

Analizzando più da vicino i tre recettori posturali citati, iniziamo con il **recettore oculare** che comprende l'esterorecettore, la cui funzione è quella di captare informazioni dall'esterno con successiva trasmissione all'interno, e l'enterorecettore, che funziona in maniera opposta, ossia veicola le informazioni dall'interno verso l'esterno. L'occhio è deputato alla vista, un senso di primaria importanza per muoversi nello spazio, e ha la funzione di informare il Sistema nervoso centrale che, sulla base delle informazioni ricevute circa la posizione del corpo, decide quali azioni compiere.

I muscoli oculari sono collegati, a livello fasciale e neurologico, ai muscoli cervicali e al resto della muscolatura del nostro corpo.

Alcuni disturbi a livello oculare possono influenzare la postura:

- **i disturbi di rifrazione** (miopia, astigmatismo, ipermetropia), che coinvolgono gli esterocettori e sui quali si interviene con l'aiuto dell'ottico/oculista;
- **i disturbi di convergenza e le eteroforie**, che coinvolgono l'apparato muscolare degli occhi e che sono raramente diagnosticati. Solitamente hanno maggio-

re incidenza sulla modificazione del Sistema tonico posturale (ricordiamoci che i muscoli sono simili a "tiranti"!).

Altro recettore posturale è la **bocca**, nota anche come apparato stomatognatico. Questa rappresenta l'unione tra le catene cinetiche anteriori e posteriori: la lingua e l'osso mandibolare si inseriscono direttamente sulla catena anteriore mentre l'osso mascellare si inserisce su quella posteriore.

I principali disturbi di questo distretto derivano da:

- deglutizione scorretta;
- malocclusioni (I, II, III classe);
- disturbi dell'ATM (articolazione temporo-mandibolare).

La lingua, spesso sottovalutata, svolge un ruolo fondamentale per la postura. Quando si trova in spot, ovvero a contatto con la volta palatina superiore, il corpo si articola in maniera assai armoniosa; se invece la lingua rimane posizionata, per esempio, tra le arcate dentali, spingerà in avanti ed essendo un muscolo potentissimo provocherà una forte trazione sulla catena cinetica anteriore.

Alterazioni dell'ATM, cioè dei movimenti dell'osso della mandibola (scatti, shift laterali, ecc.), operano una grande tensione a livello della muscolatura e delle articolazioni del tratto cervicale, influenzando a catena tutta la colonna fino al tratto lombo-sacrale.

Anche il **piede** comprende un esterocettore (prende le informazioni dal terreno sul quale siamo appoggiati con la pianta del piede) e un enterocettore (riceve tutti gli squilibri che derivano da colonna vertebrale e bacino e le trasmette ai piedi, mantenendoci in equilibrio). La volta plantare è tra gli organi più ricchi di recettori che ricevono informazioni dall'esterno. Il piede attraverso i suoi "tiranti" e il suo "asse" si modifica per azione dei muscoli plantari e della caviglia.

Le alterazioni in questo caso riguardano proprio il tipo di appoggio:

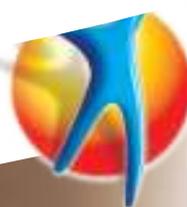
- piede valgo;
- piede varo;
- piede piatto;
- piede a doppia componente.

In una valutazione posturale completa i tre recettori descritti devono essere analizzati insieme per poter stabilire la migliore strategia di correzione.

Ricordiamo che l'apparato viscerale viene influenzato enormemente dagli squilibri posturali dell'organismo in quanto è connesso fascialmente alle strutture articolari e muscolari coinvolte nella postura. Ancora una volta, abbiamo evidenziato la meravigliosa caratteristica del corpo umano di comportarsi come un elemento unico: la molteplicità delle sue strutture e la complessità delle sue funzioni ricercano la continua coordinazione per garantire un stato di benessere dell'intero organismo.



Voltadol
CEROTTO MEDICATO



UN MEDICINALE PER SPEGNERE L'INFIAMMAZIONE

È un medicinale a base di diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Non utilizzare nei bambini e negli adolescenti al di sotto dei 16 anni. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 15/06/2021. Marchi di GSK o sue licenzianti; ©2021 GSK o sue licenzianti. PM-IT-VOLT-21-00063.

SPORT A TUTTA... NEVE!

Manuela Chiantore - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 45



Rivolgendo lo sguardo al panorama subalpino non si può che rimanere affascinati dalla meraviglia delle nostre montagne. Le vette innevate che delimitano la pianura sembrano essere tanto vicine da poter quasi essere toccate; in effetti, la punta inconfondibile del Monviso che svetta tra le Alpi Cozie è giusto a pochi passi da Torino: all'incirca un'ora ci separa da paesini incantevoli dove poter praticare alcuni tra gli sport alpini più in voga.

Per iniziare questa carrellata non possiamo che citare lo **sci** e lo **sci di fondo**. Lo sci può essere praticato da uomini, da donne e anche dai bambini a partire dal quarto anno di età. Anche i principianti, infatti, possono sfruttare lo sci come occasione per divertirsi e fare movimento. Inoltre, grazie a questo sport, il coinvolgimento del corpo è pressoché totale, con conseguenti effetti positivi sulla salute generale.

I benefici apportati dallo sci sono molteplici:

- **aiuta a perdere peso:** si calcola che in media un'ora di sci faccia consumare circa 400 calorie;
- **allena il cuore:** praticare regolarmente questo sport contribuisce a migliorare la forza e la resisten-

za, apportando innumerevoli benefici all'apparato cardiovascolare;

- **migliora il tono muscolare e la coordinazione motoria:** è scientificamente provato che lo sci aumenti la produzione di globuli rossi e di ossigeno portato ai tessuti migliorando la coordinazione dei movimenti;
- **aumenta la concentrazione,** costringendo chi lo pratica a non cadere e a non travolgere le altre persone in pista;
- **combatte lo stress e migliora l'umore,** riducendo i livelli di cortisolo nell'organismo.

Gli stessi benefici si ottengono con lo sci di fondo che, attraverso una rete di piste, permette di ammirare il panorama circostante. Questo sport non va comunque sottovalutato: lo sci di fondo è caratterizzato da un'elevata componente aerobica e necessita di un allenamento costante durante l'anno per preparare l'organismo a reggere uno sforzo prolungato in termini di fiato e forza muscolare.

Naturalmente non ci si improvvisa sciatori. Sia che si tratti di discesa o di fondo è bene considerare il fatto che durante una sessione di sci vengono sollecitati diversi legamenti e articolazioni: il rischio di infortunio è sempre in agguato!



SUGLI SCAFFALI

LIERAC HOMME SEMPLICE. PER LA TUA PELLE. PER UOMO.

Gli uomini di oggi, attivi ed esigenti, avvertono sempre più la necessità di curare la propria pelle ma non vogliono dedicarle troppo tempo; per loro LIERAC ha creato **Lierac Homme**, un rituale semplice ed efficace costituito da sei trattamenti essenziali, facili da utilizzare, multiuso ed extra-sensoriali. Per l'igiene, un Gel Doccia 3 in 1 per Viso, Corpo e Capelli, e un Deodorante Anti-traspirante anti-traccia, efficace per 48h. Per la rasatura, una Mousse e un Balsamo Dopobarba anti-irritazione, che rendono la pelle morbida e idratata.

Come trattamenti anti-età viso, un Gel Idratante Energizzante e un Fluido Anti-età Globale. Nel cuore delle formule, clean e senza parabeni, un estratto brevettato di tulipano nero dalla triplice azione rigenerante, fortificante e protettiva per rendere la pelle più tonica e giovane.



IMMUNILFLOR: PER LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE

La linea IMMUNILFLOR si compone di integratori appositamente studiati da ESI per favorire le funzioni del sistema immunitario e per contrastare gli attacchi degli agenti esterni.

IMMUNILFLOR naturcaps è la formulazione a base di **Echinacea, Uncaria, Zinco** e **Vitamina C**, utili per rafforzare le difese immunitarie. Inoltre, contiene 2 miliardi di **Fermenti Lattici Tindalizzati**, ceppi di lattobacilli particolarmente attivi a livello intestinale sulla stimolazione del sistema immunitario.

Il prodotto si affianca alle altre versioni della linea IMMUNILFLOR, a base di Echinacea, Zinco e Fermenti Tindalizzati: Pocket Drink, Mini Drink, Lattoferrina, Urto e Sciroppo Junior.

www.esi.it
info@esi.it

LA MASCHERA, UN GESTO DI BELLEZZA FLASH



In Europa si stima che una donna su due includa una maschera nella propria routine di bellezza: un prodotto rapido, efficace, che promette risultati immediati. Le pelli mature del viso non fanno certo eccezione: richiedono formule delicate e concentrate,

che agiscono in profondità per contrastare l'invecchiamento cutaneo. Ogni donna desidera prodotti sensoriali, dalle texture cocooning, avvolgenti, che regalino alla pelle autentici attimi di benessere e, nel contempo, ne ravvivino la luminosità.

La **Maschera fondamentale DermAbsolu** di Eau Thermale Avène nasce per le pelli mature che desiderano ritrovare luminosità, densità e comfort. Il cuore pulsante della formula è rappresentato da due attivi, già presenti nella gamma DermAbsolu: il Sytenol™, vero ristrutturante cellulare di origine vegetale ed efficace come il retinolo, e il Glycoléol, che aiuta a contrastare la secchezza cutanea e a rinforzare la funzione barriera.

Questi due attivi sono associati alla Provitamina C e alla Niacinamide, per uniformare l'incarnato e risvegliarne la luminosità. Inoltre, ricca di Acqua termale Avène, la sua formula è naturalmente lenitiva e addolcente. La Maschera fondamentale DermAbsolu è un trattamento eco-concepito, perché composto per il 91% da ingredienti di origine naturale e confezionato in un tubo fabbricato con plastica riciclata.



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino



FARMACIE
COMUNALI
TORINO

Le più vicine a te.

Il consiglio, dunque, è di allenarsi regolarmente in palestra durante la settimana; se invece si è alle prime armi, è bene seguire corsi specifici rivolgendosi a maestri di sci qualificati. Infine, un'attenzione particolare va rivolta anche alla scelta dell'attrezzatura che deve tener conto di alcuni fattori come altezza e peso dello sciatore e deve essere adeguata al suo livello tecnico.

Un altro sport molto diffuso sulle piste è lo **snowboard**.

Gli sci, in questo caso, vengono sostituiti da una tavola che permette di scivolare sulla neve compiendo salti e acrobazie. Lo snowboard è uno sport che regala molti benefici a chi lo pratica poiché consente di sviluppare diverse parti del corpo: per prima cosa, tonifica i muscoli delle braccia e delle gambe e, nel contempo, migliora l'equilibrio e rende il corpo più flessibile. Sono innumerevoli anche gli effetti positivi per il ritmo e per il senso della direzione. Una giornata sulla tavola richiede un buon allenamento muscolare, resistenza e sicurezza nei movimenti. Le energie necessarie per praticare snowboard sono molte e ciò consente di ottenere buoni risultati sul proprio fisico che diventa, in poco tempo, snello e muscoloso. Non dimentichiamo infatti che, trattandosi di uno sport che si pratica al freddo, permette di bruciare ancora più calorie: il movimento che consente di perdere peso non è solo quello che si compie durante la discesa, ma anche durante la risalita.

A chi invece predilige la tranquillità e il silenzio consigliamo una bella passeggiata con le **ciaspole**. Camminare al proprio ritmo sulla neve, circondati da paesaggi incantati, immersi nella quiete di un bosco innevato, dà la sensazione di trovarsi sospesi in una magia d'altri tempi.

In quasi tutti i comprensori vengono organizzate delle ciaspolate di varie difficoltà e lunghezza; se siete fortunati, potrete anche praticare ciaspolate notturne illuminate dalle fiaccole e dalla luce della luna piena. Come sempre, è bene tenere a mente qualche sem-

plice accorgimento: quando ci si avvicina alla camminata con le ciaspole è meglio evitare i percorsi non battuti e le falcate ampie e lunghe, che rischiano di far sprofondare nella neve. L'ideale è trovare il proprio ritmo con passi corti e gambe leggermente divaricate. I benefici, anche in questo caso, sono numerosi e riguardano sia il corpo che la mente: si tratta di un'attività aerobica, che consente di bruciare una notevole quantità di calorie.

Inoltre, sulla neve fresca si modellano i muscoli delle gambe, dei glutei e, grazie al movimento dei bastoncini, lavorano anche spalle e tricipiti.

Tra gli sport montani più in voga negli ultimi anni non possiamo non citare la **Fat Bike**, che significa letteralmente "grassa bici": si tratta di una mountain bike con le ruote di grandi dimensioni, in grado di offrire maggior stabilità sui terreni soffici come la neve. Tale sport consente pedalate sulla neve in mezzo ai boschi o su pendii mozzafiato; richiede una grande forza muscolare delle gambe, poiché l'attrito rende la pedalata molto faticosa. Proprio come nel caso delle classiche biciclette, esiste anche una versione elettrica dotata di pedalata assistita: quest'ultima prende il nome di **E-Fat**.

E per concludere citiamo uno sport estremo: l'**Airboard**. Si tratta di uno sport incredibilmente adrenalinico; per praticarlo occorre sdraiarsi in posizione prona su uno slittino gonfiabile, contare fino a tre e poi... via! In un battibaleno sarete scivolando verso valle a tutta velocità, spostando il peso a destra e sinistra nel tentativo di evitare gli ostacoli. Una nota curiosa: **esiste un unico modo per fermarsi...** lanciarsi nella neve fresca a fine corsa!

Infine, al di là delle preferenze individuali per uno o per l'altro sport, il modo migliore per concludere una bella giornata in montagna è quello di trascorrere qualche ora di relax insieme ai propri amici, magari sorseggiando un buon tè o una energetica cioccolata calda in grado di ritemperare il corpo e la mente.



CORPO IN
MOVIMENTO



L'ARTE DELLA RINASCITA

In un mondo sempre di fretta, prenderci cura di noi stessi e dare un senso al tempo che impieghiamo, magari dedicandoci alle cose più semplici, è molto complicato. Anche il Dalai Lama si è sorpreso: "Come mai gli uomini dell'Occidente perdono la salute per fare i soldi e poi perdono i soldi per recuperare la salute?".

Le Discipline Orientali della UISP (Unione Italiana Sport per tutti) offrono una chiave di lettura per interpretare le esigenze della nostra epoca e, allo stesso tempo, rappresentano un'evoluzione etica delle arti marziali. Sin dall'antichità, l'arte del combattimento veniva praticata per la caccia e la difesa del territorio; nel mondo occidentale divenne anche una forma di spettacolo, pensiamo, per esempio, alla figura del gladiatore.

Il mondo orientale, invece, ha mantenuto una concezione olistica del combattimento, partendo dal presupposto che l'uomo sia parte integrante della natura. Ecco allora che la scelta delle Discipline Orientali UISP, in equilibrio tra il mondo orientale e quello occidentale, diventa una sfida e un'occasione di confronto tra due culture diverse.

COME È NATO IL SETTORE ALL'INTERNO DELLA UISP?

Alla fine degli anni '70 un gruppo di judoka abbandonò la federazione e fondò la Lega judo della UISP. Con il tempo, il campo si è esteso al karate e al Ju Jutsu: è nata così la Lega Arti marziali che, con l'arrivo dello yoga, è diventata Area Discipline Orientali e infine Discipline Orientali DO.

Oggi, la Lega comprende 28 settori con diverse origini geografiche, storiche e filosofiche, orientamenti e finalità in grado di creare momenti di confronto e di reciproco arricchimento, promuovendo la cultura della crescita individuale e sociale, sempre nel rispetto delle diversità.

QUALI SONO LE DISCIPLINE PIÙ PRATICATE?

- Judo;
- Karate;
- Aikido;
- Ju Jutsu;
- Ju Tai Jutsu;
- TaiChi/QiGong;
- KungFu/WuShu;
- Pugilato amatoriale;
- Muay Thai;
- Tae Kwon Do;
- Kendo Iaido Jodo;
- Katori Shinto Ryu;
- Ki Aikido;
- Iwama Ryu;
- Daito Ryu;
- Goshin Jitsu.

Alcune di queste sono decisamente particolari: il **kyudo**, l'arco tradizionale giapponese, è una disciplina che si sviluppa intorno a tre strumenti fondamentali, l'arco, la freccia e il bersaglio. Gli arcieri affidavano la propria sopravvivenza alla perfetta esecuzione del tiro e alla propria lucidità. Nel kyudo, il tiro viene visto come un'espe-

rienza totale dell'essere umano, una fusione tra tecnica, corpo e spirito, obiettivo fondamentale della tradizione Heki. L'attrezzatura è composta dall'arco, detto *yumi* in giapponese, frecce, guanto, *mato*, ossia il bersaglio, e *makiwara*. L'arco, oggi prodotto con fibre sintetiche, veniva realizzato con lamine di bambù e strati di legno di gelso; le frecce, in bambù o in alluminio, sono invece molto lunghe. L'attrezzatura è completata da un guanto in pelle con pollice rigido per trattenere la corda fino al momento dello sgancio. Il *makiwara*, infine, è un bersaglio di paglia di riso imballata e intrecciata per trattenerne la freccia scagliata da distanza ravvicinata e viene utilizzato per imparare la tecnica.

Lo **iaido** è la disciplina più antica delle arti marziali giapponesi.

È definita l'arte dell'estrazione e dell'uso della spada tradizionale giapponese, la *katana*. Lo iaido unisce la dottrina zen alla filosofia samurai e il suo obiettivo è quello di rendere il praticante in perfetta armonia e unione sia con l'universo che con se stesso: non a caso iaido letteralmente significa "la via dell'unione dell'essere". Nata intorno al '500, tale disciplina misurava l'abilità tecnica dei samurai che raggiungevano livelli altissimi; molto spesso lo scontro si concludeva dopo pochi scambi, con la morte di uno o di entrambi i contendenti. Attualmente lo iaido si pratica attraverso i kata, sequenze tecniche codificate che non prevedono uno scontro fisico tra due avversari, ma simulano il confronto con un avversario immaginario. Per praticare lo iaido si indossa uno *lai-Gi*, la casacca e l'*Hakama*, gonna pantalone di colore bianco o nero; al posto delle spade possono essere utilizzate la *bokken* di legno o lo *iaito* con lama non tagliente e, per veri esperti, la *katana* (*shinken*).

Ad arricchire il panorama delle discipline orientali si aggiunge il **kintsugi**, letteralmente "riparare con l'oro": si tratta di una tecnica antichissima (risale al 10mila a.C.!) che consiste nella riparazione di vasellame e stoviglie rotte tramite l'applicazione di lacche mescolate a polveri di metalli preziosi, come oro e argento, da inserire tra le crepe o da plasmare nella forma del pezzo mancante. Ogni pezzo riparato diviene così unico e irripetibile e le fratture, esaltate dal metallo, si trasformano in elementi decorativi.

Spiritualmente, il **kintsugi insegna ad accogliere e accettare le imperfezioni perché sono proprio queste che ci rendono unici**. Riparare è una forma di psicoterapia: così come le fratture vengono valorizzate con il metallo prezioso, una persona può mostrare con orgoglio le proprie cicatrici, che rappresentano il proprio vissuto in un processo di rinascita.

La filosofia su cui si basa quest'arte è dunque un invito a non nascondere la storia dell'oggetto ma a enfatizzarla; insomma, attraverso la riparazione si può dar vita a qualcosa di nuovo e più bello dell'originale.

LA SALUTE DEGLI OCCHI

Paola Difino - farmacista, Farmacia Comunale 25



Si dice che gli occhi siano lo specchio dell'anima: nulla di più vero!

Soprattutto ai giorni nostri, dovendo nascondere la metà inferiore del viso sotto la mascherina, sono proprio gli occhi che ci permettono di comunicare in maniera immediata, ma anche di esplorare il mondo.

La vista è uno dei sensi più importanti, estremamente delicata, complessa e soggetta a molti stress che spesso sottovalutiamo: per questo motivo è fondamentale imparare a prendersene cura, fin dai primi segnali di allerta. Dobbiamo prestare attenzione alla luce del sole, al freddo, alla polvere, agli agenti irritanti presenti nell'atmosfera, ai batteri e ai virus, ma anche alle patologie croniche o acute che possono rendere l'occhio più sensibile e delicato, come i difetti della vista, la cataratta o il glaucoma.

Per questo è essenziale fare prevenzione, effettuando controlli periodici fin dall'infanzia e seguire alcune buone abitudini e regole, soprattutto quando si lavora per molto tempo al computer.

PROTEGGERE

La luce solare può essere dannosa per gli occhi, non solo in estate e anche a diverse altitudini. I raggi UV, invisibili, riescono a penetrare in profondità nei nostri occhi e possono causare danni talvolta irreversibili, perché provocano invecchiamento dei tessuti, in particolare del cristallino e della retina. Per questo motivo **è bene difendere gli occhi con lenti protettive di buona qualità**, in grado di filtrare la luce nociva alla retina. La funzione di protezione degli occhiali da sole può essere paragonata a quella svolta dalle creme solari verso la pelle; ricordiamoci comunque di non guardare il sole direttamente, anche quando si indossano gli occhiali.

NUTRIRE

Sappiamo che salute e bellezza provengono anche da dentro e questo vale anche per gli occhi. Un'alimentazione sana e ben equilibrata, che prevede alimenti freschi, di stagione e ricchi di nutrienti, è importante per garantire la salute dell'apparato visivo. È preferibile assumere cibi leggeri, insalate con peperoni crudi, ricche di vitamine utili alla funzione visiva, mirtillo, mele e banane, ricche di potassio. È poi consigliabile bere molta acqua, affinché l'occhio si mantenga sempre ben idratato.

IGIENIZZARE

Occorre prestare una cura particolare al lavaggio degli occhi, facendo attenzione ad avere sempre le mani pulite quando li si tocca e proteggendoli da eventuali corpi estranei. Per chi fa uso di trucco è sempre bene controllare la data di scadenza dei cosmetici, usarli con parsimonia e struccare accuratamente gli occhi ogni sera con un prodotto di buona qualità.

LIMITARE IL FUMO

Il fumo esplica un'azione ossidante e vasocostrittiva sui vasi retinici. Sono ben noti i danni che il fumo produce alla funzione visiva: aumenta la stanchezza visiva, interferisce con i recettori retinici, i coni e i bastoncelli, rallentando la loro velocità di funzionamento, con conseguente irritazione a livello della congiuntiva.

UTILIZZO DI VIDEOTERMINALI

Negli ultimi anni si è verificato un aumento esponenziale dell'uso dei mezzi informatici, sia per lavoro che per divertimento. Ci stiamo avviando verso una loro diffusione pressoché totale dal momento che molte

professioni e diverse pratiche quotidiane non possono essere svolte senza l'uso del computer, anche per i notevoli vantaggi che ne derivano.

Come sempre, però, occorre considerare anche l'altro lato della medaglia: la vista viene infatti sottoposta a un carico di lavoro inconsueto a cui non è preparata, perché l'occhio, quando guarda da vicino, deve effettuare un'accomodazione continua che, se prolungata nel tempo, causa stanchezza e affaticamento. Sono sufficienti pochi e semplici accorgimenti per defaticare l'occhio ed evitare che a fine giornata si presenti rosso e irritato: è consigliabile usare computer con schermi di ottima qualità, non avvicinare troppo agli occhi i telefoni cellulari, distogliere periodicamente

lo sguardo e far riposare la vista, guardando in lontananza per cinque minuti ogni tre quarti d'ora o facendo una pausa di un quarto d'ora ogni due ore, e anche lavorare in un ambiente con buona illuminazione. A chi utilizza il computer come strumento di lavoro si consiglia di usare occhiali con lenti munite di filtri protettivi appositi che eliminano le cause dell'affaticamento visivo.

VISITE PERIODICHE

La frequenza con cui recarsi dall'oculista varia in rapporto all'età e in base a eventuali problematiche quali patologie oculari e diabete; anche le molte ore di studio consecutive possono danneggiare la vista.

LA SINDROME DELL'OCCHIO SECCO

L'occhio è circondato da una sottile pellicola, il film lacrimale, che ha una composizione molto complessa, ricca di numerose sostanze nutritive e protettive in equilibrio tra loro.

Senza questo liquido l'occhio non potrebbe muoversi né obbedire ai comandi del cervello.

La sindrome dell'occhio secco è un disturbo oculare dovuto a una ridotta produzione lacrimale (ipolacrimia), all'eccessiva evaporazione lacrimale o a un'alterata qualità e composizione della lacrima (dislacrimia).

L'eccessiva evaporazione lacrimale è provocata dall'ostruzione o dal malfunzionamento delle ghiandole di Meibomio che si trovano nelle palpebre, responsabili della produzione dello strato lipidico delle lacrime. Quando tali ghiandole sono numericamente insufficienti o assenti, si verifica un'evaporazione lacrimale fino a 16 volte più rapida. Altri fattori che causano un'eccessiva evaporazione lacrimale sono malattie locali (blefariti, congiuntiviti), errato o eccessivo utilizzo di lenti a contatto e/o colliri, assunzione di farmaci (ormoni, immunosoppressori, decongestionanti, anti-staminici, diuretici, antidepressivi, betabloccanti, farmaci per le malattie cardiache), età avanzata.

La ridotta produzione lacrimale si verifica, invece, quando le ghiandole non creano una quantità sufficiente di soluzione acquosa in grado di mantenere l'umidità oculare.

In Italia circa il 25% delle persone soffre di questa sindrome, che interessa principalmente le donne dopo i 45 anni e quelle in menopausa.

Anche l'ambiente in cui viviamo e lavoriamo è fondamentale: l'aumento dell'inquinamento atmosferico e un condizionamento scorretto possono causare secchezza oculare. A ciò si aggiungono le nostre cattive abitudini come l'abuso dei *device* che, se utilizzati per troppe ore durante il giorno e a distanza troppo ravvicinata, possono alterare

sensibilmente la produzione di film lacrimale.

I sintomi caratteristici della sindrome sono: dolore oculare, senso di un corpo estraneo all'interno dell'occhio, rossore, bruciore, fotofobia e annebbiamento visivo.

La diagnosi dell'occhio secco può essere effettuata con le nuove strumentazioni moderne anche in farmacia. La diagnostica all'avanguardia permette di valutare la composizione del film lacrimale e di comprendere l'approccio terapeutico più adatto.

La disfunzione lacrimale è una patologia che va affrontata e trattata con grande professionalità; nel contempo, è importante adottare sani stili di vita a cominciare dall'alimentazione: bere molta acqua e mangiare più frutta e verdura migliora l'idratazione dell'organismo, favorendo la produzione lacrimale.

GLAUCOMA E TONOMETRIA IN FARMACIA

Il glaucoma è una malattia che colpisce il nervo ottico che trasmette gli impulsi elettrici derivati dagli stimoli visivi al cervello ed è causata da un continuo aumento della pressione intraoculare. Se il deflusso dell'umore acqueo (un liquido salino che si trova tra la cornea e la lente naturale del nostro occhio, il cristallino) è ostacolato, il liquido si accumula, comprime il nervo ottico con conseguente danno e morte delle fibre nervose. La lesione del nervo ottico si traduce in una progressiva alterazione del campo visivo che tende progressivamente a restringersi.

I fattori predisponenti sono l'età avanzata, traumi oculari, predisposizione genetica, diabete, ipertensione, miopia e prolungata terapia con farmaci cortisonici, ma il glaucoma può colpire chiunque e, se non diagnosticato precocemente, può determinare la perdita della vista. Per questo motivo è fondamentale sottoporsi periodicamente al controllo della pressione oculare, servizio disponibile su prenotazione anche presso le Farmacie Comunali di Torino.



TEMPERATURA CORPOREA: QUALE TERMOMETRO SCEGLIERE PER MISURARLA?

Vittorio Motta - farmacista, Farmacia Comunale 21



LA TEMPERATURA CORPOREA È UN INDICATORE FONDAMENTALE DEL NOSTRO STATO DI SALUTE.

Un'accurata misurazione è utile per controllare l'eventuale presenza di un processo infettivo o infiammatorio in atto, di una condizione di ipertermia o, al contrario, di una situazione di shock ipotermico.

I punti adatti alla rilevazione della temperatura corporea sono il sito rettale, sublinguale e ascellare.

La **temperatura rettale** riflette, in buona approssimazione, la temperatura interna dal momento che non è influenzata da fattori esterni; in condizioni normali oscilla tra 36,5 e 37,5°C.

La **temperatura sublinguale**, invece, in condizioni normali varia dai 35,7 ai 37,2°C. È però influenzabile dall'assunzione di cibi o bevande particolarmente fredde o calde, dall'aver fumato e dall'ossigenoterapia.

Infine, la **temperatura ascellare** è quella meno accurata in quanto più sensibile alla temperatura dell'ambiente; in condizioni normali oscilla tra 35,2 a 36,7°C.

Fino al 2009 il termometro più utilizzato per misurare la temperatura corporea era il termometro a mercurio che, valutato nocivo per l'uomo e l'ambiente, è stato sostituito dal termometro al Galinstan, in recepimento delle direttive europee. Oggi le principali tipologie disponibili in commercio sono i termometri al Galinstan, digitali e a infrarossi.

I **termometri a Galinstan** sono, per aspetto e funzionamento, uguali a quelli a mercurio: al loro interno presentano una miscela termosensibile atossica di gallio, indio e stagno e possono essere utilizzati per via ascellare, rettale e sublinguale. Sono molto accurati e precisi; l'unico svantaggio è che per completare la misurazione occorrono 4-5 minuti.

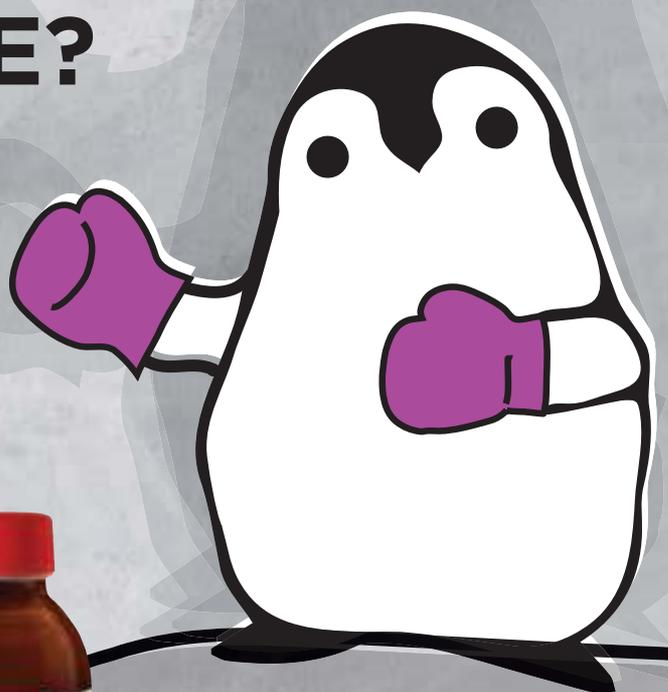
I **termometri digitali** sono quelli più utilizzati. Possono essere a punta rigida o flessibile e questi ultimi sono più adatti alla misurazione della temperatura rettale nei bambini che, pur muovendosi, non rischiano di farsi male. Questa tipologia di termometri funziona a batterie e utilizza dei sensori elettronici di calore collegati a un display su cui compare la temperatura rilevata. La misurazione termina con l'emissione di un segnale acustico; dopo ogni utilizzo è importante pulire bene la sonda. Possono essere posizionati a livello rettale, sublinguale e ascellare.

Infine, i **termometri a infrarossi**, noti anche come termometri frontali, sono molto semplici da utilizzare e non richiedono alcun contatto con l'altra persona. La misurazione avviene in pochissimi secondi anche se, in alcune situazioni, rischia di non essere molto accurata, per esempio in caso di fronte sudata o bagnata. Questo tipo di termometro è in grado di rilevare le radiazioni termiche che il corpo emette e di trasformarle in temperatura corporea.





AUMENTARE LE DIFESE?



NEW



IMMUNILFLOR®

PROTECTION FORMULA

PER FAVORIRE
“NATURALMENTE”
LE DIFESE IMMUNITARIE

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

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

La **Lattoferrina** è una proteina contenuta nel latte materno e in alcuni elementi del sangue che concorrono alla difesa dell'organismo.



Franca Ciccopiedi - farmacista, Direttore Farmacia Comunale di Villastellone



LA ROSA CANINA

Andar per... erbe selvatiche

Concludiamo le nostre escursioni alla scoperta delle meraviglie del mondo vegetale con una bella passeggiata nel bosco: l'inverno è la stagione della rosa canina. A novembre la si può riconoscere facilmente in quanto si presenta come un piccolo arbusto senza foglie, caratterizzato da spine robuste e da piccole bacche di color rosso fuoco. Il termine canina deriva da un antico aneddoto: Plinio il vecchio, filosofo naturalista del I secolo d.C., era infatti convinto che con il decotto ottenuto dalle sue radici si potesse curare la rabbia, malattia trasmessa dal morso dei cani.

La rosa canina è conosciuta anche come *rosa di macchia* per la sua capacità di crescere spontaneamente nei boschi e in altri luoghi impervi.

Si tratta di una pianta molto antica che ha colonizzato la Terra circa 40 milioni di anni fa. La sua crescita, estremamente lenta, porta alla formazione di un legno duro e ricercato, che viene impiegato nella produzione di piccoli oggetti, come le pipe.

Le bacche, il falso frutto della rosa canina, nella prima fase sono verdi poi diventano arancioni e, a maturazione completa, rosse. L'interno della bacca, invece, è ricco di una polpa caratterizzata da semi biancastri, ricoperti da peli urticanti.

TISANA ALLA ROSA CANINA

Una volta lavate e sminuzzate, è possibile utilizzare le bacche appena raccolte per preparare un infuso.

È sufficiente lasciare in ammollo 2 cucchiaini di bacche in acqua tiepida per almeno 10 minuti per poi goderci il loro gusto intenso e, allo stesso tempo, delicato. Se ne possono assumere 1-2 tazze al giorno.

Per avere le bacche sempre a disposizione possiamo anche scegliere di essiccarle o acquistarle già essiccate.

MARMELLATA DI ROSA CANINA

Se il nostro raccolto è stato abbondante potremo preparare una gustosa marmellata. Come per tutte le confetture, è bene aggiungere una quantità di zucchero pari alla metà del peso della frutta utilizzata.

ROSA CANINA, FONTE DI VITAMINA C

Le bacche sono ricchissime di vitamina C ma anche di vitamine A, B1 e B2; inoltre, contengono molti sali minerali come ferro, manganese e potassio.

Non a caso la rosa canina viene considerata, da sempre, una pianta miracolosa per prevenire i malanni invernali.

Un piccolo aneddoto: durante la seconda guerra mondiale, gli inglesi facevano mangiare ai bambini le bacche di rosa canina al posto degli agrumi (troppo dispendiosi) per assicurare loro il giusto apporto di vitamina C.

Tale abitudine si è conservata nel tempo: anche il dottor Piero Mozzi, celebre autore di "La dieta del gruppo sanguigno" consiglia di assumere bacche di rosa canina al posto di un'arancia. Occorre infine ricordare le proprietà antinfiammatorie della rosa canina, utili soprattutto per alleviare i dolori articolari.

IN FARMACIA

Troviamo diversi integratori a base di bacche di rosa canina come fonte di vitamina C.

Questi prodotti sono disponibili in diverse forme farmaceutiche a seconda delle vostre preferenze: compresse, gocce o filtri per tisane.

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
www.farmaciecomunaltorino.it

 **FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.

 www.farmaciecomunaltorino.it

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

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

LE FORMULAZIONI COSMETICHE IN POLVERE

Francesca Barco - farmacista, Farmacia Comunale 25



Tra la vasta gamma di prodotti cosmetici disponibili sul mercato, le formulazioni in polvere rappresentano una categoria meno nota ma non meno importante. I cosmetici in polvere sono caratteristici della cosmesi decorativa (ciprie, fard, ombretti), ma esistono anche prodotti per il corpo su base polverulenta, come le *polveri aspersorie* (talchi).

I cosmetici in polvere possono presentarsi in forma libera o compatta e spesso richiedono avanzati processi di lavorazione, dal momento che risulta complesso ottenere un prodotto finale di bell'aspetto e facile applicazione, dal tocco morbido e con il giusto grado di opacità.

Inoltre, questa tipologia di prodotti richiede una certa capacità di adattamento alle diverse condizioni climatiche e, nel caso dei cosmetici utilizzati per il trucco, deve poter offrire un'ampia gamma di colorazioni.

LE POLVERI NEL MAKE-UP

L'obiettivo dei prodotti per il maquillage è di migliorare l'aspetto generale del viso valorizzando in particolare occhi e bocca. In quest'ottica, il trucco, pur avendo di per sé un fine decorativo e correttivo, acquisisce un'importante valenza artistica. Come gli altri cosmetici, anche i prodotti di make-up sono strettamente regolamentati in termini legislativi e ciò li rende più sicuri a patto però che si rispettino modalità e destinazione d'uso. Tuttavia, in alcuni soggetti possono manifestarsi reazioni di natura allergica, analogamente a quanto può verificarsi con altri prodotti a uso topico.

I cosmetici in polvere presentano una composizione generale a base di materie prime quali talco, ossido di zinco, caolino, carbonati di calcio e altri; l'equilibrio tra questi componenti contribuisce a conferire al prodotto finale assorbenza, scorrevolezza e adesività.

La **colorazione** deve essere rispettosa delle tonalità principali dell'epidermide ed è determinata dall'impiego

di sostanze colorate definite **pigmenti**; in particolare, essa è conferita dall'insieme di pigmenti bianchi di origine minerale (ossido di zinco, biossido di titanio) e di pigmenti colorati (prevalentemente derivati da ossidi di ferro).

La presenza di *sostanze leganti* (lanoline e derivati, oli minerali, esteri) è indispensabile per tenere unite le polveri, specialmente nelle forme compatte; *additivi, conservanti* ed eventuali *fragranze*, solitamente impiegate in piccolissime percentuali, completano la formula.

I PIGMENTI

In cosmesi decorativa i pigmenti più utilizzati sono principalmente quelli *inorganici* perché risultano essere molto stabili a luce e calore. Il limite di impiego di questi pigmenti minerali è dato dall'eventuale presenza di metalli pesanti come impurezze.

Gli **ossidi di ferro** sono i pigmenti inorganici più utilizzati; in particolare, gli ossidi di ferro di derivazione naturale in termini di colore possono essere classificati in **giallo, rosso e nero**. Queste sostanze trovano largo impiego nel make-up minerale, offrendo collezioni di colori uniche e sicure e negli ombretti sono quelli presenti in maggior quantità.

Caratteristica peculiare è la loro resistenza all'umidità e stabilità alla luce.

Un altro pigmento focale della cosmesi decorativa è il **biossido di titanio**, minerale presente in natura in diverse strutture polimorfe; la forma in *rutilio* è quella più compatta e a maggior potere coprente. Questo, insieme agli ossidi di ferro, è il più importante tipo di pigmento impiegato nella cosmesi decorativa.

Violetto di manganese è un altro pigmento dal colore marcato e brillante e viene appositamente impiegato per intensificare la tonalità degli ossidi di ferro.

Ossicloruro di bismuto, pigmento inorganico di origine



RILASTIL

LABORATORIO DERMATOLOGICO

XEROLACT MANI E LABBRA



*Trattamenti dermatologici specifici,
che ripristinando il film idrolipidico,
lasciano la pelle nutrita, morbida ed elastica.*

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



sintetica, è bianco e perlescente; questa materia prima, oltre ad assicurare un effetto *long lasting* e setoso, conferisce al prodotto finale una texture più compatta e liscia con effetto *soft focus* che riduce apparentemente le imperfezioni cutanee come macchie e rughe.

Ossido di zinco è una materia prima che si presenta come polvere bianca, inodore, dalle innumerevoli proprietà cosmetiche; questa sostanza, oltre a schermare le radiazioni UV, conferisce un marcato effetto bianco, coprente e schiarente sulla colorazione finale del make-up. Inoltre, riducendo le dimensioni della polvere (attraverso un processo definito *micronizzazione*), è possibile ottenere un prodotto finale più performante in termini sensoriali e che non lasci tracce di residuo bianco dopo l'applicazione.

Le **niche** rappresentano un gruppo di pigmenti minerali dalle caratteristiche perlescenti costituiti da un silicato di alluminio e di potassio; caratteristiche peculiari di queste sostanze sono la brillantezza e la luminosità.

I pigmenti **blu ultramarini**, importati dall'Asia Minore, sono solfo-silicati di alluminio e sodio con vari colori, che vanno dal blu oltremare al verde, rosa, rosso, viola, mentre un altro pigmento particolarmente usato nel mineral make-up è il blu di Prussia.

CIPRIE

Le ciprie sono tra le preparazioni più antiche; in origine, venivano chiamate *polveri di riso*, perché si ottenevano con l'amido di riso.

Si tratta di formulazioni a base di miscele di polveri, generalmente di origine minerale, dalle proprietà assorbenti (talco, silice, amidi modificati), e di sostanze lipidiche emollienti e siliconi che ne caratterizzano la stesura e la permanenza sulla cute. Nella formulazione delle ciprie è necessaria l'aggiunta di sostanze grasse (leganti), in grado di favorire il compattamento delle polveri e, al tempo stesso, di prevenirne la rottura.

Questi prodotti mirano a favorire la riduzione dell'eccessiva lucentezza cutanea e possono essere applicati dopo la stesura del fondotinta o per ritocchi veloci al trucco durante la giornata. Le ciprie possono essere **compatte (pressate)**, a più alto contenuto di pigmenti e leganti, o **non compatte** trasparenti, con caratteristiche opacizzanti, o colorate, con percentuale più o meno alta di pigmenti.

TERRE

Le terre sono formulazioni molto simili alle ciprie in termini di composizione e possono essere compatte o

non compatte; caratteristica peculiare di queste formulazioni è che presentano una pigmentazione piuttosto scura poiché sono pensate per conferire un leggero effetto abbronzatura.

FARD

I fard, che in passato erano chiamati *rouge* perché venivano applicati sulle gote di visi molto pallidi, oltre che sulle spalle e sulle mani; riscosero molto successo nel Settecento. Rispetto a un classico fondotinta, il fard è molto ricco di colore, mentre presenta una minore percentuale di polveri assorbenti se paragonato alle ciprie. Questi prodotti, applicati sulle guance, creano un'ombreggiatura più o meno colorata volta a valorizzare gli zigomi e a uniformare l'incarnato.

OMBRETTI

Negli ultimi anni il make-up degli occhi ha subito una considerevole evoluzione in termini di ricerca cromatica e formulativa; oggi, infatti, le formulazioni base impiegate per gli ombretti tendono a evitare l'impiego di pigmenti puri, troppo aggressivi per la pelle, e consentono la realizzazione di prodotti **più funzionali**, grazie alla presenza di sostanze attive come vitamine e glicoproteine, e **più sicuri** per l'impiego di filtri solari protettivi, idonei sistemi conservanti e processi di produzione microbiologicamente controllati.

Gli ombretti sono pensati per decorare le palpebre in modo leggero o deciso e si presentano in diverse forme cosmetiche (crema, stick, polveri).

Gli **ombretti in polvere** più diffusi sono quelli **compatti**, ma esistono anche in forma non compatta; queste formule, generalmente molto perlate, contengono pigmenti inorganici e, rispetto alle ciprie, sono più ricchi di emollienti e di sostanze grasse.

Attualmente, la gamma cromatica offerta da questo tipo di formulazioni è estremamente ampia. La qualità delle materie prime scelte permette di ottenere prodotti finiti con caratteristiche sensoriali piacevoli e con una buona resa in termini di colore.

POLVERI ASPERSORIE (TALCHI)

Le **polveri aspersorie** sono caratterizzate da una miscela di polveri minerali e vegetali, dalle proprietà emollienti e assorbenti, e trovano impiego nella cura del corpo. Il **talco**, una polvere minerale a base di un silicato idrato di magnesio, rappresenta il composto più rappresentativo di questa categoria di prodotti.

A causa del pericolo di eccessiva inalazione, i **talchi in polvere** sono poco indicati per i bambini, mentre si prediligono formulazioni più sicure come i **talchi liquidi**, le cui polveri sono disperse in soluzioni acquose.



AUTUNNO, CADONO LE FOGLIE E... I CAPELLI!

Rossella Franco - farmacista, Farmacia Comunale 1



La stagione autunnale è uno dei periodi in cui si manifesta un processo che desta spesso preoccupazione, soprattutto da un punto di vista estetico: la caduta dei capelli. Si tratta di una problematica piuttosto comune, che può però presentarsi in maniera diversa a seconda dei vari casi, motivo per cui è fondamentale fare le giuste distinzioni.

In condizioni fisiologiche si perdono circa 50 capelli al giorno; il processo della caduta dei capelli risulta patologico quando questo numero supera gli 80/100 capelli al giorno. A seconda delle cause e delle caratteristiche del soggetto colpito, si distinguono principalmente due tipi di caduta:

- la **caduta occasionale**: si tratta di un fenomeno "passaggero" corrispondente a una caduta acuta di capelli che non si protrae per un periodo maggiore di sei mesi;
- la **caduta cronica**: si presenta come un fenomeno duraturo e progressivo, in cui la caduta dei capelli dura più di sei mesi.

La caduta occasionale è piuttosto frequente nei cambi di stagione, nei periodi di intenso stress, nel periodo post-gravidanza oppure come conseguenza di scelte alimentari scorrette; la caduta cronica può essere legata a fattori di natura ormonale o vascolare.

SOLUZIONI PER LA CADUTA "OCCASIONALE"

Nei casi di caduta occasionale dei capelli, l'utilizzo di shampoo specifici, lozioni rinforzanti e integratori ricchi di aminoacidi e vitamine, rappresenta un prezioso

supporto e contrasta efficacemente le conseguenze negative.

L'alimentazione è sempre il punto di partenza per raggiungere il benessere: i capelli richiedono l'apporto dei giusti nutrienti per conservare un buono stato di salute. La struttura dei capelli è di natura proteica, per questa ragione è opportuno preferire alimenti ricchi di proteine nobili. In un regime alimentare adeguato non devono mai mancare **il pesce azzurro** e **il salmone** ricchi degli acidi grassi omega-3 e omega-6, che intervengono nella struttura del capello, e **la carne rossa**, da assumere nelle giuste quantità e preparata con idonei metodi di cottura. Ad alto contenuto proteico sono anche i legumi, il parmigiano e le uova. Altrettanto importante è l'assunzione di **vegetali**, in particolare i carciofi e gli spinaci che sono ricchi di ferro: per ottimizzarne l'assorbimento, meglio assumerli insieme ad alimenti ricchi di vitamina C.

È consigliabile privilegiare le vitamine del gruppo B, dall'azione rinvigorente, e i sali minerali, nello specifico il silicio, minerale che rientra nella sintesi della cheratina ed elemento cardine della struttura del capello.

Seguire una dieta sana, riducendo anche l'assunzione di caffeina e adottare uno stile di vita corretto, di cui il fumo rappresenta un nemico a causa della sua azione vasocostrittiva, costituisce il passo principale per frenare un iniziale processo di caduta dei capelli.

È poi importante evitare ferrei regimi alimentari, che prevedono l'esclusione di alcuni alimenti fonte di macronutrienti essenziali per l'organismo.

CADUTA OCCASIONALE DOVUTA A CARENZE NUTRIZIONALI: QUALI SONO LE SCELTE DA FARE?

Se la causa della caduta dei capelli è riconducibile a carenze nutrizionali, si interviene primariamente integrando i nutrienti mancanti, sia con gli alimenti che con gli integratori a base di vitamine PP-E-B, aminoacidi solforati e ferro.

L'integratore alimentare **Anacaps Reactiv** rappresenta una soluzione efficace e sicura per conferire forza, tono e protezione ai capelli soggetti a caduta occasionale: l'assunzione di una capsula al mattino

per tre mesi contribuisce alla normale sintesi di cisteina e aiuta a proteggere i capelli dallo stress ossidativo, mantenendoli sani.

Se si scelgono le lozioni, è importante che siano caratterizzate da proprietà vasodilatatrici che aumentano l'irrorazione del bulbo: **Phytocyane fiale trattamento anti-caduta donna** è un ottimo concentrato di bellezza ed energia, in grado di conferire densità e luminosità ai capelli; noto per una formula al 97,5% di origine naturale, è in grado di aumentare la produzione di cheratina e frenare la comparsa dei capelli bianchi, grazie all'azione antiossidante esercitata dai procianidoli d'uva. Fondamentali nel processo anticaduta sono gli aminoacidi solforati e l'estratto di ginkgo biloba, che favoriscono gli scambi tra le cellule e la produzione di cheratina. Nel trattamento d'urto si consiglia l'applicazione di una fiala tre volte a settimana per un mese, seguito da un periodo di mantenimento di due mesi, in cui occorre applicare una fiala una volta a settimana.

Il trattamento topico in fiale, unito all'utilizzo di **Phytocyane shampoo**, rappresenta la scelta ideale per stimolare i capelli dalla radice e rinforzarli in profondità.



LA CADUTA CRONICA DEI CAPELLI: UNA SITUAZIONE PERSISTENTE E DURATURA

Fattori ormonali e vascolari, predisposizione genetica, familiarità e menopausa costituiscono le principali cause della caduta cronica dei capelli, una condizione che può generare uno stato di ansia e disagio, influenzando sulla vita di coloro che ne soffrono. In situazioni di questo tipo, un valido aiuto è rappresentato da

Anacaps Progressiv integratore alimentare, da assumere per almeno tre mesi, al fine di mantenere il capello sano e consentire una migliore regolazione ormonale.

Quando invece si manifesta una perdita improvvisa e abbondante dei capelli è fondamentale rivolgersi a un dermatologo che valuterà le cure specifiche in base all'origine del problema.



DISTINZIONI IMPORTANTI: COS'È L'ALOPECIA E COME DISTINGUERLA

L'alopecia androgenetica è la forma più comune di calvizie: interessa circa l'80% dei soggetti di sesso maschile e, con minor frequenza e con un pattern differente, colpisce anche le donne. L'alopecia consiste in un'alterazione delle fasi di crescita del capello accompagnata dalla miniaturizzazione del follicolo pilifero; si tratta di un fenomeno globale che coinvolge la papilla, la matrice e il fusto causando una diminuzione della quantità di capelli o la loro totale perdita. Schematicamente è possibile distinguere due grandi categorie:

- **Alopecia cicatriziale:** può comparire in seguito a ustioni, processi infettivi e malattie autoimmuni. In questo tipo di alopecia si verifica la distruzione dei follicoli piliferi, con impossibilità di ricrescita e conseguente perdita definitiva dei capelli.
- **Alopecia non cicatriziale:** comprende l'alopecia androgenetica, l'alopecia areata e il *telogen effluvium*.

L'ALOPECIA ANDROGENETICA NELL'UOMO

Nell'uomo, in genere, i capelli si diradano progressivamente e si verifica un'alterazione dell'uniformità del calibro. Si tratta di un processo fisiologico che in alcuni uomini può esordire già intorno ai 20 anni; questo tipo di alopecia è dovuta a fattori genetici e ormonali responsabili della riduzione della fase anagen del capello.

A livello topico si consiglia di eseguire un trattamento anticaduta in fiale o lozione, con attivi inibenti l'enzima 5-alfa reduttasi, coinvolto nella sintesi del diidrotestosterone.

Questi trattamenti permettono di allungare la fase anagen, frenano la caduta e facilitano la ricrescita. **Neoptide lozione uomo** esercita un'efficace azione contro la caduta dei capelli, grazie alla presenza del Peptidoxyl-4, un ingrediente stimolante



LABORATOIRES
LIERAC
PARIS

LIFT INTEGRAL



Leviga



Tonifica



Rimpolpa



Il potere del lifting cosmetico

Brevetto depositato sull'estratto di Tulipano Purpureo

Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia

il cuoio capelluto, e della monolaurina, che inibisce l'azione dell'enzima principalmente responsabile della caduta dei capelli e si comporta come un vero prolungatore della crescita del capello.

In associazione al trattamento anticaduta e nella fase di mantenimento, occorre utilizzare prodotti che favoriscano l'irrobustimento del fusto dei capelli, li rinforzino e facilitino il microcircolo. Si tratta di sostanze attive brevettate e di estratti vegetali, associate a vitamine del gruppo B e sali minerali che agiscono efficacemente: l'uso quotidiano di **Phytonovathrix lozione energizzante**, contenente l'estratto di Tulipano, permette di aumentare la resistenza dei capelli.



Nell'alopecia androgenetica il fusto del capello viene compromesso dalla miniaturizzazione: per contrastare questo problema occorre usare uno shampoo delicato e specifico che rinforzi il capello e un balsamo che favorisca la pettinabilità. **Phytonovathrix shampoo** prepara il capello a ricevere gli attivi del trattamento anticaduta e **Bioscalin Balsamo fortificante**, grazie ai suoi componenti filmogeni che proteggono capelli e cuoio capelluto, idrata la chioma e le conferisce forza e nutrimento.



L'ALOPECIA ANDROGENETICA IN MENOPAUSA

Durante la menopausa, il calo dei livelli di estrogeni può causare la caduta dei capelli; inoltre, l'assottigliamento del fusto del capello genera un diradamento della chioma. Le fiale della linea **Bioscalin TricoAGE 50+** esercitano una doppia azione, anticaduta e anti-invecchiamento; grazie alla tecnologia brevettata, gli attivi penetrano rapidamente fino al follicolo e vengono rilasciati gradualmente, prolungando l'efficacia del trattamento. In particolare, il **Triactive3** resiste ai lavaggi successivi e incrementa l'efficacia dell'applicazione, gli estratti naturali di Ajuga reptans e Soia fermentata contrastano efficacemente l'assottigliamento e la caduta dei capelli.

Gli integratori anticaduta adatti a questo particolare momento di vita della donna contengono isoflavoni e fitosteroli ottenuti dalla soia fermentata che bloccano l'attività del diidrotestosterone (DHT), occupandone il recettore e svolgendo attività estrogenica (**Bioscalin TricoAGE 50+ compresse**).



TELOGEN EFFLUVIUM

Il telogen effluvium è un processo di caduta dei capelli che può manifestarsi sia nelle donne che negli uomini a qualsiasi età: l'esordio è spesso improvviso e si manifesta con dolore al cuoio capelluto che comporta una perdita abbondante di capelli, circa 400 al giorno.

A differenza delle forme di alopecia, nel telogen effluvium non si osserva una miniaturizzazione del fusto, non è associabile al cambio di stagione ed è un processo reversibile in forma acuta.

Le cause determinanti risalgono ai due mesi antecedenti e possono essere le seguenti: esposizione prolungata ai raggi UV, febbre elevata, interventi chirurgici, condizioni patologiche (come anemia, carenza di zinco, malattie epatiche e renali, alterazioni tiroidee), periodi di stress, diete dimagranti, anemia, periodo del post-partum e allattamento, assunzione di alcuni tipi di farmaci, tra cui retinoidi, anticoagulanti, antiepilettici, beta-bloccanti.

Anche in questo caso, è fondamentale adottare dei trattamenti mirati.

Le **fiale Phytonovathrix**, applicate a giorni alterni, consentono di arrestare la caduta, grazie all'estratto dei semi di sedano, e stimolare la naturale crescita dei capelli.

Bioscalin attivatore capillare rappresenta una valida alternativa per soddisfare le esigenze di maggiore praticità in quanto richiede un'applicazione settimanale.

L'attivatore contiene una nuova molecola brevettata iSFRP-1, in grado di inibire la proteina SFRP1 presente all'interno del bulbo e responsabile di frenare la crescita dei capelli.



LA CADUTA SENESCENTE E I FATTORI CONCOMITANTI

La qualità e la densità dei capelli subiscono importanti cambiamenti nel corso degli anni: non solo diventano bianchi, ma più fragili, meno resistenti e più porosi.

Al di là del processo fisiologico di invecchiamento, influenzato da fattori interni, alcuni fattori esterni favoriscono l'indebolimento dei capelli:

- l'utilizzo di prodotti chimici per la colorazione;
- l'aggressione termiche di phon e piastra;
- l'inquinamento e l'eccessiva esposizione al sole.



IL CALORE DEL CANE: COSA ASPETTARSI E COME GESTIRLO

Paola Sclaverano – farmacista, Farmacia Comunale 9

IL PERIODO DEL CALORE, CHE INTERESSA IL CANE FEMMINA CIRCA DUE VOLTE L'ANNO, È UN MOMENTO PIUTTOSTO DELICATO E IMPEGNATIVO PERCHÉ DETERMINA L'INGRESSO DEL CANE NELLA VITA ADULTA E NELL'ETÀ FERTILE.

La maggior parte delle nostre amiche a quattro zampe va in calore per la prima volta tra i sei e i dodici mesi, anche se alcune razze, in particolare quelle di taglia piccola, raggiungono questa fase più precocemente rispetto alle taglie grandi, che possono invece entrare in calore anche a ventiquattro mesi di età. Il termine calore indica comunemente le prime due fasi del ciclo estrale del cane femmina, ovvero **proestro ed estro**. La prima è caratterizzata da perdite ematiche a livello vaginale e da edema localizzato in questa zona con ingrossamento della vulva. Al termine di questa fase, circa una decina di giorni dopo, subentra quella dell'estro dove la femmina diventa

fertile rendendosi disponibile all'accoppiamento. Tale step è piuttosto facile da riconoscere: il cane, infatti, tenderà a mutare radicalmente il proprio comportamento e, nel contempo, si potranno notare perdite vaginali rosate, dal colore più chiaro rispetto alle precedenti.

Entrambe le fasi persistono per 10 giorni ciascuna, ma la loro durata è variabile a seconda della razza. Seguono le ultime due fasi, che completano il ciclo estrale del cane: il **diestro**, dalla durata di circa due mesi, che è caratterizzato sia dal rifiuto da parte del cane all'accoppiamento, sia dalla quasi totale assenza di perdite, e l'**anaestro** una fase di quiescenza, durante la quale l'apparato riproduttivo dell'animale riposa. Quest'ultima fase, in genere, ha una durata di circa cinque mesi, ma può perdurare fino a undici e il suo termine coincide con l'inizio di un nuovo ciclo estrale, ossia con un nuovo proestro.

L'anaestro è anche il periodo in cui è possibile proce-



dere all'eventuale sterilizzazione dell'animale. Come abbiamo detto, il calore della femmina può manifestarsi in media ogni sei mesi, ma potrebbero anche trascorrerne solo quattro o addirittura più di sei. Ciò dipende da diverse variabili come la taglia, la razza e l'età. Sicuramente è importante controllare, oltre che la durata, anche gli intervalli tra una fase e quella successiva e la loro regolarità. Conoscere i tempi del ciclo estrale del proprio cane è importante sia per tentare un concepimento, sia per evitarlo.

Quali accorgimenti possiamo adottare per aiutare la nostra amica a quattro zampe a trascorrere con serenità il calore?

Innanzitutto, occorre munirsi di molta pazienza: anche se risulta essere un cane ubbidiente, quando entra in calore è possibile che gli sbalzi ormonali lo rendano alquanto ingestibile e irritabile; meglio quindi tenerlo al guinzaglio ed evitare aree cani e giardini

affollati per garantire serenità e salute sia al cane femmina che ai maschi con cui potrebbe entrare in contatto.

Altro consiglio, soprattutto per preservare la pulizia della nostra casa: durante la fase del calore, è bene far indossare a fido mutandine per cani. Attenzione, l'indumento non deve essere utilizzato fuori casa in quanto potrebbe ostacolare l'espletamento dei bisogni fisiologici. Inoltre, nel periodo di utilizzo delle mutandine è raccomandabile lavare le parti intime almeno una volta al giorno. Le mutande, dotate di una fessura per la coda, possono essere in cotone, quindi lavabili e riutilizzabili, o usa e getta.

Tutti questi accorgimenti sono importanti, ma ovviamente ciò che più conta è il tempo che trascorriamo insieme alla nostra cucciola: coccole e vicinanza le saranno sicuramente utili, specialmente in questa delicata fase della sua vita.

I NOSTRI
AMICI ANIMALI

PERCHÉ PROPRIO... UN FURETTO?

Ombretta Rubicondo – farmacista, Farmacia Comunale 22



Sebbene venga spesso scambiato per un roditore, il furetto è un mustelide dalla natura predatrice e carnivora, il cui nome latino *Mustela putorius furo* viene tradotto letteralmente in "faina puzzolente ladra".

Con queste invitanti premesse, **cosa può spingervi a scegliere come animale domestico proprio un furetto?** Sicuramente si tratta di una decisione che richiede più testa che cuore, dal momento che questo animale necessita di molte cure e grande accortezza.

Il carattere dolce e giocherellone e lo sguardo vispo vi inviteranno a entrare a far parte del suo mondo, a patto che siate disposti a dedicargli il giusto tempo. Grande amante della compagnia, non sarà disposto a trascorrere la maggior parte della sua giornata in solitudine e, qualora ciò dovesse accadere, il suo umore potrebbe risentirne negativamente.

Se bene addestrati, i furetti sono in grado di instaurare un buon rapporto anche con i bambini: abbiate cura, però, di acquistare dei giochi o delle palline morbide con le quali mantenerli attivi, onde evitare spiacevoli morsi. I furetti non sono aggressivi, ma a causa dei loro piccoli denti aguzzi è bene non perderli mai di vista!

Il furetto è un carnivoro dal tratto digestivo molto corto:

necessita dunque di fare pasti piccoli e frequenti, distribuiti per l'intero arco giornaliero. In commercio sono disponibili crocchette secche, formulate con componenti nutrizionali indispensabili, che non richiedono alcuna preparazione particolare. Attenzione però: il furetto è un animale estremamente abitudinario, dunque rischia di fossilizzarsi su un gusto. Per questo motivo è consigliabile avere sempre a disposizione due o tre marche diverse di crocchette, da dispensare a rotazione.

Il suo addestramento è la sfida più avvincente: per via della sua natura intraprendente e predatoria, il furetto tenderà a scavare dappertutto e a sfruttare la sua forma snella e allungata per nascondersi nei posti più impensati. Insegnategli a fare i bisogni utilizzando una classica lettiera per gatti e non trascurate il momento della toelettatura, fondamentale per mantenere il pelo pulito ed evitare che emani un cattivo odore.

È molto raro manifestare un'allergia al furetto, ma è assai frequente che quest'ultimo si ammali entrando in contatto con il suo padrone, in particolar modo quando è influenzato. In tal caso potrete richiedere il consiglio specializzato di un veterinario per animali esotici, il quale vi illustrerà tutti i controlli e le visite a cui è necessario sottoporlo.

Non spaventatevi se lo vedrete dormire più del dovuto! Trattandosi di un animale prevalentemente notturno, trascorrerà buona parte della giornata sonnecchiando beatamente, ma sarà fortemente condizionato dai ritmi e dalle dinamiche della sua famiglia adottiva.

Adottiva, avete letto bene. Sono molte le Associazioni in Italia che si occupano di promuovere l'adozione dei furetti, a patto che chi decida di accoglierli nella propria vita lo faccia con la piena consapevolezza: occorre infatti tenere a mente che, una volta entrato in casa vostra, non dovrà più essere considerato un animale selvatico, ma soltanto un simpatico compagno bisognoso di cure e affetto.



**FREE
FOOD**



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

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

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

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



**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunalìTorino



farmaciecomunalitorino

N

COME NUTRIGENETICA



Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

Il codice genetico rappresenta un sistema di istruzioni uniche e innate che il nostro organismo utilizza per generare e rigenerare sé stesso: sebbene sia dotato di sistemi di riparazione che entrano in gioco ogni qualvolta si presentino delle mutazioni garantendo il mantenimento della sua unicità, i fattori ambientali possono influenzare il modo in cui tali istruzioni vengono utilizzate. Dunque, **l'ambiente in cui viviamo interagisce con i nostri geni** e dalla natura di questa interazione dipendono molti aspetti della nostra vita e anche della nostra salute. Fattori ambientali quali nutrienti, attività fisica, inquinamento e farmaci possono fungere da interruttori dei nostri geni, attivandoli o spegnendoli, promuovendo, per esempio, l'invecchiamento cellulare o il manifestarsi di certe patologie.

Facendo riferimento ai nutrienti, occorre considerare che la variabilità genetica individuale fa sì che questi possano essere assimilati, metabolizzati, accumulati ed escreti in modo diverso: questo significa che ciascuno risponde alle molecole introdotte nell'organismo e, in generale, agli stili alimentari e di vita, in modo differente dagli altri.

Con la Nutrigenetica è possibile sviluppare una nutrizione sempre più personalizzata: interventi dietetici basati sulle conoscenze dei fabbisogni nutrizionali, dello stato nutrizionale e del genotipo, possono essere utilizzati per prevenire, migliorare o curare patologie croniche.

Lo studio del genotipo individuale può fornire quindi al clinico una terapia dietetica per il singolo individuo, in grado di prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie correlate direttamente o indirettamente all'alimentazione.

Fermo restando che la riduzione ed il controllo dei fattori di rischio sono alla base della prevenzione delle patologie, con la nutrigenetica è oggi possibile testare individui asintomatici per identificare quelli a rischio genetico elevato verso certe patologie, consentendo così interventi più precoci e mirati.

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.

LA VITA SILENZIOSA DELLE PIANTE

Martina Carosio - studentessa

DAL 31 OTTOBRE AL 12 NOVEMBRE 2021 A GLASGOW SI È SVOLTA LA CONFERENZA DELLE NAZIONI UNITE SUI CAMBIAMENTI CLIMATICI, LA C.D. COP26. L'OBIETTIVO? TROVARE UN'INTESA TRA I LEADER DEL MONDO SULLE AZIONI CONCRETE DA SVILUPPARE PER COMBATTERE LA CATASTROFE CLIMATICA.

Come se avessimo detto poco! Ricercare un compromesso sull'ambiente è come scalare l'Everest. Lo stesso nome, COP, ci offre spunti interessanti. L'acronimo significa 'Conferenza delle parti' ed è stato scelto al posto del più semplice 'Conferenza delle Nazioni' per permettere la partecipazione anche a singoli comparti degli Stati (come città, province e regioni), alle ONG, ma anche alle Banche internazionali e perfino alle grandi multinazionali che dichiarino di investire sull'ambiente.

Tutti questi enti hanno in comune un unico aspetto: sono organizzazioni umane appartenenti a quella specie che con le sue azioni ha creato la difficile situazione con cui ci troviamo a convivere.

Albert Einstein diceva: "Non si può risolvere un problema con la stessa mentalità che l'ha generato".

Ma siamo davvero in grado, noi umani, di cambiare quella mentalità antropocentrica che ci ha sempre contraddistinto? Ecco, sarei più serena se a decidere del futuro del Pianeta ci fossero le piante, anziché noi.

Sto esagerando? Forse, ma per fortuna c'è qualcuno che sa esprimere questo stesso concetto con voce più autorevole della mia.

**"NON SI PUÒ RISOLVERE UN PROBLEMA
CON LA STESSA MENTALITÀ
CHE L'HA GENERATO".**

Stefano Mancuso è uno dei principali divulgatori scientifici italiani e professore ordinario di fisiologia vegetale all'università di Firenze. Un uomo esile all'apparenza, ma con l'urgenza di comunicare un bel po' di cose. L'immagine che ci restituisce un professore di fisiologia vegetale è quella di un individuo immerso in studi che, seppur interessanti e coinvolgenti, rimangono pur sempre lontanissimi da noi.

Le piante, in fondo, cos'hanno da insegnare su un mondo di cui sono soltanto semplici spettatrici?

Una prima considerazione: noi animali, etimologicamente esseri animati, ci muoviamo continuamente. Facile capire il perché: se fossimo immobili saremmo sottoposti alla predazione e moriremmo quasi subito. Le piante, invece, rimangono ferme: sono costruite per essere robuste, non mobili. Di fronte a un problema il primo pensiero dell'animale non è risolvere, ma evitare: non si combatte, si scappa. Le piante non possono muoversi e devono, per forza, risolvere i loro problemi se vogliono sopravvivere. Lo fanno tutti i giorni.

LE PIANTE CI OSSERVANO SILENZIOSAMENTE DA DIVERSI MILLENNI: È GIUNTO IL MOMENTO DI IMPARARE A FARE LO STESSO.

Compriamo un piccolo passo avanti. In termini evolutivi la competizione tra singoli (che conosciamo molto bene nelle nostre società) vale pochissimo. Ciò che conta per la sopravvivenza della specie è la cooperazione. Le piante hanno compreso da millenni che solo in comunità le difficoltà possono essere superate. Per fare un esempio, un seme caduto a terra impiega più di 10 anni per crescere e per cominciare a svolgere la fotosintesi clorofilliana: è soltanto grazie alle cure parentali di tutte le altre piante attigue che riesce a sopravvivere in questo lasso di tempo. E, ben inteso - spiega Mancuso - questo mantenimento reciproco non ha nulla a che vedere con la bontà, non esistono simili categorizzazioni in natura: questo è semplicemente il modo più efficiente di rimanere in vita.

Noi uomini, al contrario, siamo intrinsecamente forgiati alla competizione. Ragioniamo cercando di raggiungere sempre il "meglio", che potremmo definire come la capacità di centrare gli obiettivi nella maniera più veloce ed efficiente possibile. Se ci iscriviamo a una gara per velocisti non c'è discussione sul fatto che il migliore sia colui che taglia il traguardo per primo. Se proviamo però ad ampliare il ragionamento e ci domandiamo se possiamo definirci migliori rispetto agli altri esseri viventi,

dobbiamo ragionare nell'ottica della sopravvivenza della specie di cui facciamo parte. E allora, chiediamocelo: come siamo messi in questa gara? Piuttosto male, per usare un eufemismo: senza stime allarmistiche, è sufficiente pensare che gli effetti della crisi climatica si possono riscontrare nella quotidianità di ciascuno di noi, mettendo a rischio la nostra stessa specie.

Eppure, non tutto è ancora perduto. Le piante ci osservano silenziosamente da diversi millenni: è giunto il momento di imparare a fare lo stesso.

CIÒ CHE CONTA PER LA SOPRAVVIVENZA DELLA SPECIE È LA COOPERAZIONE.

Prendendo loro come modello, è necessario iniziare a ragionare in termini di comunità, remando tutti nella stessa direzione e avendo cura di salvaguardarci l'un l'altro. La recente crisi pandemica ha drammaticamente reso chiaro che il tempo di considerarci indipendenti dagli altri fa ormai parte del passato. Smettiamo di fuggire dai problemi che noi stessi abbiamo creato, costringiamoci a rimanere fermi: rendiamo abitabile il nostro mondo invece che volgerci alla ricerca di nuovi mondi in cui abitare. Così facendo è possibile che finiremo per deludere alcune audaci aspettative che vorrebbero l'uomo padrone di Marte entro il 2030. Potete scommetterci, con la sola forza del nostro straordinario cervello probabilmente potremmo davvero conquistare lo spazio: in fondo, sempre quello stesso cervello ci ha permesso di scrivere la Divina Commedia. Ma che senso avrà avuto tanto impegno quando, una volta estinti, l'opera del Sommo Poeta si troverà a galleggiare da sola nello spazio?



STORIE CHE
FANNO BENE

UN TURISTA IN MISSIONE PER CONTO DEL PUBBLICO

DA QUESTA ESPERIENZA
È NATO "UNA COSA DIVERTENTE
CHE NON FARÒ MAI PIÙ"

Monica Campanella - insegnante Liceo classico Vincenzo Gioberti, Torino





David Foster Wallace, brillante scrittore americano, autore di *Infinite Jest*, scomparso prematuramente a soli quarantasei anni, ricevette nel 1995 un singolare incarico da parte della prestigiosa rivista *Harper's*: scrivere un articolo dopo aver trascorso una settimana su una sontuosa nave da crociera in rotta verso i Caraibi.

Da questa esperienza è nato *Una cosa divertente che non farò mai più* (1997; in Italia pubblicato in Italia nel 1998 da Minimum fax), un libro per gli amanti del buon giornalismo e per gli appassionati del tipico stile narrativo statunitense contemporaneo, asciutto e allo stesso tempo ironico.

Salito a bordo della *Zenith*, nave da 47.255 tonnellate di proprietà della *Celebrity Crociere*, l'autore si avventura per "Sette notti ai Caraibi". In questo lasso di tempo, Wallace partecipa a svariate escursioni descrivendo con tono pungente e sagace prima la discesa a terra dell'immenso stuolo di crocieristi che, con celerità, percorrono le viuzze di piccoli borghi e villaggi costellate di negozi di souvenir e poi la successiva risalita a bordo, in un arco temporale stabilito tra le tre e le otto ore. Tutto il resto è navigazione: una crociera, insomma, imperturbabile, in quanto nemmeno l'ira di Poseidone potrebbe provocare più di un modesto beccheggio su un natante di simili proporzioni.

L'aspetto divertente del reportage, tuttavia, riguarda proprio la descrizione della vita di crociera finalizzata a viziare gli ospiti, in linea con quanto promesso dalla brochure della compagnia navale: non possono certo mancare intrattenimenti, pasti, spuntini, aperitivi, momenti di aggregazione (forzata), giochi, danze, conferenze (niente meno!), spettacoli e concerti. Tutto ciò che candida di appuntamenti irrinunciabili le sette giornate e le altrettante notti di vacanza viene raccontato da Wallace con un gusto grottesco, che mescola il comico al tragico. **Il suo occhio, però, rimane sempre concentrato sul personale di bordo**, sfruttato all'estremo per garantire ai passeggeri una vacanza scandita da ritmi incalzanti, e sugli alti comandi, odiati dall'autore per via dei loro continui tentativi di impedire a Wallace di entrare nel meccanismo organizzativo della meganave.

La lettura è gradevole, divertente, leggera; eppure, ciò che più emerge da questo racconto è che oggi non solo poco o nulla è cambiato rispetto al 1995 ma che il contesto è diventato ancor più paradossale.

In un'epoca in cui da un lato siamo chiamati a dedicare un'attenzione estrema alla tutela del nostro patrimonio ambientale, naturale e culturale, e dall'altro ancora vediamo, per esempio, il canale della Giudecca a Venezia attraversato da mega-navi che perturbano la delicata bellezza di una tra le città più affascinanti al mondo, una lettura di questo genere non può che far scaturire nella nostra mente una riflessione: contemplare il mondo imprigionati in un balconcino posto al quindicesimo piano di un natante, viziati e coccolati da ogni confort può davvero rivelare la vera essenza del viaggio? Io la mia personale risposta l'ho trovata; vi invito a fare lo stesso.

Enterogermina®

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



DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA. SOLO PER ADULTI.

Sono medicinali a base di Bacillus clausii. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 20/09/2018. SAITBCL18.07.0617 *Dati vendite IMS, giugno 2017 - maggio 2018

SANOFI 

LA FARMACIA EXPERTA



I SERVIZI EXPERTA PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione
con il consiglio del farmacista

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

 www.farmaciecomunaltorino.it

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunaltorino

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



Armo**LIPID** **PLUS**

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

*Il più scelto in Farmacia**

La berberina contenuta in Armolipid Plus favorisce il controllo del colesterolo e dei trigliceridi plasmatici ad integrazione di una dieta globalmente adeguata a tal fine. Armolipid Plus è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IQVIA sell-out Dicembre 2020 segmento integratori alimentari per il colesterolo.