Mylan
Better Health
for a Better Wo

Una salute migliore perun mondo migliore

SANOFI S
Consumer Health Care



Facciamo spazio ai colori dell'autunno



RMAC

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.

FARMACOM - Anno XV Numero 5 - 2021

ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC1-TORINO

⊕ Uso Urbassano, 249.

01' 39 00 45

9.00-12.30 15.00-19.30

FC 2 - TORINO

∀ Via Slatapar 25/bis/B

3. Of 73.58 14.

@ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 4 - TORINO

Via Oroga 69

3. OT 899 56 08

@ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 5 - TORINO

🥙 Via Rieti 55

\$, 01' 4f1 48 55

8.30-12.30 15.30-19.30

FC7-TORINO

Cso Traper i 150

% Of 335 27 00

 ≈ 8.304930

FC 8 - TORINO

⊕ Ciso Traiano 22E

% 01° 6142.84

= 9.00 - 19.30

FC 9 - TORINO

🦭 Ciso Sebastopoli 272.

% Of 3514.83

9.00-12.30 - 15.00-19.30

FC 10 - TORINO

🔻 Via A. di Bernezzo 134

% Of 72 57 67

9.00-12.30 15.00-19.30

FC11 - TORINO

P. Rzza Stampalia 78.

Of 228 29 53

≈ 8.30-12.30 15.00-19.00

FC12 - TORINO

🤻 C.so Vercelli 236

3. OT 246 52 15

⇒ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 13 - TORINO

⊗ Via Negarville 8/10

011 347 03 09

\$ 820-1900

\$\psi 8.30-19.30

FC 15 - TORINO

0.so Traiano 86

011.81.60.44

* 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 17 - TORINO

0.so V. Emanuale II 182

011433 33 T

8.30-19.30 Calcon viloate pomertygic

FC 19 - TORIMO

Via Vbb 17B

% OT 21 82 16

* 830-1230 - 15.00-19.00

FC 20 - TORINO

© Ciso Romenia 480

011 262 13 25

900-20.00

Server and accommodate 15 and failed

FC 21 - TORINO

C.so Belgio 151B.

% 011 898 Ö177

9 00-12 30 15,00-19 30

FC 22 - TORINO

3 Via Capelli 47

01172 57 42

8.20-12A5 1515-19.30

FC 23 - TORINO

9 Via 0. Reni 155/157

011 30 75 73

@ 820-1230 T530-1930

FC 24 - TORINO

© Corso Telesio 276

01172 08 05

* 830-1330 1530-1930

FC 25 - TORINO

Mric Stazione Porta Nuova

001 54 29 25

* 7.00-19.30

Caparta budific periodali rec

FC 28 - TORINO

8 Cap Corsida 9

% Of 317 01 52

\$ 8.30-12.60 15.00-19.00

FC 29 - TORINO

Via Orvieto 10A

Off 221 53 28

@ 9.00-19.30

Druse land impoline a patieto cameriogia

FC 33 - TORINO

Via Isernia 13B

3. or 739 98 87

9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

♥ Via Cimabue 6/0

011 811 90 27

8.30-1230 15.00-1930

8.30-12.20 15.30-19.30

FC 36 - TORINO

Via Filadelfia 142

રે. Of 32 16 19.

9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO

인 Ciso Agnelli 56

% Of 324 74 58

@ 8.30-1230 15:00-1930

to 8,30-12,30 15,30-19,30

FC 38 - TORINO

Via Vendalino 9/11

% Of 72 58 46

9.00-48.00 15.30-49.20

FC 40 - TORINO

♥ Vis Farinelli 35/9.

% Of 348 82 98

 $\approx 8.3049.00$ ** 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

Via degli Abeti 10

% OT 282 40 80 .

≈ 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 42 - TORINO

Via XX Settembre 5

3. Of 54,32 87

 $\approx 9.00-19.30$

Stalge windower barrier said lighter on word MCC and ACC common stall a stall as the companion of others to we have

% 011 536 95 4C

FC 43 - TORINO

Pzza Statuto 4

011 521 45 81

≈ 9.00-19.30.

FC 44 - TORINO

Wia Cibrario 72

% 011437 13 80

3.30-19.30

FC 45 - TORIND

♥ Via Mongingvrc 27B

% 011 385 **25 15**

* 9.00-19.30

FC 46 - TORIND

Pzza Bozzola 11

% 0f1 663 38 59

the B.30-10.30 Chica scale on a gain to, provide of an electristic of Edit v. 200 Chica, vector of July Action of Edit v. 200

FC San Maurizio C.se

Via Torino 36B - Fraz Caretta

% 011 536 95 40

830-1230 1530-1930

University sale of stories on each constraint discovering

Farmacia n. 1 - Chieri

Via Amendola 6.

% 011 942 24 44

930-1230 1530-1930

Farmacia n. 2 - Chieri 9 Ezza Duomo 2

% D11 947 24 D8 @: 8004930.

Danwint scholo

Farmacia n. 3 - Chieri

👺 Str. Cambiano 123

© 011 942 11 43 • 830-1230 15,00-16,00 • 830-1230 15,30-1930

Urbase to sed matches visitate purestigic Farmacia n. 4 - Villastellone

Pzza Martiri 8

011 981 97 70 8.30-12.30 (19.30-19.30)
 Oliza West Scharge

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood Via Monginevro 278. रे_व 01° 385 25 13

 $\approx 9.00 \cdot 19.30$

FreeFood 3 Via Cryfeto 10A 011197 820 44

9 00 19 30 Others is and matches a salarity pomertiggle

FreeFood

9.00 19.30

Via XX Scttembro 5. 011 54 32 87

www.farmaciecomunalitorino.it

FreeFood

8 30 12 30 15 30 19 30

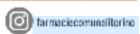
San Maurizio C.se ♥ Ma Torino 38B - Fraz. Coretta.

FreeFood Villastellone Paza Martiri 8.

the salar againing a

રે Cf1 961 97 70 i 8.30 42.30 15.30 49.30







PER ESSERE PIÙ VICINE AI CITTADINI LE NOSTRE FARMACIE PUNTANO SUI SERVIZI E SULLA RELAZIONE

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

La pandemia ha confermato il ruolo della farmacia quale primo presidio sanitario di prossimità al servizio dei cittadini, capace di andare incontro alle reali esigenze delle persone: dalla consegna dei farmaci a domicilio, all'effettuazione dei test sierologici e dei tamponi antigenici rapidi, dalla vaccinazione anti SARS-CoV-2 al rilascio gratuito dei Green Pass alla popolazione, e ancora dalla consulenza da remoto alla presenza costante finalizzata a rispondere al bisogno dei cittadini di ricevere informazioni e rassicurazioni per affrontare l'emergenza sanitaria in corso. Non sorprende che per 8 persone su 10 la farmacia abbia rappresentato un punto di riferimento fin dall'inizio della pandemia, mentre oltre 1 persona su 4 ha risentito, nel periodo più critico dell'emergenza, della sospensione dei servizi di screening e autoanalisi, a testimonianza di come la farmacia sia percepita sempre più come farmacia "dei servizi" e "della relazione".

Ciò che i cittadini si aspettano oggi è un modello di farmacia in cui il farmacista, da dispensatore di medicinali, si comporti da dispensatore di salute e benessere, riuscendo ad adempiere alla sua funzione di counselor al servizio del paziente al fine di accompagnarlo in un percorso di miglioramento del proprio stato di salute.

In questa fase non più strettamente emergenziale, bensì di convivenza con il virus COVID-19, le farmacie si sono nuovamente strutturate per garantire l'erogazione di tutti i servizi di screening, fondamentali per la prevenzione dell'insorgenza di numerose patologie, che già venivano effettuati in epoca pre-pandemica e che si aggiungono ai servizi specifici per il contenimento dei contagi e alle nuove prestazioni che verranno introdotte prossimamente.

Nell'ottica di una collaborazione sempre più sinergica con il Sistema Sanitario e di una delocalizzazione dei servizi finalizzata ad avvicinarsi al

paziente, dalla metà del corrente mese di settembre sono state implementate, presso le Farmacie Comunali, tutte le funzioni del CUP regionale, quali la prenotazione di esami e visite specialistiche in tutto il territorio piemontese, il pagamento del ticket di dette prestazioni sanitarie e il ritiro dei referti degli esami diagnostici.

L'introduzione di tale servizio faciliterà i cittadini che, dunque, non dovranno più recarsi personalmente presso la struttura o telefonare al centralino per effettuare la prenotazione di una visita specialistica.

Abbiamo compiuto un ulteriore passo per "portare la sanità a casa dei cittadini" e non sarà certo l'ultimo che faremo su questa strada: altre iniziative sono già in cantiere e confido di potervele annunciare presto.





Tolérance

INNOVAZIONE POSTBIOTICA D-SENSINOSE

Pelle Intollerante? Controlla l'imprevedibile



RIEQUILIBRA (A BARRIERA IN 48oro*

IDRATA LA PELLE PER 24ore""



IN OUESTO NUMERO



Facciamo spazio ai colori dell'autunno

DALLE NOSTRE FARMACIE

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

Direttore Responsabile Davide Cocirio

Comitato di redazione

Martina Carosio, Erminia Venturino, Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero

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

Progetto grafico e impaginazione Futurgrafica S.r.l.

Stampa

L'ALFABETO DEL BENESSERE

M come massa corporea.

STORIE CHE FANNO BENE

Storie di (stra)ordinaria dislessia

Una storia al femminile, una storia di legami profondi

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

Carta dei servizi, un percorso di... qualità! VICINO AL CITTADINO Novembre in prima linea per difendere i diritti dei bambini Ottobre si colora di rosa per la lotta contro il tumore al seno **CONOSCI LA TUA SALUTE** La prevenzione dei tumori femminili 12 Un mare di salute **CORPO IN MOVIMENTO** 14 L'utilizzo di integratori alimentari nello sport 16 Cicatrici: sapevi che occorre trattarle? 19 Calcio, che passione! IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA 22 La bioimpedenziometria in farmacia 24 Diffusori di oli essenziali ... 27 La senape selvatica SPECIALE BELLEZZA 29 Le emulsioni cosmetiche 32 I capelli, riflesso della salute del corpo I NOSTRI AMICI ANIMALI La pet therapy: una pratica in continuo sviluppo 36 38 Un cavallo per amico Veloce come... una tartaruga 40

9

43

44

47





Sono già trascorsi 12 anni da quando l'azienda Farmacie Comunali Torino S.p.A., il Comune di Torino e alcune tra le più rappresentative Associazioni di Consumatori hanno firmato la Carta dei Servizi.

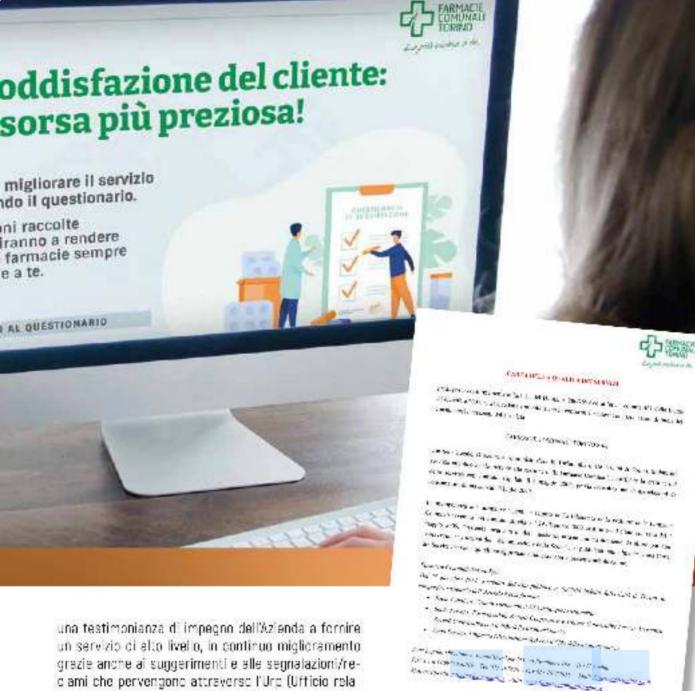
La Carta dei Servizi è il documento con il quale l'Azienda dichiara i servizi che eroga, le modalità e gli standard qualitativi e quantitativi che intende garantire nell'erogazione degli stessi, l'impegno a rispettare tali standard con l'obiettivo di monitorare e migliorare la qualità del servizio offerto.

Di recente si é concluso l'iter che ha portato all'approvazione della versione aggiornata del documento, pubblicata sul sito www.farmociocomuna itorino.it e consultabile in tutte le farmacie comunali della città.

Per renderne più semplice la fruizione, l'attuale Carta è stata articolatà in cinque sezioni: la prima è de dicata a la presentazione del 'Azienda: nella seconda sono dettagliati i servizi offerti e le modalità di accesso e fruizione delle prestazioni; nella terza sezione vengono descritti i termini della garanzia legale di conformità prevista dagli artt. 128-135 del Decreto Legislativo n. 205/2005 ("Codice del Consumo") ("Garanzia Legale"), per i prodotti acquistati presso le farmacia comunaii. Seguono la quarta sezione, che descrive gli standard di qua ità e quantità re ativi allo prestazioni, e infine la quinta, dedicata alle relazioni con l'utenza.

Aggiornare periodicamente la Carta dei Servizi rappresenta per Farmacie Comunali un esercizio di trasparenza verso i cittadini; verificarne sul territorio la rispondenza dei suoi contenuti costituisce uno strumento efficace per lo sviluppo e il consolidamento di approcci di qualità.

La Carta è di per sé un percorso di qualità che parte dell'espressione dei bisogni e delle aspettative dei cittadini e torna al cittadino con la garanzia degli impegni che l'Azienda assume per assicurare una qua ità costanto ne la prestazione del servizio. In altri termini, si tratta di una guida ai servizi erogati, molti dei quali introdotti via via per rispondere alle esigenza dell'utenza; a lo stesso tempo rappresenta anche



grazie anche ai suggerimenti e alle segnalazioni/rediami che pervengono attraverso l'Urb (Ufficio relazioni con il pubblicol e il Questionario soddisfazione Clienti disconibile sul sito delle farmacie comunali.

L'ultimo traguardo nel percorso Gualità delle Farmadie Comunali è stato raggiunto con l'attivazione, dallo scorso 30 agosto, de servizio di quardia farmaceutica notturna presso la Farmacia Comunale 46 di P.zza. Bozzolo 11, a Torino, nelle vicinanza degli ospedali S. Anna e Regina Margherita.

UNA TESTIMONIANZA DI IMPEGNO **DELL'AZIENDA A FORNIRE** UN SERVIZIO DI ALTO LIVELLO. IN CONTINUO MIGLIORAMENTO

Il servizio è attivo tutti i giorni, domeniche e festivi inclusi, con l'esc usione del periodo di ferie, a partire dalle ore 19,30 fine alle ore 03,00, e si aggiunge al quello erogato da la Farmacia Comuna e 42 di via XX Settembre 5, sempre a Torino.

Secretary Contract of Contract

Tutte le notti i cittadini potranno trovare in entrambe e sedi farmacisti che, con competenza e pazienza, si adoperano per far fronte al e innumerevoli nacessità: che possono presentarsi.

Un altro servizio con cui Farmacie Comunali di Torino rinnova il suo impegno di vicinanza ai cittadini... anche di nottel



Giulia Zaghi Farmacie Comunali Torino

NOVEMBRE IN PRIMA LINEA PER DIFENDERE I DIRITTI DEI BAMBINI

Secondo il report pubblicato dall'Istat lo scorso mese di giugno, nel 2020 il numero di minori che vivono in condizioni di povertà assoluta in Italia è pari a 1.346.000 con un incremento del 13,5% rispetto all'anno precedente, raggiungendo così il livello più elevato dal 2005: si tratta di un dato importante che riflette le conseguenze devastanti dell'emergenza pandemica.

In farmacia per i bambini, l'iniziativa promossa dalla Fondazione F. Rava che si svolge nella settimana della Giornata Mondiale dei Diritti dell'infanzia (19 ottobre), ha lo scopo di contribuire al raggiungimento di uno dei più importanti tra gli obiettivi dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite: Salute per tutti (SDG3).

Dal 15 al 20 novembre presso le Farmacie Comunali

i cittadini potranno acquistare medicinali da banco per uso pediatrico e prodotti per l'infanzia che verranno devoluti a enti non profit operanti sul territorio. L'iniziativa è volta ad aiutare i bambini che vivono in povertà sanitaria e all'Ospedale pediatrico N.P.H. Saint Damien







OTTOBRE SI COLORA DI ROSA PER LA LOTTA CONTRO IL TUMORE AL SENO

Ottobre è il mese dedicato alla prevenzione e alla lotta contro il cancro al seno: i monumenti delle città italiane si tingeranno di rosa e migliaia di persone indosseranno l'iconica spilletta Nastro Rosa. Lo scopo è quello di sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione e del sostegno alla ricerca nella lotta contro il tumore mammario.

Sebbene grazie alla ricerca siano stati raggiunti traguardi importanti per la cura del cancro al seno, la prevenzione continua a essere l'arma più efficace e potente per contrastare la malattia. È fondamentale monitorare costantemente il proprio stato di salute sottoponendosi a controlli periodici di screening: ricordiamo che per tutti i cittadini della Regione Piemonte è attivo il programma Prevenzione Serena per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore della mammella, del collo dell'utero e del colon-retto (https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/prevenzione/prevenzione-serena).

Anche quest'anno, come è ormai consuetudine, tutte le Farmacie Comunali sosterranno la campagna Nastro Rosa, promossa dalla Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro: dal 1° al 31 ottobre, a fronte di una donazione minima di 2 euro, sarà possibile acquistare la spilletta Nastro Rosa, divenuta ormai il simbolo dell'iniziativa, offrendo così un piccolo ma importante contributo per sostenere la ricerca medica.



Piazza Bozzolo 11 - Tel. 011 6633859



LA PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI

Nel mese di ottobre si svolge la campagna Nastro Rosa AIRC dedicata alla prevenzione del tumore al seno e alla raccolta fondi per sostenere la ricerca su questa malattia. In tale occasione, ricordiamo a tutti le misure di prevenzione che possono essere adottate a ogni età al fine di limitare il rischio di ammalarsi di tumori femminili.

L'INFANZIA E L'ADOLESCENZA

Lo raccomanda anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità: la prevenzione delle malattie che insorgono in età adulta, tra le quali i tumori, deve iniziare dall'infanzia. È proprio durante la crescita, infatti, che si apprendono le abitudini che consentiranno di vivere più a lungo e in salute. Per esempio, chi impara fin da piccolo a mangiare in modo vario ed equilibrato e a non eccedere con le quantità di cibo, più facilmente continuerà a farlo nel corso della vita, evitando eccessive variazioni di peso.

È importante che i bambini imparino anche che la sedentarietà non fa bene alla salute. Piccoli accorgimenti, come andare a scuola a piedi invece che in macchina o fare le scale anziché prendere l'ascensore, possono insegnare ai più piccoli il piacere e il valore dell'attività fisica.

L'adolescenza è un'età in cui si rischia spesso di acquisire abitudini poco salutari, prima tra tutte quella al fumo, che va assolutamente evitata.

È invece compito dei genitori proteggere figlie e figli dai tumori legati alle infezioni da papilloma virus umano (tra i quali ricordiamo quello della cervice uterina, del pene e i tumori della testa e del collo), aderendo alle campagne vaccinali che offrono la copertura gra-



TUTTO, IN UN DONO.

I **Cioccolatini della Ricerca®** donano gioia a chi li riceve, forza ai ricercatori e sono il segno del tuo impegno al nostro fianco.



SABATO 6 NOVEMBRE
I NOSTRI VOLONTARI TI ASPETTANO
IN PIAZZA*



DAL 1° NOVEMBRE
I CIOCCOLATINI DELLA RICERCA SONO ANCHE

disponibile su



nelle filiali



Per trovare la piazza più vicina a te: airc.it o numero speciale 840.001.001**

*Compatibilmente con le disposizioni sanitarie in materia di Covid-19. **Uno scatto da tutta Italia, attivo dal 20 ottobre, 24 ore su 24.

tuita a tutti i ragazzi e le ragazze al compimento del dodicesimo anno di età.

LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CHE INSORGONO IN ETÀ ADULTA, TRA LE QUALI I TUMORI, DEVE INIZIARE DALL'INFANZIA

TRA I 20 E I 40 ANNI

Tra i 20 e i 40 anni i tumori femminili costituiscono, per fortuna, una rarità. È però l'età giusta per fare prevenzione, mantenendo le sane abitudini acquisite durante l'infanzia e l'adolescenza, oppure modificando gli stili di vita deleteri. Il cancro è dovuto a una trasformazione del patrimonio genetico della cellula che deve coinvolgere almeno 4 o 5 geni per essere davvero pericolosa: per questo motivo il tempo di latenza della malattia è molto lungo. Ciò significa che i primi danni a carico del DNA possono avvenire già in età giovanile. Molti sono riparati da appositi processi molecolari, alcuni talvolta sfuggono. Comportamenti e abitudini salutari possono evitare l'accumulo di ulteriori mutazioni nel DNA.

ESSENZIALE PUNTARE ALLA DIAGNOSI PRECOCE

La fascia di età compresa tra i 20 e i 40 anni corrisponde anche al periodo di maggior fertilità femminile. Sia la gravidanza sia l'allattamento al seno hanno un effetto protettivo nei confronti dello sviluppo dei tumori legati all'esposizione agli ormoni.

Per quel che riguarda gli screening, è bene ricordare che il pap-test va eseguito fin dalla maggiore età, anche se si è vaccinate contro l'HPV. La cadenza consigliata è biennale, a meno che non si combini il test classico con la ricerca del DNA del virus HPV. In questo caso, se l'infezione risulta assente, lo screening può essere ripetuto dopo cinque anni. Non è invece necessario sottoporsi a mammografie o ecografie del seno a meno che vengano consigliate dal medico sulla base di una valutazione del rischio individuale.

TRAI40 EI50 ANNI

È tra i 40 e i 50 anni che si registra un primo aumento dell'incidenza dei tumori femminili. In questo decennio - che con l'allungamento della vita media nei Paesi occidentali corrisponde al periodo più intenso nella vita di una donna – non bisogna abbandonare le abitudini e i comportamenti più efficaci adottati per la prevenzione. In particolare, è in questa fascia di età che si verifica il fisiologico aumento di peso legato ai cambiamenti ormonali che precedono la menopausa: pur trattandosi di un fenomeno normale, deve essere tenuto sotto controllo affinché l'aumento di peso non diventi eccessivo.

È TRA I 40 E I 50 ANNI CHE SI REGISTRA UN PRIMO AUMENTO DELL'INCIDENZA DEI TUMORI FEMMINILI

Per quel che riguarda gli screening, valgono le stesse raccomandazioni della fascia 20-40 anni. In alcuni casi, i medici possono raccomandare l'ecografia del seno a partire dai 40 anni (o anche prima, soprattutto nei casi di familiarità per questo tumore) e la mammografia a partire dai 45 anni.

TRA I 50 E I 60 ANNI

Dopo i 50 anni si verifica un picco di incidenza dei tumori femminili e per questo fare prevenzione e mantenere stili di vita salutari diventa ancora più importante. È in questo decennio che si verifica più comunemente la menopausa, un cambiamento importante per il corpo femminile, che talvolta necessita del supporto di un medico esperto. Nell'ambito degli screening, a 50 anni, secondo le raccomandazioni internazionali, è opportuno iniziare a eseguire la mammografia che, in assenza di segni di malattia, va ripetuta ogni due anni.

OLTRE I 60 ANNI

A 60 anni le donne di oggi sono ancora pienamente attive in famiglia e nel mondo del lavoro e la medicina ha dovuto adeguarsi a tale cambiamento. Non deve quindi diminuire l'enfasi sulle misure di prevenzione, in particolare per quel che riguarda l'alimentazione, l'attività fisica e l'abitudine al fumo, che può essere abbandonata a qualsiasi età. A partire dai 60 anni e con l'avanzare dell'età, tuttavia, aumenta il rischio di ammalarsi di tumore, perché si tratta pur sempre di una malattia legata all'invecchiamento. Diventa quindi essenziale puntare alla diagnosi precoce. Sono indispensabili le visite regolari dal proprio medico, il pap-test, la mammografia e i controlli, per esempio in caso di comparsa di sintomi o di modificazioni della pelle, della consistenza del seno o della funzione intestinale. Un tumore diagnosticato nelle fasi iniziali, anche in una persona molto anziana, può essere infatti curato più efficacemente.



Gigliola Braga - biologa nutrizionista

I pesci sono un'ottima fonte di proteine che, oltre a essere ad alto valore biologico e quindi molto redditizie per l'organismo, sono facilmente digeribili. Alcuni pesci, inoltre, costituiscono la risorsa preferenziale di acidi grassi omega-3 a lunga catena (EPA e DHA) necessari all'organismo per bilanciare la sintesi di ormoni molto importanti per la nostra salute.

Secondo i dati del CREA (Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione – ex INRAN), i pesci presenti nei nostri mari più ricchi di questi preziosi acidi grassi polinsaturi sono nell'ordine: aringhe, sgombri, salmone, tonno fresco, pesce azzurro, pesce spada.

I PESCI CONTENGONO QUANTITÀ VARIABILI DI VITAMINE E MINERALI, SOPRATTUTTO IODIO, SODIO, CALCIO E FOSFORO

Nella categoria dei pesci si annoverano anche i molluschi (polpi, seppie, vongole, cozze, ecc.) e i crostacei (aragoste,

gamberetti, ecc.) che, perlopiù, differiscono dagli altri prodotti del mare per digeribilità e contenuto in acidi grassi. Per esempio, gamberi e gamberetti, ostriche e cozze, ma soprattutto bottarga e caviale, sono particolarmente ricchi di colesterolo e quasi del tutto privi di omega-3.

I pesci contengono quantità variabili di vitamine e minerali, soprattutto iodio, sodio, calcio e fosforo. La loro facile deteriorabilità suggerisce di privilegiare la freschezza che, oltre a garantire le speciali prerogative del pesce, evita possibili e pericolose intossicazioni.

Il pesce è fresco quando:

- · l'odore è tenue e gradevolmente salmastro;
- · la pelle è lucida e iridescente;
- il corpo è rigido, perlopiù arcuato; se messo in verticale, non deve afflosciarsi;
- · l'occhio è vivace, sporgente e brillante;
- · le squame sono aderenti;
- · la pelle ha una colorazione viva e cangiante;
- le branchie sono rosa o rosso sangue, prive di muco e umide:
- la carne è compatta, soda ed elastica (premendo con un dito non deve rimanere l'impronta).

In ogni caso, il pesce deve essere sempre pulito ed eviscerato appena possibile e consumato preferibilmente nell'arco delle 24 ore.

I venditori devono esporre il metodo di produzione (pescato o allevato) e la zona di cattura, se pescato, o il Paese di provenienza, se allevato. I pesci di stagione e nostrani sono più facilmente freschi e controllati. Il Ministero delle Politiche agricole, alimentari e forestali e l'ISMEA (Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare) hanno diramato la stagionalità dei nostri pesci selvaggi che risente della posizione geografica e ambientale:

- · gennaio: nasello, sardina, sogliola, orata, triglia;
- febbraio: nasello, orata, sardina, sogliola, spigola;
- · marzo: acciuga, nasello, orata, sgombro, sogliola, triglia;
- aprile: acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, orata, pesce spada, sardina, scampi, seppia, sgombro, sogliola, tonno, triglia;
- · maggio: acciuga, cefalo muggine, cozza, dentice, nasello, pesce spada, sardina, scampi, seppia, sgombro, sogliola, tonno, triglia;
- giugno: cefalo muggine, cozza, dentice, nasello, orata, palombo, pesce spada, sardina, scampi, seppia, sgombro, sogliola, spigola, tonno, triglia;
- · luglio: acciuga, cefalo muggine, cozza, dentice, nasello, orata, palombo, pesce spada, sardina, seppia, sgombro, sogliola, spigola, triglia;
- agosto: acciuga, cozza, dentice, nasello, orata, palombo, pesce spada, sardina, seppia, sgombro, sogliola, triglia;
- settembre: acciuga, cefalo muggine, dentice, orata, palombo, pesce spada, sardina, sgombro, sogliola, triglia;
- ottobre: acciuga, cefalo muggine, nasello, orata, palombo, pesca spada, sardina, sgombro, sogliola, tonno, triglia;
- novembre: acciuga, cefalo muggine, dentice, nasello, orata, palombo, sardina, sogliola, triglia;
- dicembre: cefalo muggine, nasello, sardina, sogliola, triglia.

Calamaro, spigola o branzino, corvina, coda di rospo o

rana pescatrice, orata e rombo chiodato sono presenti tutto l'anno.

Curiosità e consigli:

- il pangasio è un pesce d'acqua dolce spesso utilizzato nell'alimentazione infantile perché pratico: si presenta in filetti pronti all'uso e dopo la decongelazione mantiene una buona consistenza. Non ha il caratteristico odore di pesce e a volte viene scambiato per merluzzo, sogliola o gallinella. È un pesce d'importazione: proviene dal Vietnam dove è allevato nel Mekong, uno tra i fiumi più inquinati al mondo. Alla dogana, i severi controlli sanitari italiani bloccano le provenienze non conformi ai termini di legge: i livelli di mercurio e di pesticidi finora riscontrati risultano bassi;
- · durante l'acquisto ci si può imbattere in tranci commercializzati come pesce spada, ma provenienti da altri pesci di taglia analoga come lo squalo. È difficile orientarsi se non c'è la testa che definisce inequivocabilmente l'origine del pesce;
- · il polpo verace di scoglio si distingue dagli altri perché ha solo due file di ventose per tentacolo e i tentacoli sono poco più lunghi della testa. Sono da scartare i polpi con i tentacoli più lunghi perché diventano durissimi con la cottura;
- · il pescato nell'oceano Atlantico è meno inquinato di quello proveniente dal Mediterraneo, un mare più chiuso;
- il limone sopra il pesce è un'ottima idea gastronomica, ma non serve a "disinfettarlo";
- i surgelati possono essere un'alternativa d'emergenza. Bisogna assicurarsi il rispetto della catena del freddo, cioè il mantenimento costante a -18°C durante tutto il percorso tra la produzione e la vendita. In questo modo si scongiura la perdita delle caratteristiche organolettiche.

Il consumo di pesce crudo va sempre più diffondendosi nelle abitudini italiane per l'adozione di altre culture alimentari; una fra tutte è la cucina giapponese. Il pesce crudo è sconsigliato ai bambini perché li espone ai rischi di possibili contaminazioni che potrebbero compromettere seriamente la loro salute. Il pericolo maggiore è rappresentato dall'anisakis, un parassita presente nell'addome dei pesci, piuttosto diffuso nei mari, anche nel Mediterraneo, e viene trasmesso all'uomo attraverso il consumo di carni crude infette. Se il pesce infetto non viene prontamente eviscerato dopo la cattura, le larve, costituite da piccolissimi vermi dall'aspetto biancastro, migrano nelle carni e le contaminano. Le specie più a rischio sono: le alici, il merluzzo, le sardine, le acciughe, lo sgombro, il nasello, il pesce spada, il tonno, le aringhe e i molluschi. Nell'uomo possono causare parassitosi acuta o reazioni

allergiche anche molto gravi provocate dalle sostanze

prodotte dalle larve stesse. La gravità del quadro clinico dipende dalla propria sensibilizzazione e dalla quantità di anisakis ingerito, quindi i bambini sono maggiormente esposti a causa delle ridotte dimensioni del loro corpo. I sintomi insorgono dopo poche ore e si manifestano con vomito, nausea, dolori addominali, fino ai casi più gravi di shock anafilattico e occlusione intestinale. La prevenzione, utile anche per eventuali consumi casalinghi, per esempio di alici marinate, prevede, oltre all'eviscerazione immediata del pesce, la sua congelazione a -20°C per almeno 24 ore oppure la cottura. La legislazione impone ai ristoranti che propongono pesce crudo l'uso della congelazione preventiva secondo le norme, anche se le temperature e i tempi indicati e necessari ad abbattere le larve non sono gli stessi nei vari Paesi.

Per la prevenzione casalinga si consigliano -18°C per 4-5 giorni.



Gel, polveri, barrette, pillole e chi più ne ha più ne metta. Tante sono le forme e i colori degli integratori proposti agli sportivi per sostenere e, perché no, anche per migliorare le loro performance.

Ma saranno davvero tutti ugualmente efficaci o sono frutto di abili operazioni di marketing? Naturalmente non esiste una risposta univoca, per cui proviamo a conoscere meglio il mondo degli integratori per sportivi!

IL MONDO VARIEGATO DEGLI INTEGRATORI

In nessuna pratica sportiva, professionale o amatoriale che sia, esiste un programma di allenamento efficace che prescinda dall'adozione di un'alimentazione corretta, completa e bilanciata. Ciò non significa che esistano diete o alimenti "miracolosi" in grado di regalare prestazioni e rendimenti da record, bensì che in assenza di una corretta alimentazione il corpo dello sportivo non potrà mai esprimere al meglio le sue potenzialità, anche a fronte del migliore schema di allenamento.

Tale concetto è altrettanto vero per gli integratori, che spesso promettono di aiutarvi a ottenere risultati sportivi eccellenti risparmiandovi parte della fatica dell'allenamento. Ebbene, quando sentite parlare di miracoli, è proprio quello il momento di correre via a gambe levate (anche se non siete podisti!).

Tanti nutrienti, in realtà, sono presenti negli alimenti (pensate a sali minerali, proteine, carboidrati, vitamine, ecc.), con la differenza che nell'integratore si trovano in quantità maggiori. Ecco perché l'integratore non deve sostituire un'alimentazione corretta e completa, ma fungere da supporto nei casi in cui quest'ultima, da sola, non fornisca tutti i nutrienti necessari già naturalmente presenti nel cibo.

È quindi intuitivo comprendere che l'integrazione è utile in certi casi mentre si rivela superflua in altri: i fabbisogni di un ultra maratoneta saranno difficilmente soddisfatti, soprattutto in alcuni momenti di allenamento o in gara, dalla sola alimentazione, ma per le due sedute settimanali di palestra ricorrere agli integratori rappresenta un'esagerazione.

Gli integratori per sportivi possono contenere carboidrati, proteine e aminoacidi, grassi, vitamine e sali minerali, combinati in associazioni diverse e con concentrazioni variabili. L'efficacia in ambito sportivo, tuttavia, è stata dimostrata solo per alcuni prodotti (elettroliti, proteine del siero del latte, creatina, ecc.) mentre per altri (curcuma, quercitina, carnitina, ecc.) valgono più il passaparola e la pubblicità che le evidenze scientifiche. Per non parlare poi del rischio di incappare nell'uso di sostanze dopanti. Quindi attenzione al "sentito dire" e a quello che leggete online!

L'INTEGRATORE NON DEVE SOSTITUIRE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA E COMPLETA MA FUNGERE DA SUPPORTO

COME USCIRE (INDENNI) DAL LABIRINTO DEGLI INTEGRATORI

In una società complessa come quella in cui viviamo la massima aspirazione di molti è avere a propria disposizione soluzioni facili e lineari che non facciano perdere troppo tempo. Su questa nostra ricerca della facilità, però, trovano terreno fertile i vari guru tuttofare e le numerose pubblicità di pillole miracolose. Meglio non fidarsi.

L'EFFICACIA IN AMBITO SPORTIVO È STATA DIMOSTRATA SOLO PER ALCUNI PRODOTTI

È preferibile invece affidarsi a professionisti in grado di valutare *in toto* i fabbisogni dello sportivo. Il punto di partenza è un'analisi dettagliata delle abitudini alimentari dell'atleta, in relazione al suo impegno fisico in termini di allenamenti e gare, nonché della sua composizione corporea e delle sue condizioni di salute (eventuale presenza di allergie, intolleranze, ecc.).

Sulla base delle informazioni acquisite, il professionista procederà, se necessario, a indicare la migliore integrazione, che terrà conto di molteplici aspetti: innanzitutto, se esistono evidenze scientifiche solide a sostegno della bontà di tale integrazione, se tale integrazione è efficace in una determinata pratica sportiva, quali sono i protocolli da adottare, quali produttori sono affidabili e quindi quali sono i migliori prodotti da utilizzare tra i tanti proposti sul mercato. Una volta operata tale scelta, l'integratore andrà provato in allenamento per valutare gli effetti sul fisico e naturalmente sulle prestazioni sportive.

IL FAI DA TE È SEMPRE SCONSIGLIATO

Se non ci si affida a un professionista, non si possono conoscere i reali fabbisogni né tantomeno sapere se questi vengano soddisfatti dalla sola alimentazione o se necessitino di essere integrati.

Non tutti gli integratori si equivalgono: perché siano efficaci occorre che la/le sostanze da integrare siano di buona qualità e presenti nelle corrette quantità. Non serve infatti assumere integratori farciti di 3000 sostanze diverse, quando quelle da integrare sono due.

Inoltre, gli integratori non vanno assunti "a pioggia" ma in modo mirato, per coprire un fabbisogno specifico, in momenti ben definiti e in quantità precise. Proprio per questo motivo è bene non improvvisarsi né affidarsi a non meglio identificati esperti, ma rivolgersi solo a professionisti del campo della nutrizione e dello sport che sapranno disegnare un'integrazione ad hoc, per supportare l'attività fisica, amatoriale o professionale, senza incappare in spiacevoli conseguenze.

REFERENZE

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

IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. Br J Sports Med 2018;52:439–455.







Seguili su Instagram OHANA_BOLIC_TRAINING

CICATRICI: SAPEVI CHE OCCORRE TRATTARLE?

Le cicatrici, definite anche **interruzioni di integrità**, costituiscono il processo di riparazione di un tessuto a seguito di una lesione e possono avere diverse origini:

- traumatica, come quella conseguente a una caduta;
- chirurgica, come quella conseguente al parto cesareo:
- riparativa dei tessuti organici, come quella che si genera in seguito al processo di guarigione del tessuto cardiaco dopo un infarto.

La pelle è il tessuto che protegge il nostro corpo dagli agenti esterni e presenta un'elevata percentuale di recettori sensoriali, attraverso i quali vengono percepiti gli stimoli esterni; possiede un buon grado di elasticità, che le permette di resistere alle tensioni e alle trazioni meccaniche senza lacerarsi. La cicatrice si forma in sostituzione dello strato di pelle lesionato ed è caratterizzata da un tessuto rigido e fibroso, ricco di collagene che garantisce resistenza, poco innervato e poco irrorato.

IL TESSUTO CICATRIZIALE NON SOSTITUISCE IL TESSUTO ORIGINALE

A livello funzionale il tessuto cicatriziale non sostituisce il tessuto originale, ma riveste unicamente una funzione protettiva. Ne consegue che l'interruzione dell'elasticità della pelle causa, prima a livello superficiale e poi in profondità, delle alterazioni meccaniche: si creano delle tensioni e dei "blocchi" fasciali a partire dal punto di interruzione che si estendono alle strutture circostanti e sottostanti, secondo un effetto domino progressivo.

Per chiarire meglio tale processo, è bene specificare che la sopracitata fascia, molto importante in osteopatia, corrisponde al tessuto connettivale che riveste muscoli, tendini, ossa, nervi, vasi sanguigni e visceri. Si tratta di un tessuto fibroso ricco di collagene capace di resistere alle sollecitazioni meccaniche. La sua funzione principale è quella di connettere tutte le strutture del corpo, intersecandosi e avvolgendo ogni componente fino a creare un continuum: l'effetto domino cui si accennava sopra. Per offrirvi un riferimento più immediato a livello visivo, vi basta pensare alla pellicina biancastra che vedete quando comprate alcuni tagli di carne: quella è la fascia.

FONDAMENTALE
TRATTARE LE CICATRICI
APPENA QUESTE SI FORMANO

Sulla base di quanto detto, si comprende quanto l'alterazione fasciale di una parte del corpo possa avere conseguenze sull'intero organismo.

Dunque, diventa fondamentale trattare le cicatrici

appena queste si presentano evitando, in tal modo, la formazione delle aderenze. Quest'ultime sono delle complicanze di un processo di cicatrizzazione e consistono nella sintesi di un tessuto fibroso che va a connettere due parti dello stesso organo separate o addirittura organi distinti. Ciò succede perché le cellule riparatrici, deputate appunto al processo di cicatrizzazione, non riescono a distinguere parti anatomiche differenti.

Tra i vari tipi di aderenze possiamo citare quelle addominali, pelviche, cardiache e quelle della spalla, come nel caso della spalla congelata.

Possono presentarsi come asintomatiche oppure generare complicanze di vario tipo o limitazioni funzionali più o meno gravi.

La cicatrice provocata da un taglio cesareo è l'esempio più immediato: se non viene adeguatamente trattata, c'è la possibilità che si formino aderenze che, con il passare del tempo, potrebbero coinvolgere il colon e causare lombalgia, alterazioni della motilità intestinale (diarrea o stipsi), cattiva digestione, gonfiore e crampi addominali, blocchi intestinali.

È POSSIBILE TRATTARE DOPO ANNI UNA CICATRICE MAI CONSIDERATA PRIMA? ASSOLUTAMENTE SÌ!

In generale, la cicatrice assomiglia visivamente a una ragnatela capace di far presa su ciò che trova nelle immediate vicinanze e in grado di generare tensione a livello cutaneo e blocchi fasciali.

Ora, probabilmente molti di voi si chiederanno se sia possibile trattare dopo anni una cicatrice mai considerata: la risposta è assolutamente sì!

Senza dubbio, se trattate poco tempo dopo la loro insorgenza, le cicatrici guariscono più facilmente e si riduce il rischio di eventuali conseguenze; tuttavia, dopo anni dalla loro formazione è possibile, anzi, fondamentale intervenire insieme all'osteopata per allentarle e renderle più elastiche.

In caso di aderenze, quest'ultime possono essere rimosse chirurgicamente, ma è bene ricordare che l'intervento chirurgico potrebbe a sua volta causare la formazione di nuove aderenze.

Insomma, anche per le cicatrici vale un detto a noi tanto caro: prevenire è (molto!) meglio che curare!

SUGLI SCAFFALI

L'INTEGRATORE AMICO DELLA BELLEZZA FEMMINILE

Una migliore sa ute fisica permette di conare alla pelle un aspetto ciù soloni cente e giovane, rencendo unghie e capelli più forti e sahi.

Donnalife CAPELLI PELLE UNGHIE è fintegratore ESI studiato per miglio rare l'aspetto estenore. Agisce call'in teme apportando i giusti nutrienti, sestanze vegeta i, vitamine e minerali, e permette di attenere risultati visibili e duraturi.

Contiene estratto titolato di Bambù, moto ricco di Slicie, i minerali Zinco, Rame e Selenio, Biotina, Vitamine B6 ed E Metionina e Cistina.

I suo componenti contribuiscano al benessere di pelle capelli e unghio, alla protezione delle cellule callo stressios sidativo e alla normale digmentazione cella pelle e dei capelli.

Una confezione contiene 60 naturcaps. UONNALIFE è una linea completa di integratori e cosmetici per il penessere ferririile.

www.est.ir info@leat.it



CORREZIONE DELLE IMPERFEZIONI ED EFFETTO BELLEZZA



Norma mente associata al ladole scenza l'acce in realtà interessaanche la donna matura la cui pella sensibile, che risulta soggetta agliagenti lesivi con cul y ene guat dia namente a contatto, può reagire con pori e latati, brufoli e cunti neri; Accettare queste imperfezioni in età: adulta è ancora più difficile poiché. impattaro non solo sulla pelle maanche sulla femmini tà. Grazie alle sperienza nella cura de le pelli glova. ni a tendenza acheisa maturata con la gamma Cleanance, Laboratori Eau Thermale Avène hanno potuto sfruttare un know how specifico. per creare Cleanance Women. Si tratta di una routine dedicata alla donne aculta al fine o correggere. le imporfezioni e regalare alla pelle. una bellezza duratura. La camma comprende Siero, Trattamento Not. te e il nuovo Trattamento giorno con Pikefinyl*, formulate per restringe. reliconi e una protezione SPF30 per prevenire, a comparsa di segni igenpigmentati.

QUAL È LO SPORT DEL MOMENTO? IL PADEL OVVIAMENTE!

campioni del mondo Juan Lebrón e Alejandro Galán fanno parte de team Fisiogram ohe accompagna gli atleti in ogni momento della loto preparazione: dal massaggio pre-alenamento fino alla fase di recupero fision/muscolare bost-gara. Scoor anche tu Fisiocrem Solugel, crema enitiva a base di astratti naturali di Arnica Calendula, Iperico e Melaleuca, pianta note per le laro proprietà penefiche, formulata con l'aggiunta del Mentolo utile per donare una piacevole sensazione rinfrescante. la sua tecnologia solugal garantisca una consistenza con untuosa e ci facile assorbimento che si presta a eggeri massapgi da ripetera anche diù volte al giorno, locale sia nella vita quotidiana, per un massaggio dafaticante, sia prima e doco un'intensa. sessione di allenamento.

Mai, sai giá la novitá? Nel team d'a anche il nuovo arrivato: Fisiocrem Spray Active Icel Contro I dolore con un *pasa*, chiedi consiglio al tuo farmacistal





www.farmaciacomunalitoring.ir



FarmacleComunaliToring



farmociecomunalitaring





Dopo il successo dell'Italia agli Europei di calcio, era doveroso dedicare un articolo a uno tra gli sport più popolari al mondo, che tanto appassiona milioni di tifosi.

INIZIAMO CON UN PO' DI STORIA

Sebbene alcune fonti riportino l'esistenza di uno sport simile già un migliaio di anni prima di Cristo, il calcio così come lo conosciamo noi nacque ufficialmente in Inghilterra il **26 ottobre 1863** con la fondazione della *Football Association*. Fin dall'inizio della sua storia riscosse un enorme successo attribuibile, con ogni probabilità, alla semplicità delle sue regole e al dinamismo insito nel gioco stesso, ma non solo. Secondo gli studiosi, il calcio è in grado di riportarci al nostro passato di cacciatori: il giocatore si qualifica infat-

ti come cacciatore, il pallone come arma e la porta come preda. L'estrema popolarità del calcio rispetto ad altri sport sarebbe dunque dovuta alla sua capacità di riprodurre elementi tipici della battuta di caccia, come prendere la mira, il pericolo fisico, l'impeto dell'inseguimento e la cooperazione.

SECONDO GLI STUDIOSI, IL CALCIO È IN GRADO DI RIPORTARCI AL NOSTRO PASSATO DI CACCIATORI

Nel 1904 a Parigi venne costituita la **FIFA** (Fédération International de Football Association), la più importante lega calcistica esistente al mondo che si trasformò,



ben presto, nell'unico ente in grado di modificare le regole di gioco, donando notevole credibilità e impulso alla crescita del calcio: non è un caso che le più importanti squadre di calcio, negli anni, siano diventate delle vere e proprie industrie che producono fatturati molto elevati.

Oltre ai club professionistici che accolgono i grandi campioni, esiste poi il **calcio dilettantistico**, sicuramente meno popolare ma altrettanto importante, capace di coinvolgere tantissimi ragazzi e ragazze. Si tratta di circoli e di piccole società che spesso rivestono un importante ruolo sociale, aiutando ragazzi che vivono in quartieri vulnerabili o in contesti problematici.

Qualche esempio? Sport for All è il programma di Fondazione Milan che attraversa l'Italia per offrire a ragazzi che vivono in contesti difficili l'opportunità di sentirsi campioni, costruendo nelle periferie spazi accessibili al fine di contrastare l'esclusione sociale. Insuperabili Reset Academy, invece, utilizza il calcio come strumento di socializzazione e integrazione a favore di giovani con disabilità cognitive, relazionali, emotive, fisiche e motorie con l'obiettivo di migliorare la loro salute psico-fisica e contribuire alla loro soddisfazione personale. Il progetto, nato a Torino nel 2002, oggi è presente in 17 città d'Italia. Grazie ad associazioni come Sport for All e Insuperabili Reset Academy si veicola il messaggio che in campo, così come nella vita, lo sport insegna che ciascuna persona è portatrice di talenti peculiari e distintivi che, se messi a disposizione del territorio in un progetto condiviso, possono dare origine a comunità educanti.

LO SPORT INSEGNA CHE CIASCUNA PERSONA È PORTATRICE DI TALENTI PECULIARI E DISTINTIVI

Negli anni, naturalmente, è anche cambiato il modo di seguire il calcio.

Tutti ricorderete la famosa canzone di Rita Pavone "La Partita di Pallone" dei primissimi anni '60, che raccontava un calcio per soli per uomini, pur senza nascondere una chiara volontà proveniente dal mondo femminile di entrare a farne parte, guadagnandosi quello

spazio fino ad allora precluso. Oggi, fortunatamente, sono tantissime le donne tifose che seguono le partite o che praticano questo sport anche a livello professionistico. In particolare, nella stagione 2022/2023 il calcio femminile sarà il primo sport italiano femminile a diventare professionale. E, in tal senso, sono molteplici le iniziative avviate per incentivare la diffusione del calcio tra le bambine: basti pensare al progetto promosso da Barbie che nel 2018 ha realizzato la Barbie di Sara Gama, calciatrice italo-congolese e capitano della Juventus femminile. La creazione della Mattel - l'azienda che produce la Barbie - è un attestato di stima non solo verso Sara, che grazie al suo talento sta dimostrando che le donne possono giocare a calcio a livelli professionistici, ma soprattutto verso un movimento, quello del calcio femminile, che ha finalmente trovato la propria identi-

maschile. E mentre il calcio femminile è pronto a esordire nel mondo professionistico, il campionato calcistico maschile si prepara ad accogliere un'importante novità: il 22 agosto è stato fischiato il calcio d'inizio del primo calendario di Serie A con la formula asimmetrica, in cui la corrispondenza tra le gare di andata e ritorno è stata sostituita da 36 giornate sorteggiate singolarmente; la nuova formula permetterà una migliore distribuzione degli incontri, non condizionati dai vincoli presenti all'andata che possono ricadere sulla stessa giornata del ritorno e viceversa. Proprio questo sorteggio ha stabilito che i derby della Mole, che vedranno in campo granata e biancone-

tà, riuscendo a smarcarsi dall'oppri-

mente paragone con l'equivalente

ALLORA, AVETE SEGNATO LE DATE SUL CALENDARIO? BUON DIVERTIMENTO!

ri, verranno disputati domenica

3 ottobre 2021 e domenica 20 feb-

braio 2022.



Raggiungere il peso forma è uno dei principali obiettivi per chi vuole dimagrire, ma prima di adottare un regime di alimentazione controllata è fondamentale conoscere la composizione corporea: il peso, infatti, non è l'unico parametro da tenere sotto controllo poiché da solo non fornisce informazioni sufficienti sul nostro stato di salute. Con l'analisi della composizione corporea si può conoscere il peso scomposto nelle sue varie componenti: acqua, proteine, minerali, massa grassa, massa magra, e grado di idratazione.

Durante un percorso di dimagrimento è fondamentale monitorare la composizione corporea al fine favorire il consumo delle riserve del tessuto adiposo preservando la massa magra.

La bioimpedenziometria, tecnica basata sull'analisi dell'impedenza bioelettrica, consente in modo semplice e affidabile tale monitoraggio.

DURANTE UN PERCORSO DI DIMAGRIMENTO È FONDAMENTALE MONITORARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA AL FINE FAVORIRE IL CONSUMO DELLE RISERVE DEL TESSUTO ADIPOSO PRESERVANDO LA MASSA MAGRA

La bilancia impedenziometrica, per mezzo di elettrodi e appositi manubri, immette nel corpo una corrente a bassa intensità (800µA): i tessuti biologici del nostro organismo hanno capacità di conduzione differente a seconda delle proprie caratteristiche. La capacità di conduzione è direttamente proporzionale alla quantità di acqua ed elettroliti presenti in un tessuto, per cui la massa magra, che contiene il 70-75% di acqua, conduce la corrente meglio della massa grassa che ne contiene il 10-20%.

Integrando i valori ottenuti dall'analisi impedenziometri-

ca con i parametri corporei quali peso, altezza, circonferenza di vita, fianchi, cosce, polso e braccio, è possibile calcolare la composizione corporea.

Si tratta di un esame indolore, il tempo di misurazione è di 30 secondi e il risultato fornisce:

- · analisi della composizione corporea;
- · peso;
- massa muscolare in kg;
- massa grassa in kg e in percentuale;
- · massa magra in kg e in percentuale;
- Indice di Massa Corporea (IMC);
- · metabolismo basale in Kcal;
- acqua corporea totale in percentuale;
- · indice di grasso viscerale;
- fabbisogno energetico.

Dalla massa magra si ricavano indicazioni sul consumo calorico giornaliero necessario per il mantenimento delle funzioni vitali, presupposto indispensabile per l'elaborazione di una dieta personalizzata. I risultati del test consentono poi di valutare eventuali stati di ritenzione idrica e se la dieta che si sta seguendo favorisca la riduzione della massa grassa anziché di quella magra.

UTILIZZI DELLA BIOIMPEDENZIOMETRIA

La bioimpedenziometria è utilizzata in diversi settori della medicina, della nutrizione e dello sport.

L'analisi della composizione corporea è consigliabile non solo ai soggetti in sovrappeso, ma anche a chi soffre di patologie cardiovascolari o di diabete, a chi pratica attività sportiva, anche a livello agonistico, e a chi segue una terapia riabilitativa.

Diventa molto importante per comprendere il reale stato di salute in quelle situazioni in cui il ricambio idrico non è ottimale (gravidanza, ritenzione idrica, disidratazione, insufficienza renale, disfunzioni surrenaliche, ipo e iperaldosteronismi, denutrizione) e la perdita di peso o la mancata perdita di peso non riflettono variazioni di massa grassa.

IMPEDENZIOMETRIA IN FARMACIA

Il test Impedenziometrico è un servizio disponibile su prenotazione presso le Farmacie Comunali di Torino, San Maurizio Canavese, Villastellone e Chieri.

Si effettua con una bilancia pesapersone costituita da una pedana con elettrodi su cui si poggiano i piedi e una maniglia da afferrare con le mani, attraverso le quali passa una corrente di circa 800µA. Per ottenere risultati confrontabili e precisi è consigliabile eseguire il test sempre nelle stesse condizioni, preferibilmente senza gioielli che potrebbero alterare il passaggio della corrente. È consigliabile essere a digiuno, con l'intestino vuoto, e in una buona condizione di idratazione.

Il test richiede pochi minuti ed è indicato per:

- adulti e bambini che stanno seguendo una dieta o che hanno problemi di sovrappeso;
- adulti e bambini che intendono modificare il proprio stile di vita;
- · chi ha problemi cardiovascolari o di diabete;
- · chi svolge attività sportiva non agonistica.

Cerca i prossimi appuntamenti sul sito: www.farmaciecomunalitorino.it



Negli ultimi anni diffondere oli essenziali nell'ambiente di casa, sul posto di lavoro o in qualunque altro luogo è diventata una pratica molto comune sia per purificare l'aria che per migliorare il benessere fisico e mentale dell'organismo sfruttando le proprietà terapeutiche degli oli essenziali.

Aromaterapia è il nome con cui si definisce tale pratica, facilmente realizzabile attraverso l'utilizzo di un vaporizzatore di essenze. In commercio esistono tre principali tipologie di diffusori di oli essenziali: i diffusori a ultrasuoni, a calore e con i bastoncini. Alla base del meccanismo di funzionamento dei diffusori a ultrasuoni ci sono le vibrazioni meccaniche (non percepibili né dall'orecchio umano né da quello di cani e gatti) di una piastrina in ceramica che generano una leggera nebbiolina a partire dall'acqua che si trova nel serbatoio del diffusore: gli oli essenziali contenuti nell'acqua vengono diffusi nell'ambiente assieme ad essa attraverso una ventola. La tecnologia degli ultrasuoni permette l'evaporazione del liquido senza doverlo riscaldare, per questo motivo si parla di evaporazione a freddo.

Molti vaporizzatori hanno anche la possibilità di cambiare colore durante il processo di evaporazione dell'acqua, combinando quindi l'aromaterapia con la **cromoterapia** (per esempio, il colore verde stimola la riflessione, il blu suscita tranquillità, l'arancione migliora l'umore).

I diffusori a calore, noti anche come brucia essenze, sono generalmente di ceramica o legno e necessitano di un sistema riscaldante (che può essere costituito anche da una semplice candela) per poter vaporizzare l'essenza, posta all'interno di un piccolo recipiente concavo sulla cima del diffusore. I diffusori a calore diffondono gli oli essenziali lentamente nell'ambiente preservandone tutte le qualità.

I diffusori con bastoncini sono costituiti da un contenitore di vetro, di diverse forme e dimensioni, che deve essere riempito con almeno trenta gocce di olio essenziale; all'interno del contenitore vengono immersi i bastoncini di legno di balsa che si impregnano dell'essenza e la diffondono nell'ambiente. Questa tipologia di diffusori è la più indicata per ambienti piccoli dal momento che la profumazione viene rilasciata lentamente nell'ambiente e risulta meno intensa.

Una volta individuato il diffusore più adatto a seconda delle proprie esigenze, particolare attenzione va prestata nella scelta dell'olio essenziale che non dovrebbe basarsi unicamente sul gusto personale, ma anche tener conto delle proprietà benefiche che la fragranza può avere sull'organismo. Alcuni oli essenziali, per

esempio, sono più adatti a essere diffusi in camera da letto perché aiutano a migliorare il sonno e a fronteggiare lo stress, altri invece sono più indicati per la cucina o il bagno in quanto mascherano i cattivi odori. Con l'arrivo della stagione autunnale, l'aromaterapia può rappresentare inoltre un valido aiuto per stimolare il sistema immunitario contro i piccoli disturbi che accompagnano il cambio di stagione e i primi freddi, ma anche per migliorare l'umore e ottenere un effetto balsamico.

Gli oli essenziali dalle note autunnali sono caratterizzati da un profumo caldo e accogliente; tra questi ricordiamo:

- l'olio essenziale di cannella, utile contro tosse e raffreddore e con azione stimolante sul sistema nervoso;
- l'olio essenziale di noce moscata, conosciuto soprattutto per le sue proprietà antireumatiche e antibatteriche, apporta benefici all'apparato gastrointestinale e al sistema nervoso:
- l'olio essenziale di arancio amaro, noto per le sue proprietà calmanti, toniche e antisettiche, è utile contro stress, insonnia e pelle grassa;
- l'olio essenziale di neroli svolge un'azione calmante, riequilibrante e rigenerante, utile contro stress e dolori mestruali;
- l'olio essenziale di ravensara, grazie alle sue proprietà antibatteriche e antivirali, aiuta a prevenire i primi stati influenzali e svolge un'azione tonificante e stimolante:
- l'olio essenziale di alloro, dalla fragranza speziata, aiuta a rafforzare il sistema immunitario e a contrastare gli stati di ansia;
- gli oli essenziali di abete bianco, cipresso, pino silvestre ed eucalipto, grazie al loro profumo fresco e al potere balsamico, migliorano la funzione respiratoria.

In autunno, infine, sono molto utilizzati gli oli essenziali per contrastare i primi malanni di stagione come bronchiti, sinusiti e raffreddori. Tra questi i più comuni sono l'olio essenziale di eucalipto e quello di timo.







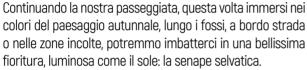
DALLA NATURA, UN AIUTO PER IL TUO BENESSERE FISICO E MENTALE











La senape selvatica, dal latino *sinapis arvensis*, appartiene alla famiglia delle Brassicacee o Crucifere, chiamate così perché i loro fiori hanno quattro petali disposti a forma di croce. Si tratta di una **pianta annuale** che fa capolino nei primi giorni di primavera per poi rifiorire in autunno. Le sue foglie, di dimensioni variabili, sono di color verde scuro mentre i suoi fiori gialli ricordano le cime di rapa.

Se siamo sicuri di averla riconosciuta, possiamo assaggiare una foglia lasciandola in bocca per 10 secondi: subito percepiremo un sapore dolciastro, che lascerà il posto all'amaro e, infine, a una nota piccante. Ciò deriva dal fatto che, come tutte le crucifere, la senape selvatica contiene composti solforati la cui degradazione conferisce alla pianta il caratteristico sapore acre e pungente.

La natura risponde sempre alle nostre necessità stagionali: dopo la pausa estiva, infatti, abbiamo bisogno di fare il pieno di vitamine; e allora, ecco che in nostro aiuto arriva la famiglia delle brassicacee: cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, broccoli ma anche ravanelli, rucola, rafano e, immancabilmente, la senape.

Le foglie della senape, infatti, sono ricche di vitamine A, C e K e di minerali come selenio, zinco, calcio, magnesio e ferro. Dai semi oleosi ricchi di calcio e magnesio si ottiene invece la famosa salsa.

IN CUCINA

Le foglie lessate possono essere utilizzate per preparare ottime torte salate o frittate. La polvere dei semi valorizza e dona sapore alle carni arrostite o fredde.

Nell'antico erbario inglese di John Gerard si consiglia di utilizzare i semi di senape frantumati misti ad aceto per accompagnare le carni grasse. Una piccola curiosità: nell'antica Roma si utilizzavano i semi polverizzati nel vino per ottenere il *Mustum Ardens*, l'antenato della mostarda!

Oggi è possibile acquistare le sementi Bio per preparare in casa, in soli 2-3 giorni, i germogli di senape che contengono importanti quantità di proteine e carboidrati.

IN AGRICOLTURA

Si utilizza sia come concime sia come disinfettante del terreno: se sotterrata, una volta degradatasi, la senape produce sostanze tossiche che uccidono i parassiti presenti nel suolo.

IN MEDICINA AYURVEDICA

In India è molto diffuso l'olio di senape che viene impiegato nella medicina ayurvedica per i massaggi. Grazie alle sue proprietà riscaldanti aiuta soprattutto in caso di rigidità muscolari e articolari (un'unica accortezza: meglio non utilizzarla su pelli sensibili).

L'olio di senape può essere applicato anche sul cuoio capelluto e sui capelli per ridurne la caduta, prevenire la comparsa di forfora e nutrire i capelli secchi e danneggiati.

IN FARMACIA

Il fiore di Bach Mustard (*sinapis arvensis*), classificato come estratto floreale n° 21, è utile nel trattamento dei casi in cui si manifesta un'improvvisa malinconia, non riconducibile a cause apparenti: una forma di tristezza che, come una nube nera, giunge improvvisamente e oscura anche le piccole gioie quotidiane. Spesso i caratteri Mustard subiscono senso di malessere ed esaurimento psicofisico, si riscontrano infatti casi in cui questi individui manifestino insonnia, inappetenza, assenza di desiderio sessuale, nelle donne dolori mestruali, confusione mentale.

Secondo Edward Bach, *Mustard* ci invita a sviluppare la virtù della gioia, scaccia la tristezza e stimola la voglia di vivere.



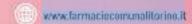
la pelle

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

i capelli

- densità dei folicoli
- · presenza di sebo o fortora
- · diametro del capello
- stato del bulbo pilifero







FarmaciaComunaliToring



farmaciecomunalitarino



Le preparazioni in emulsione rappresentano una delle formulazioni più apprezzate nel settore cosmetico, grazie alle loro preziose proprietà nonché alla loro estrema versatilità e capacità di incorporare sostanze con diverse caratteristiche chimico-fisiche nello stesso sistema.

La gamma cosmetica di prodotti in emulsione è molto ampia: sul mercato sono disponibili innumerevoli versioni di tali formule, con diverse consistenze e funzionalità, pensate per soddisfare ogni esigenza cutanea.

COSA SONO LE EMULSIONI?

Si tratta di forme cosmetiche che, in termini più tecnici, possono essere definite *sistemi bifasici*, poiché contengono due parti (dette *fasi*) immiscibili tra loro, una acquosa e una oleosa, che vengono mantenute insieme da sostanze chiamate *emulsionanti*.

QUANTI TIPI DI EMULSIONANTI ESISTONO?

Gli emulsionanti vengono classificati a seconda della propria struttura chimica e vengono scelti sulla base di determinate caratteristiche chimico-fisiche che rispondono a specifiche esigenze formulative; un parametro determinante è il valore di HLB (*Hydrophilic Lipophilic Balance*) rappresentativo del rapporto tra il peso della porzione idrofila e quello della porzione lipofila della struttura. Gli emulsionanti possono essere

classificati in *anionici, cationici, non ionici* e *anfoteri,* per ottenere emulsioni omogenee si tende a utilizzare associazioni di più emulsionanti.

DA COSA SONO COMPOSTE LE EMULSIONI COSMETICHE?

La formula base di una emulsione è data da una **fase acquosa**, contenente *acqua*, *ingredienti funzionali idrosolubili*, sostanze *umettanti*, *preservanti*, *chelanti* e ingredienti *stabilizzanti* della fase idrofila, e una **fase oleosa**, che include *oli* e *grassi solidi*, *fattori di consistenza lipidici*, di estrema importanza ai fini della stabilità della formula poiché strutturano la fase oleosa e potenziano l'azione dell'emulsionante, *sostanze attive liposolubili* e *stabilizzanti della fase lipofila* (antiossidanti). Gli *emulsionanti* vengono aggiunti a una delle due fasi a seconda del tipo di emulsione che si vuole ottenere.

Arricchiscono e completano la formula ingredienti texturizzanti, coloranti, fragranze ed eventuali correttori del pH.

PRINCIPALI TIPOLOGIE DI EMULSIONI COSMETICHE

È possibile ottenere diversi tipi di emulsioni a seconda della fase predominante: quando la fase oleosa viene dispersa in quella acquosa, le emulsioni sono definite olio in acqua (O/A); viceversa, se è la fase acquosa



PREMIUM ANTI-ETÀ GLOBALE

Il rituale per correggere i segni del tempo



LA CRÈME VOLUPTUEUSE ANTI-ÂGE ABSOLU Pelle come rigenerata e ridensificata²



Esapeptide FX Rigenerante Concentrato Hyalu-3: acido ialuronico anti-età

Chiedi consiglio al tuo farmacista di fiducia

(1) Fonte IOVIA: MULTICHANNEL VIEW - Vendite a valore in Italia Totale 2020 - Mercato Anti-età - Farmacia, parafarmacia e corner GDO. (2) Studio di autovalutazione su 30 volontarie – applicazione biquotidiana del Siero Booster - % di soddisfazione

a essere dispersa in quella oleosa, le emulsioni sono acqua in olio (A/O).

- Le emulsioni O/A sono più economiche e versatili in termini formulativi, caratterizzate da proprietà sensoriali più facili da regolare, differenziare e modulare e sono più adatte a climi umidi e caldi; si tratta di formule che risultano idratanti, fresche ed evanescenti grazie all'assorbimento dell'acqua, senza ungere troppo. A questa categoria appartengono la maggior parte delle formule in emulsione sia per il viso che per il corpo, come creme per le pelli miste/impure, creme idratanti, creme anti-età, fluidi e latti corpo idratanti o nutrienti, prodotti rassodanti, per le smagliature o la cellulite.
- Le **emulsioni A/O**, più idrofobiche e indicate per i climi freddi, sono formule con una componente lipidica spiccata, pensate per un effetto più persistente sulla cute; queste mirano ad un'azione idratante, emolliente e protettiva più duratura, simulando la barriera idrolipidica cutanea, ma presentano maggiori criticità in termini produttivi; talvolta, infatti, rischiano di risultare troppo untuose o appiccicose e difficili da lavare. Emulsioni di questo tipo sono pensate, ad esempio, per prodotti cosmetici per la pelle secca, per le mani e i piedi, oppure come creme barriera, paste di protezione per neonati, creme da notte, solari e fondotinta.

Esistono, infine, emulsioni in cui la fase acquosa è dispersa in una fase lipofila costituita da siliconi; nonostante questo tipo di emulsioni **acqua in silicone** sia particolarmente apprezzato per le ottime caratteristiche sensoriali conferite proprio dagli emollienti sintetici, le attuali esigenze di mercato portano a prediligere altri tipi di emulsione.

Uno degli aspetti più interessanti delle emulsioni è la loro versatilità: variando la composizione qualitativa e

quantitativa degli ingredienti è possibile ottenere un ampio ventaglio di formule finali a diversa consistenza, texture (termine tecnico con cui ci si riferisce alla cremosità e viscosità di un cosmetico) e sensorialità; le emulsioni possono essere iperfluide, fluide, in forma di latti, creme da vasetto leggere e ricche, burri.

L'IMPORTANZA DEL SISTEMA EMULSIONANTE E DEGLI EMOLLIENTI

Il sistema emulsionante di una forma cosmetica in emulsione non è altro che l'insieme di emulsionanti e fattori di consistenza impiegati ed è in grado di determinare alcune importanti caratteristiche del prodotto finale, come il "comportamento" dell'emulsione al momento del prelievo per l'applicazione. In sinergia con gli oli della fase lipofila (emollienti), il sistema emulsionante va a caratterizzare aspetti quali stendibilità, velocità di assorbimento dell'emulsione durante l'applicazione del prodotto ed after feel, ossia la sensazione che si avverte dopo l'assorbimento del prodotto. Anche la scelta degli emollienti della fase lipidica è estremamente ponderata e valutata, in quanto questi vanno a determinare aspetti come scorrevolezza, grado di occlusione, grado di idratazione, velocità di assorbimento e residuo dopo l'applicazione della formula. Gli emollienti vengono selezionati in base ad una serie di parametri chimico-fisici a loro volta valutati in relazione alle caratteristiche che ci si aspetta di ottenere dal prodotto finale; l'insieme delle percezioni sensoriali che si avvertono al momento dell'applicazione, durante e dopo la stesura del prodotto cosmetico, è definito cascata sensoriale. In questi termini, gli emollienti vengono suddivisi in oli leggeri molto secchi, oli secchi, oli protettivi e oli ricchi molto protettivi come quelli vegetali. Una bilanciata combinazione di emollienti e una razionale scelta del sistema emulsionante rappresentano la chiave per una formula vincente.





I capelli rappresentano un simbolo di bellezza e vitalità e la loro salute rispecchia il benessere del corpo: una chioma luminosa e folta, infatti, ci fornisce diverse informazioni sullo stato di salute di un individuo.

DI CHE COSA HANNO BISOGNO I CAPELLI?

I capelli sono annessi cutanei periferici che necessitano di idratazione e struttura.

• IDRATAZIONE: la scelta del tipo di shampoo da usare deve essere guidata dalla presenza di attivi in grado



di supportare il microcircolo e l'ossigenazione dei tessuti; una microcircolazione sana favorisce infatti il corretto apporto di vitamine e di oligoelementi necessario per conservare una chioma luminosa e idratata. L'utilizzo di Phytojoba shampoo consente una detersione delicata del cuoio capelluto e apporta morbidezza e luminosità. La presenza del latte di jojoba e dell'estratto di malva garantisce un'idratazione intensa, donando morbidezza ai capelli.

• STRUTTURA: favorire una struttura del bulbo pilifero più sana e resistente è possibile grazie a un insieme di aminoacidi selezionati in base alla composizione della cheratina, la proteina che costituisce la fibra del capello. Validi alleati sono lo shampoo e la maschera Phytokeratine, le cui formulazioni sono arricchite dalla presenza di cheratina vegetale di nuova generazione che ripara la fibra capillare per rendere i capelli forti ed elastici.



L'obiettivo fondamentale?

La prevenzione!

Si consiglia di affidarsi a formule ricche di sostanze amiche del benessere dei capelli per evitare che con l'età la chioma perda l'idratazione e diventi priva di forma

NUTRIMENTO CON GLI OLI

Alleati preziosi per i capelli sono gli oli, veloci e semplici da applicare. In pochi istanti restituiscono idratazione e nutrimento a lunga durata, senza appesantire la struttura del capello; inoltre, riparano e rinforzano il film idrolipidico del capello e, se applicati con un massaggio tonificante, donano sollievo anche alla mente.

Phytospecific baobab oil è un elisir di 5 oli vegetali sublimanti; può essere utilizzato sia come trattamento prima dello shampoo, per fortificare e nutrire i capelli, apportando leggerezza, sia sui capelli asciutti, senza risciacquo, durante lo styling.



L'ALIMENTAZIONE DA SEGUIRE PER MANTENERE I CAPELLI SANI

Per avere capelli sani è indispensabile seguire un'alimentazione varia ed equilibrata in cui sia predominante la presenza di frutta, verdura di stagione e frutta secca, come noci e mandorle ricche di minerali.

La composizione chimica dei capelli ci fornisce preziose indicazioni sui nutrienti necessari al loro benessere: proteine (cheratina), lipidi e vitamine.

Per far crescere capelli sani e forti e contrastarne la caduta occorre introdurre in modo equilibrato protei-

ne, fonti dell'aminoacido L-lisina che favorisce l'assorbimento del ferro, necessario per la corretta crescita del capello (carni rosse, uova e pesce); acidi grassi essenziali omega-3, la cui carenza può provocare desquamazione del cuoio capelluto (pesce); ferro (in caso di dieta vegetariana o vegana tale elemento è presente nelle lenticchie). Il ferro assunto con gli alimenti è poco biodisponibile, per questo è consigliabile associare sempre alimenti ricchi di vitamina C che ne ottimizzano l'assorbimento. Importante è anche la presenza di zinco (presente in ostriche e sardine) e di silicio (essenziale per la composizione della cheratina, di cui sono fonti la barbabietola, gli spinaci, le rape, il prezzemolo e i ravanelli). Infine, frutta e verdura costituiscono una preziosa fonte di vitamine del gruppo B, quali:

- · la vitamina B3 stimola la microcircolazione sanguigna e si trova nelle mandorle, funghi, asparagi, avocado, semi di cacao, prezzemolo e cavolo;
- · la vitamina B5 favorisce la crescita dei capelli e si trova nel sedano rapa, cavolfiore, frutta a guscio, aglio e
- · la vitamina B7 aiuta a regolare la produzione di sebo e si trova nella banana, cavolo, mandorle, pomodori e

IL BENESSERE DEI CAPELLI PASSA DALL'AZIONE IN e OUT

Per mantenere l'equilibrio del cuoio capelluto e sublimare l'intera chioma dalle radici alle punte, l'utilizzo di prodotti topici deve essere sostenuto dall'azione sistemica degli integratori alimentari assunti per via orale. Questi ultimi agiscono favorendo il giusto apporto di vitamine e oligoelementi necessari per conservare la salute e la lucentezza del capello.

L'integratore alimentare Phytophanere contiene aminoacidi solforati, vitamine, minerali ed estratti

vegetali che supportano lo stato di salute dei capelli.



In particolare, la vitamina B2 e la vitamina B5 sono centrali nel processo di produzione dell'energia, la vitamina B6 supporta la sintesi della cisteina (componente principale della cheratina), la vitamina B9 (biotina) sostie-

ne la bellezza, mentre la vitamina C ed E, potenti antiossidanti, proteggono il bulbo. Esclusiva è la presenza dell'olio di borragine come fonte di acidi grassi essenziali.

Si consiglia l'assunzione di due capsule al giorno, preferibilmente al mattino e per almeno due mesi; per un risultato ottimale è bene ripetere il trattamento due volte nell'anno in corrispondenza del cambio di stagione.

QUALI SONO I CONSIGLI PRATICI DA SEGUIRE PER PRESERVARE LA SALUTE DEI CAPELLI?

Nel quotidiano è preferibile adoperare le spazzole di legno, in quanto la plastica e il metallo facilmente spezzano il capello e lo rendono elettrico.

Il doppio lavaggio dei capelli deve essere adottato solo in presenza di cuoio capelluto grasso, utilizzando una piccola quantità di shampoo e risciacquando a fondo. Quando si lavano i capelli il cuoio capelluto deve essere massaggiato delicatamente per riattivare il microcircolo e favorire l'ossigenazione del bulbo.

Durante l'esposizione al sole, in montagna, al mare e in piscina, i capelli devono essere preservati

dall'azione dei raggi solari e per questo vanno protetti con specifici prodotti ad azione scudo-fotoprotettiva.

Phytoplage è una protezione solare invisibile che applicata sui capelli li scherma dai raggi UV e li protegge dalla disidratazione causata dagli agenti atmosferici esterni.

E ancora, è fondamentale proteggere i capelli dal calore prodotto dal phon e dalla piastra.



COME AGGIORNARE LA ROUTINE QUOTIDIANA DI TRATTAMENTO?

Il segreto per avere capelli sani e resistenti è trattarli con "dolcezza": importantissimi sono i prebiotici ovvero zuccheri di cui si nutrono i microrganismi buoni presenti sulla nostra pelle e sul cuoio capelluto.

PREDILIGERE SEMPRE LA DELICATEZZA

Phytoprogenium shampoo dolcezza estrema è stato formulato per preservare il delicato equilibrio dell'ecosistema del cuoio capelluto: la formulazione

contiene un complesso di prebiotici ottenuti da zuccheri di origine vegetale,



trattamento di detersione si associa il Phytoprogenium latte delicato districante che restituisce morbidezza e lucentezza grazie all'olio di calendula, dalle proprietà lenitive, nutrienti ed emollienti, e all'olio di rosmarino che dona vitalità e luminosità.

DETOSSIFICAZIONE DEI CAPELLI... SOPRATTUTTO DOPO IL PERIODO ESTIVO

L'inquinamento, la vita frenetica e non sempre regolare, lo stress, il fumo, l'eccessiva esposizione ai raggi UV e l'umidità possono essere tra le cause che rendono i capelli opachi, sfibrati, appesantiti e privi di volume.



Sulla superficie del capello si depositano residui che lo appesantiscono e creano una patina opaca, causa di irritazione della pelle.

Un processo detossificante è la soluzione migliore per minimizzare le conseguenze di questi fattori limitanti la bellezza dei capelli.

· Primo step: purificare

Il processo di detossificazione del capello prevede come primo e indispensabile step la detersione del cuoio capelluto e dei capelli al fine di creare un ambiente favorevole alla crescita di capelli forti e sani. Per raggiungere questo obiettivo è importante far precedere alla detersione l'esfoliazione, da ripetere una o due volte a settimana sotto forma di peeling detossinanti, maschere e scrub, per preparare il capello a ricevere gli attivi contenuti nei prodotti applicati nelle

fasi successive. Si tratta di trattamenti pre-shampoo che massaggiati delicatamente consentono l'ossigenazione dei tessuti e riattivano la circo-

lazione.

PHYTO

Phytodetox maschera purificante pre-shampoo purifica in profondità il cuoio capelluto grazie all'argilla Ghassoul.

· Secondo step: detergere

Per la detersione occorre utilizzare uno shampoo specifico che preservi le condizioni di salute della cute e dei capelli, senza alterarne gli equilibri naturali. La scelta deve ricadere su trattamenti detergenti purificanti con-

tenenti principi attivi delicati dalla spiccata azione purificante; lo shampoo deve sia detergere e, allo stesso tempo, idratare, lenire e proteggere i capelli dalle fonti di radicali liberi.

Phytodetox shampoo purificante deterge il cuoio capelluto ed elimina i residui di inquinamento che rendono i capelli opachi e spenti.

• Terzo step: ristrutturare

L'applicazione di un trattamento in balsamo o maschera rappresenta il momento per restituire al capello nutrimento, regalargli nuovo vigore e fornire lucentezza, morbidezza e corposità.

ALTERNATIVA ALLA TRADIZIONALE DETERSIONE

Per ottimizzare il tempo, per esempio alla fine dell'attività sportiva, esistono soluzioni alternative allo shampoo tradizionale: si tratta degli shampoo secchi che eliminano l'eccesso di sebo e le impurità dal capello. Gli shampoo secchi si nebulizzano sui capelli asciutti senza appesantirli e allungano i tempi tra uno shampoo e l'altro.



DALLA PARTE DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE CON SCELTE RESPONSABILI

Il rispetto dell'ecosistema ambientale deve diventare l'obiettivo prioritario nella quotidianità di ognuno di noi.

Alleata della sostenibilità ambientale nella cura dei capelli è la scelta dello shampoo solido: esso presenta una formulazione detergente efficace. Il suo formato saponetta è privo del packaging in plastica e comporta un risparmio nel consumo di acqua fino al 70% in meno a ogni lavaggio rispetto

a uno shampoo tradizionale. La saponetta deve essere passata sotto l'acqua, si sfrega sulle mani, si applica sui capelli, esercitando un massaggio sia sul cuoio capelluto sia sulle lunghezze, e infine si procede con il risciacquo. Al termine del lavaggio, è consigliabile riporre lo shampoo so-



lido ad asciugare in un contenitore e conservarlo coperto fino all'uso successivo.

TRATTAMENTI SOS

Nella routine detossinante risulta pratico ed efficace l'uso di spray rinfrescanti e protettivi che soddisfano l'esigenza di restituire pulizia e leggerezza alla chioma in particolari situazioni SOS.

Si tratta di spray leggeri e semplici da vaporizzare sui capelli che rivitalizzano il capello e, grazie alla presenza di attivi antiossidanti, eliminano dal fusto ogni traccia sgradevole, come quella lasciata dal fumo di sigaretta, profumando delicatamente i capelli e rinfrescando il cuoio capelluto.

Phytodetox spray anti-odore previene e neutralizza i cattivi odori e, al tempo stesso, restituisce volume alle

radici, lasciando una piacevole sensazione di capelli puliti.

Si tratta di un cocktail arricchito dall'olio essenziale di eucalipto purificante, dall'estratto di kumquat antiossidante e rivitalizzante, e dall'estratto di bardana, pianta dall'azione depurativa e stimolante. Questo spray contiene un agente anti-odore che, vaporizzato sulle radici e le lunghezze, lascia una sensazione di leggerezza, di immediata pulizia e un profumo estremamente delicato.





La pet therapy, più propriamente definita IAA (termine che delinea il complesso di Interventi Assistiti con Animali), indica un insieme di progetti e di attività finalizzati al miglioramento della salute e del benessere delle persone attraverso la creazione di relazioni empatiche uomo-animale. Gli interventi assistiti vengono classificati in tre gruppi: terapia assistita con animali (TAA), educazione assistita con animali (EAA), attività assistita con animali (AAA). Quest'ultima, riconosciuta come attività ludico-ricreativa, può essere eseguita tramite la sola assistenza da parte di volontari; le terapie assistite, invece, devono essere monitorate da professionisti e richiedono prescrizione medica.

Attraverso l'interazione uomo-animale, queste tre tipologie di interventi si prefiggono rispettivamente:

- il co-trattamento di disturbi neuro-fisici, psicomotori, comportamentali ed emotivi (TAA);
- lo sviluppo e la crescita relazionale ed emozionale di coloro che presentano difficoltà quali l'inserimento sociale (EAA);
- il miglioramento del benessere e della qualità di vita, anche di individui sani, attraverso attività ludico-ricreative (AAA).

LA PET THERAPY SI BASA SUL RAPPORTO EMOTIVO CHE SI INSTAURA TRA UOMO E ANIMALE

Quando nasce la pet therapy?

Le origini della pet therapy sono millenarie, ma il termine venne utilizzato per la prima volta in America, alla fine degli anni '50. Durante le sedute con un suo giovane paziente affetto da autismo, il neuropsichiatra Boris Levinson notò che la vicinanza del suo cane trasmetteva al bambino tranquillità, rendendo così gli incontri più piacevoli e proficui. Negli anni seguenti, anche grazie alla pubblicazione di diversi studi scientifici a sostegno delle tesi di Levinson, venne sviluppata una vera e propria realtà di interventi assistiti con animali. In Italia, la pet therapy venne riconosciuta come cura ufficiale per bambini e anziani nel 2003.

Come fa la pet therapy ad apportare beneficio all'essere umano?

La pet therapy si basa essenzialmente sul rapporto emotivo che si instaura tra uomo e animale. Diversi studi hanno dimostrato come sia il contatto fisico che quello emotivo abbassano la produzione di cortisolo, la cui concentrazione risulta invece alta in situazioni di stress e, contemporaneamente stimolano il rilascio di endorfine e dopamina, meglio conosciute come "ormoni del benessere".

È stato anche evidenziato che una semplice carezza al pelo dell'animale comporta per l'uomo un abbassamento della pressione sanguigna, del battito cardiaco e del livello di glicemia nel sangue.

La pet therapy, inoltre, favorisce la stimolazione psichica del soggetto: l'interazione e la comunicazione con l'animale riducono il senso di isolamento e migliorano l'accettazione di sé.

Nei bambini e negli adolescenti che presentano un ritardo dello sviluppo si è visto che il legame con l'animale incrementa sia lo sviluppo personale che l'autostima. Un ulteriore aspetto riguarda la stimolazione motoria: nelle case di riposo i pazienti anziani vengono invogliati dall'animale a compiere attività motorie e ludiche che, nel contempo, contribuiscono ad alleggerire il senso di solitudine scaturito dalla distanza dalle persone care.

LA PET THERAPY FAVORISCE LA STIMOLAZIONE PSICHICA DEL SOGGETTO

Generalmente alla pet therapy viene associata la figura del cane; in realtà negli interventi assistiti ci si avvale di diversi animali domestici in grado di relazionarsi con l'uomo: gatti, cavalli, asini e conigli, solo per citarne alcuni. Per esempio, la riabilitazione equestre è una pratica molto utilizzata che vanta un'antica tradizione riconducibile alla medicina greco-romana.

La pet therapy con il cavallo

I benefici che derivano dalla terapia con il cavallo sono di natura sia psicologica che fisica: la specifica posizione assunta in sella e le caratteristiche del movimento dell'animale producono effetti positivi sulla muscolatura, sull'equilibrio, sul ritmo e sui sistemi cardiaco e respiratorio. Anche per il cavallo la pet therapy può trasformarsi in un'opportunità: spesso, infatti, le associazioni si avvalgono di cavalli anziani che, stimolati dalle attività in cui vengono impiegati, rivivono una seconda giovinezza.

Questo articolo rappresenta soltanto un piccolo scorcio su un mondo in realtà vastissimo: la pet therapy è tutt'oggi in continuo sviluppo, grazie agli studi scientifici a supporto. Possiamo quindi concludere affermando che gli animali, che da sempre giocano un ruolo fondamentale nella vita dell'uomo, oggi contribuiscono attivamente alla promozione della salute delle persone: l'animale non giudica, non rifiuta, si dona totalmente e in questo modo favorisce la piena espressione individuale che, tra gli umani, spesso si riduce soltanto al linguaggio verbale.



Alma Brunetto - giornalista sportiva e addetta stampa UISP Piemonte

Si dice sempre che il cane sia il miglior amico dell'uomo. Eppure, non è l'unico animale capace di farci sentire amati e di comprendere i nostri stati d'animo. Anche il cavallo può ricoprire abbondantemente questo ruolo: spesso sottovalutato, si tratta di un animale che ha accompagnato con costanza l'evoluzione dell'uomo.

Il rapporto tra uomo e cavallo storicamente viene fatto risalire intorno al 4000 a.C. Il cavallo venne addomesticato dai nomadi delle steppe asiatiche, dove viveva allo stato brado. Rispetto ad altri animali, la domesticazione del cavallo avvenne più tardi a causa della velocità con cui riusciva a fuggire alla cattura. Ben presto venne allevato in recinti ed emerse la natura docile e disponibile dell'animale; si cominciò, quindi, a impiegarlo per il traino, il trasporto, e durante gli attacchi ai nemici. Assunse poi un ruolo determinante nella conquista di regioni steppose e nei commerci su lunghe percorrenze.

La monta a cavallo venne praticata tempo dopo, inizialmente senza staffe e senza sella: povero cavallo che doveva sopportare tutto il peso sulle reni, in una posizione tutt'altro che stabile anche per il cavaliere! Ma d'altro canto, era così che cavalcavano gli antichi greci e romani. L'invenzione delle staffe, nel Il secolo d.C., permise di spostare il peso del cavaliere sul garrese, conferendo una maggiore stabilità in sella.

IL CAVALLO È UN ANIMALE DI GRANDI DIMENSIONI E POTENZA CHE POTREBBE INCUTERE UN CERTO TIMORE. ALLO STESSO TEMPO È SENSIBILE E NECESSITA DI CURE E ATTENZIONI

L'evoluzione dell'uso del cavallo è cresciuta di pari passo con la selezione e la cura dello stesso. La selezione in atto ancora oggi per motivi ricreativi, terapeutici e sportivi, ci mostra un cavallo diverso dall'origine; fra tutte le razze equine selezionate e addomesticate dall'uomo, solo una è rimasta praticamente identica: stiamo parlando del cavallo arabo, di cui è stata preservata la purezza della razza.

La cura del cavallo, risalente all'epoca medievale, è cambiata e si è evoluta nei secoli: grazie ai Celti è stata introdotta la ferratura inchiodata agli zoccoli, che ha sostituito le suole di ferro fissate mediante lacci; la ferratura ha rappresentato una protezione più sicura e stabile per preservare l'unghia dall'eccessiva usura.

Forse, infatti, non tutti sanno che lo zoccolo cresce ogni 40 giorni circa e il maniscalco provvede alla pareggiatura, seguita poi dalla ferratura. In natura, invece, lo zoccolo, sufficientemente resistente, si cura da solo, consumandosi con il movimento.

IL CAVALLO, GRAZIE ALLE SUE PECULIARITÀ ANATOMICHE ED ETOLOGICHE, RENDE POSSIBILE PERSEGUIRE OBIETTIVI SPECIFICI A LIVELLO PSICO-RELAZIONALE, COGNITIVO E NEUROMOTORIO

Il cavallo è un animale di grandi dimensioni e potenza che potrebbe addirittura incutere un certo timore. Allo stesso tempo è sensibile e necessita di cure e attenzioni: proprio la sua sensibilità, intelligenza e spirito di adattamento lo hanno reso adatto per la terapia medica, in quanto capace di relazionarsi con l'uomo sia a livello neuromotorio che neuropsicologico. Un approccio che incentiva, soprattutto nelle persone più fragili, l'autonomia, sviluppa l'attenzione e l'osservazione e stimola gli elementi, verbali e non, propri di una relazione affettiva.

Alla fine della Prima Guerra Mondiale, nei paesi del Nord Europa, il cavallo venne inserito nei primi programmi di riabilitazione; in Italia, invece, tali programmi vennero introdotti negli anni '70.

Due amiche torinesi, nel 2015, hanno messo in campo le proprie forze, passioni e competenze professionali per dare vita a un progetto che da anni avevano a cuore. "Oltre l'arcobaleno" è un luogo di incontro tra il mondo dei cavalli e quello degli uomini con l'intento di promuovere sul territorio progetti educativi, riabilitativi e sportivi a contatto con asini e cavalli. Le protagoniste di questo progetto sono le dottoresse Chiara De Marco, referente zootecnico per la gestione e il benessere degli animali, ed Elisa Gamble, tecnico della riabilitazione psichiatrica, istruttrice di equitazione, referente di interventi assistiti con gli animali (I.A.A., in ambito educativo e terapeutico) e coadiutore di cavallo/asino specializzanda in Neuropsicologia dell'età evolutiva .

L'associazione è cresciuta nel tempo e si è arricchita di nuovi professionisti in campo sociale, riabilitativo e agricolo, che hanno dato vita nel 2020 all' "Orto di Sam", un'azienda agricola ubicata a Villanova d'Asti con l'allevamento dei cavalli, i terreni coltivati a ortaggi e il frutteto a Berzano San Pietro.

"Viene posta particolare attenzione nel rispettare le modalità comunicative del cavallo e nell'aiutare l'allievo a instaurare un dialogo basato sul rispetto e la reciproca comprensione", racconta Chiara De Marco. "Il nostro metodo si fonda sulla relazione uomo-cavallo e, anche se vengono insegnate tecniche specifiche di equitazione sia da terra sia in sella, il cavallo rimane sempre al centro con i suoi bisogni e caratteristiche individuali. Per i più piccoli vengono proposte attività di avvicinamento al cavallo/asino che diano l'opportunità di sperimentare una dimensione relazionale stimolante e coinvolgente. È un'esperienza che promuove lo sviluppo della creatività immaginativa e corporea, elementi fondamentali per un corretto sviluppo psico-fisico del bambino".

Un campo altrettanto importante è quello riservato agli interventi in ambito terapeutico riabilitativo, che vengono attuati con interventi assistiti con animali e riabilitazione equestre e onoterapia. "Ogni intervento", prosegue De Marco, "è strutturato in base alle caratteristiche e ai bisogni di ciascun partecipante. È pianificato e gestito da personale qualificato nel campo degli I.A.A. Il lavoro si svolge in rete con professionisti del settore e in collaborazione con la famiglia. Gli animali che accompagnano i percorsi sono asini e cavalli che hanno la particolare capacità di riuscire a coinvolgere la persona nella sua totalità. Il cavallo, grazie alle sue peculiarità anatomiche ed etologiche, rende possibile perseguire obiettivi specifici a livello psico-relazionale, cognitivo e neuromotorio. L'asino, invece, è caratterizzato da una grande disponibilità affettiva e relazionale e offre un'interazione caratterizzata da solidità e sicurezza. Tali caratteristiche lo rendono particolarmente adatto a interventi riabilitativi di tipo psico-relazionale, in cui la cura della dimensione affettiva e la gratificazione sono i principali obiettivi. Le aree principalmente stimolate sono quella cognitiva, psico-relazionale e neuromotoria. L'area cognitiva si attiva attraverso attività di pulizia e gestione dell'animale (da terra e in sella) e lo svolgimento di esercizi specifici e rispondenti ai bisogni di ciascuna persona. In campo vengono eseguiti esercizi specifici di potenziamento cognitivo che vanno a lavorare in modo mirato sulle funzioni esecutive. L'area psico-relazionale si stimola invece attraverso la costruzione di una relazione affettiva caratterizzata da cura, contatto emotivo e fiducia reciproca, a cui consegue l'aumento dell'autostima e delle capacità comunicative. Infine, l'area neuromotoria si sviluppa mediante gli stimoli derivanti dal movimento del cavallo e la necessaria ricerca dell'assetto richiesto al cavaliere per mantenere la postura in sella. Risultano fondamentali anche i molteplici stimoli propriocettivi che lavorano su numerose capacità motorie. Vengono poi proposti progetti riabilitativi individualizzati, percorsi riabilitativi di gruppo, attività ludico-educative con asini e cavalli ed esperienze occasionali, come gite e giornate a tema".



Immagina di essere un bambino a cui è appena stata regalata una tartaruga e di dover scegliere un nome. Meglio ispirarsi alle famose tartarughe ninja - Leonardo, Raffaello, Donatello o Michelangelo - o optare per qualcosa di più fantasioso?

Questo è il dilemma!

In realtà, il vero quesito che bisognerebbe porsi prima di decidere di accudire questo simpatico animale è: "Sarò in grado di tenere il suo passo o andrà più veloce di me?" No, non si tratta di semplice ironia ma piuttosto di consapevolezza, perché ciò che di più sbagliato si possa fare quando si decide di accogliere un animale in casa è pensare che sia lui a dover imparare qualcosa da noi: scopriremo ben presto che è vero il contrario!

"Sì, ma è solo una tartaruga!", potreste ribadire voi. Se la pensate così, è bene rammentare l'insegnamento del vecchio Esopo:

mai giudicare un animale dal guscio!

Soprattutto perché, se si tratta di una tartaruga di terra, la vostra rilassatezza e distrazione potrebbero costarvi il manicotto di insalata che avete coltivato in giardino con grande premura nel lasso di tempo in cui vi accingete a ritirare i panni stesi.

Quindi, prima di procedere con l'adozione, vi consiglio di leggere con attenzione il foglietto illustrativo perché se la testuggine può rappresentare una terapia per la vostra frenesia e agitazione quotidiana, potrebbe diventare

una condanna qualora la sua detenzione non venga denunciata alle autorità competenti!

Bene, ora che siete in regola, è giunto il momento di passare alle questioni pratiche.

Per prima cosa l'habitat.

L'ideale sarebbe riuscire a garantire uno spazio recintato che possa offrire zone di ombra e di sole, all'interno del quale la tartaruga possa muoversi liberamente e, allo stesso tempo, sentirsi protetta. Scegliete una barriera adatta, ricurva sull'estremità superiore in modo che non possa essere scavalcata. Sì, avete capito bene! Sotto quella veste pacata e docile si nasconde una natura intrepida e avventurosa.

MAI GIUDICARE UN ANIMALE DAL GUSCIO!

Evitate basi asfaltate e rimuovete eventuali piante infestanti e nocive: sono approvati piccoli rifugi di legno e vasi. Questo discorso vale per chi ha la possibilità di allevare la propria testuggine in uno spazio aperto, ma sappiate che è possibile realizzare anche terrari al chiuso, ossia cassette di legno allestite con sabbia o terriccio, posizio-



nando barriere e rifugi in modo da ostacolare qualsiasi tentativo di fuga.

Mettete a disposizione della vostra testuggine una ciotola, meglio piccola e bassa per evitare il rischio di annegamento (purtroppo può succedere se le dimensioni del recipiente sono superiori a quelle dell'animale), colma di acqua sempre fresca e pulita.

Particolare attenzione va prestata all'alimentazione.

Il fatto che si tratti di un erbivoro amplia la varietà di frutta e ortaggi a cui attingere per garantire il suo fabbisogno giornaliero, seppur con le dovute attenzioni.

Il suo pasto principale deve comprendere erbe di campo ricche di calcio tra cui l'ortica cotta, la malva e il tarassaco, mentre in quantità minori e con frequenza ridotta è possibile arricchire la dieta con foglie di alcune varietà di insalata, avendo cura di non esagerare con la lattuga che, per l'elevato contenuto di acqua, può comportare problemi al tratto intestinale. La frutta, invece, deve essere tagliata in piccoli pezzi e proposta sempre con moderazione data la presenza di acqua e zuccheri.



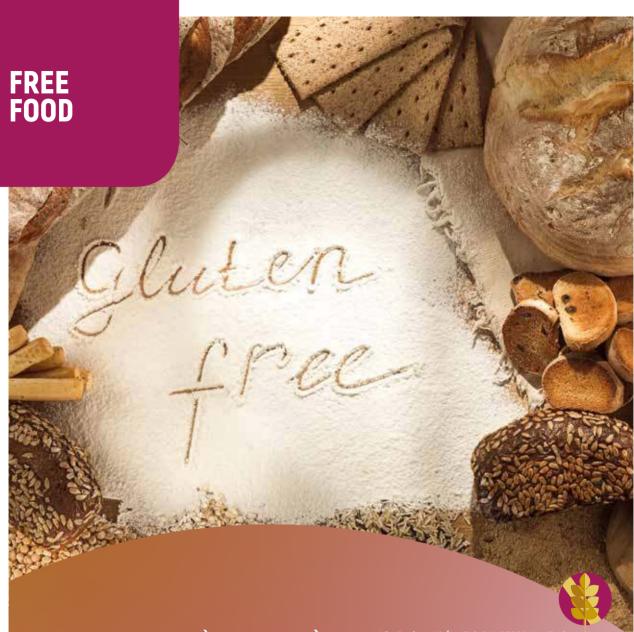
Assolutamente da evitare l'assunzione di cibi come pane, pasta e carne, in quanto potrebbero arrecare un serio danno all'animale, sia agli organi interni, ai reni in particolare, sia al suo carapace.

L'IDEALE SAREBBE RIUSCIRE A GARANTIRE UNO SPAZIO RECINTATO CHE POSSA OFFRIRE ZONE DI OMBRA E DI SOLE

Trattandosi di un animale longevo, in grado di vivere quanto il proprio padrone se non di più, le accortezze necessarie a garantirgli una vita degna del suo nome sono numerose. Dallo stile di vita all'alimentazione, fino alla scelta del giusto habitat sia per l'estate sia per il suo lungo letargo: la conoscenza di questo simpatico amico si arricchisce attraverso il confronto con allevatori, parenti o amici che abbiano avuto la fortuna di accudirne almeno uno, ma anche attraverso la tartaruga stessa.

La gestione non è banale, anzi spesso è dispendiosa, soprattutto in termini economici, ma compensa con la sua compagnia quotidiana.

A passo lento, calmo, ma inarrestabile: non con la lentezza di una lepre ma con la velocità di una tartaruga.



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

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

P.zza Martiri 8 - Tel. 011.9619770 - Villastellone

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

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





www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



(O) farmaciecomunalitorino





COME MASSA CORPOREA





Silvia Fersini - farmacista, Farmacia Comunale di Villastellone

Al termine delle vacanze estive, può capitare che la nostra immagine riflessa allo specchio ci appaia un po' più 'rotonda', o che l'ago della bilancia tenda eccessivamente verso destra; questi segnali lanciano un chiaro messaggio: è giunto il momento di metterci a dieta! E allora qualche volta improvvisiamo, magari fidandoci dei consigli di un *influencer*, saltando il pranzo o sostituendo un pasto principale con un frutto o uno yogurt. Con enorme fatica riusciamo a perdere un paio di chili ma la nostra struttura corporea continua a essere poco atletica e per nulla tonica: abbiamo l'impressione che i nostri sforzi non vengano adeguatamente ricompensati.

Questo accade perché il basso peso del corpo non è un efficace indicatore di magrezza: ossatura fragile, massa muscolare ridotta e scarso contenuto di grasso essenziale, condizioni causate da un'eccessiva sedentarietà, in combinazione a diete esageratamente privative, possono determinare una riduzione del peso corporeo pur mantenendo una elevata quantità di grasso al giro vita.

Per questo motivo i dietologi preferiscono parlare di massa corporea e, in particolare, del **rapporto tra massa magra e massa grassa**.

La massa corporea, chiamata impropriamente peso corporeo, è la quantità totale di materia che costituisce il corpo umano: essa è composta dalla massa magra e dalla massa grassa. La massa magra corrisponde alla frazione costituita da acqua (che varia dal 40 al 70%), proteine, sali minerali e grasso essenziale, la massa grassa è costituita dal grasso di deposito.

La determinazione della massa corporea viene solitamente valutata misurando l'impedenza del corpo, ossia la resistenza che quest'ultimo esercita al passaggio di una debolissima corrente elettrica ad alta frequenza, inavvertita dal paziente.

Con il test impedenziometrico è possibile scomporre il peso corporeo in massa grassa, massa magra e liquidi trattenuti nei tessuti, così da comprendere se queste componenti siano tra loro ben bilanciate e valutare quali accorgimenti adottare per ristabilire il peso-forma.

Il test, semplice, veloce e non invasivo, risulta molto utile non solo per le persone in sovrappeso, ma anche per gli sportivi che, in questo modo, possono stimare i risultati di un programma di allenamento, verificando l'effettivo aumento di massa muscolare.

Coniugare l'attività fisica con una corretta alimentazione è fondamentale per ottenere un giusto bilanciamento tra massa magra e massa grassa: i muscoli, infatti, hanno bisogno di movimento per mantenersi vitali e di proteine per rinforzarsi. Nell'alimentazione, tuttavia, è importante considerare anche il valore biologico del cibo che consumiamo. Se ben equilibrate, **le proteine** rappresentano una sana fonte di nutrimento, ma alcuni alimenti possono contenere una percentuale insufficiente di amminoacidi essenziali e costituire solo materiale di accumulo; per esempio, esiste una forte relazione tra l'eccessivo consumo di carne e l'aumento del grasso addominale.

Anche **le piante** possono rappresentare un valido alleato per aiutare a migliorare il metabolismo delle sostanze grasse (principalmente tè verde, karkadè, tarassaco) e a drenare l'acqua bloccata negli spazi intercellulari (orthosiphon, tarassaco, rusco, grano saraceno, betulla, ippocastano): impiegate come tisane, sono facilmente preparabili e, soprattutto, rendono più facile l'assunzione di acqua. Occorre infatti ricordare che una buona idratazione favorisce il drenaggio dei liquidi stagnanti e l'ossigenazione dei tessuti.

Insomma, per tenere sotto controllo la bilancia e la corretta composizione del corpo è preferibile rivolgersi a figure competenti e specializzate piuttosto che affidarsi a diete miracolose o a consigli impartiti da *influencer* che possono arrecare danni alla salute.

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.



Cosa accomuna tutti coloro che si sentono diversi? Badate bene, questo non è un semplice gioco di parole: la questione, al contrario, è parecchio spinosa. Forse vi sarà già capitato di imbattervi in una domanda simile e, in quel caso, vi sarete senz'altro accorti che non può esistere una risposta univoca.

Bene, oggi vorrei dirvi come la penso io.

Credo che il grande problema alla base della diversità, intesa in senso lato come divergenza rispetto a un modello diffuso, sia essenzialmente riconducibile a una questione di comunicazione.

SPESSO LA DIVERSITÀ CI FA SENTIRE SOLI

Chi si sente diverso fatica a esprimere a parole, dunque a rendere comprensibile, ciò che sente, ciò che prova, ciò che vive. Spesso la diversità ci fa sentire soli e forse per questo motivo ci spaventa tanto.

Comunicare, invece, consente di *mettere in comune* con gli altri qualcosa: significa donarsi, esporsi e, inevitabilmente, rendersi vulnerabili. Solo dopo aver demolito le barriere, e una volta raccolte attorno a sé altre persone disposte ad ascoltare, la diversità può trasformarsi in un punto di forza.

DI DISLESSIA SI PARLA ANCORA TROPPO POCO

Con questo spirito, l'Associazione Italiana Dislessia ha promosso la sesta edizione della Settimana a Nazionale della Dislessia, che quest'anno verrà celebrata dal 4 al 10 ottobre. L'iniziativa mira a promuovere il diritto delle persone dislessiche a realizzarsi pienamente sotto il profilo individuale, sociale e professionale ma, soprattutto, a sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema. Perché di dislessia, oggi, si parla ancora troppo poco.

Partiamo dunque dalla sua definizione: "La dislessia si configura come un disturbo specifico dell'apprendimento (DSA) di origine neurobiologica, caratterizzato da difficoltà nella lettura e nella decodifica del testo, in un contesto in cui il livello scolastico globale e lo sviluppo intellettivo del soggetto sono nella norma". La condizio-

ne del dislessico si colloca nel più ampio contesto dei DSA, di cui fanno parte altri disturbi quali disgrafia, disortografia, disturbo specifico della compitazione e discalculia; l'incidenza media dei DSA rilevata nel 2020 è pari al 3.2% della popolazione scolastica italiana.

CAMBIARE ATTEGGIAMENTO NEI CONFRONTI DI UNA QUESTIONE COMPORTA SEMPRE UNA BUONA DOSE DI FATICA, POICHÉ RICHIEDE TEMPO ED ENERGIE

Tutto bene fin qui, ma occorre riconoscere che una definizione simile delinea un approccio incompleto alla questione, riflesso di una società che considera la dislessia come l'incapacità, da parte di un soggetto, di raggiungere un certo livello prefissato. Ancora oggi ci sono contesti scolastici dove tali meccaniche, che oltre a ostacolare il processo di apprendimento dello studente rischiano di indurre demotivazione e bassa stima di sé, rappresentano una realtà più che concreta.

Se da un lato dunque occorre tener nota degli enormi passi avanti nella diagnosi di tali disturbi, dall'altro la strada da percorrere è ancora impervia, soprattutto per quanto riguarda l'adozione di modalità di apprendimento più inclusive.

Fatta questa doverosa premessa, la domanda che verrebbe da porsi è: per quale motivo fatichiamo così tanto a modificare il nostro approccio a tali tematiche? Senza dubbio, cambiare atteggiamento nei confronti di una questione comporta sempre una buona dose di fatica, poiché richiede tempo ed energie.

In alcuni casi, però, la risposta non è altrettanto scontata e qui occorre fare un passo indietro, tornando a ciò da cui abbiamo cominciato.

Fino a qualche decennio fa, la dislessia era un disturbo pressoché sconosciuto: nessuno riusciva a comprendere cosa accadesse nella testa di un bambino dislessico quando si approcciava alla pagina scritta, se non attraverso le sue parole che spesso, però, si rivelavano inadatte a descrivere con precisione gli ostacoli che gli impedivano di leggere in maniera fluente. La scelta più semplice era quella di classificare la sua difficoltà come semplice svogliatezza o, peggio ancora, di attribuirgli la solita frase: "E' intelligente ma non si applica!".

Ovviamente, tale situazione era destinata a peggiorare nel corso degli anni perché quel bambino, divenuto adulto, aveva perso gradualmente la volontà di comunicare le proprie difficoltà arrendendosi al silenzio. Nel tempo, questa triste parabola è stata percorsa da milioni di studenti, seppur con qualche eccezione: Daniel Britton, per esempio, ha scelto di non cedere il passo all'incomunicabilità.

La sua è una storia come tante: Daniel scopre di essere affetto da dislessia durante il suo ultimo anno alla London School of Communications, dopo aver trascorso l'intera infanzia all'insegna del pregiudizio e dello svilimento. Pur tentando di raccontare ai suoi compagni di corso le dinamiche del suo disturbo, Daniel si rende conto che chi lo circonda non riesce, seppur con buona volontà, a comprendere davvero le sue parole. Perciò, una volta diventato designer, Britton ha chiaro il proprio obiettivo: far provare al mondo intero il senso di frustrazione che una persona dislessica prova quando tenta di leggere. Daniel realizza un nuovo font grafico e lo nomina *Dyslexic* Typeface: questo è il suo modo di mostrare fisicamente al mondo cosa vedono normalmente i suoi occhi. Il carattere riproduce fedelmente la sensazione di leggere come un dislessico, creando empatia e comprensione verso il problema.

FAR PROVARE AL MONDO INTERO IL SENSO DI FRUSTRAZIONE CHE UNA PERSONA DISLESSICA PROVA QUANDO TENTA DI LEGGERE

"Con questo font ho voluto rendere ogni lettera quasi illeggibile, rallentando l'esperienza di lettura degli utenti alla velocità di una persona dislessica" ha dichiarato Britton in un'intervista. "Come sempre, solo una volta che un problema è stato compreso appieno può essere risolto: il mio obiettivo è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica al fine di migliorare le condizioni di apprendimento per gli studenti dislessici e farli eccellere allo stesso modo di ogni altra persona."

Oggi Daniel Britton sta continuando a lavorare per rendere *Dyslexic Typeface* un font scaricabile gratuitamente da tutti. Un tentativo concreto, il suo, per rendere le storie di dislessia sempre meno ordinarie, sempre più straordinarie.

FONTI:

- https://danielbritton.info/dyslexia/
- https://www.aiditalia.org/it/news-ed-eventi/eventi/settimana-nazionale-della-dislessia-2021
- https://www.wladislessia.com/perche-tuo-figlio-dislessico-in-realta-e-un-disabile/
- · https://www.invalsiopen.it/quanti-alunni-dsa-italia/







Non credo che esistano letture riconducibili al genere femminile: l'arte del narrare viene spesso suddivisa in categorie che, però, non necessariamente ne cambiano né la missione né tantomeno l'ispirazione.

Vero è, però, che di fronte ad alcune storie, non importa se reali o inventate, non si può non riconoscere una sensibilità muliebre, che tocca spesso temi profondi e a volte inconfessabili.

Guadalupe Nettel, scrittrice messicana profondamente legata all'Europa, sia a livello biografico che accademico, ha pubblicato nel 2020 un romanzo (uscito in Italia per *La Nuova Frontiera*, Roma, nello stesso anno, con la traduzione di Federica Niola) dal titolo **La figlia unica**.

Si tratta di una storia apparentemente semplice: due amiche, Laura e Alina, conosciutesi a Parigi quando avevano vent'anni, si ritrovano a Città del Messico molti anni più tardi. È Laura a raccontare: "Quando si è giovani è facile avere ideali e vivere in accordo con essi. La parte complicata è mantenere la coerenza nel tempo, nonostante le sfide che la vita ci impone".

Scorre la vita professionale e affettiva delle due giovani donne, incrociandosi anche con quella di altri personaggi; in tutti questi incroci, tuttavia, c'è un unico filo conduttore: la maternità, concetto astratto o scelta di vita concreta con cui, in un modo o nell'altro, tutte le donne a un certo punto si trovano ad avere a che fare, talvolta rimuovendone il bisogno o, al contrario, perseguendone la realizzazione a tutti i costi, talvolta scegliendo liberamente di non aderire a questo progetto di vita, oppure, ancora, subendola. Proprio l'esperienza della maternità diventa l'evento di

sviluppo narrativo imprescindibile nella storia di tutti i personaggi, che si esplica intorno alla nascita di una bambina, la cui comparsa sia per le sue reali condizioni sia per le percezioni che ne accompagnano la venuta diventa una prova ardua per tutti e, soprattutto, per tutte.

QUANDO SI È GIOVANI È FACILE AVERE IDEALI E VIVERE IN ACCORDO CON ESSI. LA PARTE COMPLICATA È MANTENERE LA COERENZA NEL TEMPO, NONOSTANTE LE SFIDE CHE LA VITA CI IMPONE

Nulla potrà più essere come prima, ma tutti si ritroveranno a percorrere una via di formazione, non attraverso gesta eroiche ma trasformando in piccoli atti eroici i gesti di ogni giorno.

"Ho pensato che l'amore si rivela spesso illogico, incomprensibile... Chi non si è tuffato in un amore abissale pur sapendo che non avrebbe avuto futuro, aggrappato a una speranza fragile come un filo d'erba?"

Questa riflessione, catturata nelle parole della narratrice/protagonista e riprodotta anche in seconda di copertina, restituisce al meglio il senso del romanzo in cui ritroviamo la **scrittura fluida** degli autori latinoamericani, seppur con periodi un po' meno strutturati che contribuiscono a rendere l'opera più semplice. Tale semplicità, tuttavia, conferisce pregio al romanzo, poiché dietro si celano riflessioni e dibattiti di grande complessità, su temi che non lasciano il lettore indifferente.

La figlia unica è un romanzo profondo, sofferto ma allo stesso tempo pieno di coraggio. Una lettura che lascia il segno, decisamente da consigliare.

Enterogermina

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



DIARREA, TRATTAMENTO ANTIBIOTICO, ALTERAZIONI DELLA FLORA INTESTINALE.

DISTURBI FORTI E DIARREA. SOLO PER ADULTI.

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





Benegum gusto Junior

è la linea di caramelle morbide e golose che, grazie all'apporto di **vitamine**, contribuisce ad arricchire la dieta quotidiana.



- 4 proposte, tutte senza glutine, senza coloranti e con aromi naturali:
- Multivitamin+Ferro, caramelle gommose con VITAMINE e FERRO:
- Vit C, caramelle gelée con vitamina C e succo di frutta;
- ACE FRIZZ, caramelle gommose con vitamina A, C, E con succo di frutta e zuccheratura sour;
- +C, caramelle gommose SENZA GELATINA ANIMALE, con vitamina C e succo di frutta.



Perfetti Van Melle S.p.A.









SAUGELLA

Consigliato dal ginecologo,*

amato dalle donne.

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



DETERSIONE INTIMA QUOTIDIANA

DETERSIONE INTIMA SPECIFICA



