Mylan
Better Health
for a Better W

Una salute migliore perun mondo migliore

SANOFI S Consumer Health Care





FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. FARMACOM - Anno XV Numero 1 - 2022

ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO

- © C.so Orbassano, 249
- § 011 39 00 45
- * 8.30-12.30 15.00-19.30

FC 2 - TORINO

- § 011 73 58 14
- ***** 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 4 - TORINO

- © Corso Chieti 2A
- © 011 899 56 08
- **8.30-13.30 15.30-19.30**

FC 5 - TORINO

- © 011 411 48 55
- **8.30-12.30 15.30-19.30**

FC7-TORINO

- © C.so Trapani 150
- © 011 335 27 00
- ***** 8.30-19.30

FC 8 - TORINO

- © C.so Traiano 22E
- § 011 61 42 84
- **9.00-19.30**

FC 9 - TORINO

- © C.so Sebastopoli 272
- § 011 35 14 83
- **9.00-12.30 15.00-19.30**

FC 10 - TORINO

- § 011 72 57 67
- **9.00-12.30 15.00-19.30**

FC 11 - TORINO

- P.zza Stampalia 7B
- * 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 12 - TORINO

- © C.so Vercelli 236
- 011 246 52 15
- \$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 13 - TORINO

- 011 347 03 09
- * 8.30-19.00
- **8.30-19.30**

FC 15 - TORINO

- © C.so Traiano 86
- § 011 61 60 44
- **9.00-12.30 15.00-19.30**

FC 17 - TORINO

- © C.so V. Emanuele II 182
- **©** 011 433 33 11
- **8.30-19.30**
- Chiusa sabato pomerio

FC 19 - TORINO

- Via Vibò 17B
- § 011 21 82 16
- ***** 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 20 - TORINO

- © C.so Romania 460
- **9.00-20.00**
- Presso il centro commerciale "Porte di Torino"

FC 21 - TORINO

- © C.so Belgio 151B
- © 011 898 Õ1 77
- **9.00-12.30 15.00-19.30**

FC 22 - TORINO

- © 011 72 57 42
- **8.30-12.45** 15.15-19.30

FC 23 - TORINO

- **©** 011 30 75 73
- **8.30-12.30 15.30-19.30**

FC 24 - TORINO

- © Corso Telesio 27B
- © 011 72 06 05
- * 8.30-13.30 15.30-19.30

FC 25 - TORINO

- Atrio Stazione Porta Nuova
- § 011 54 28 25
- **7.00-19.30**
- È aperta tutti i giorni dell'anno

FC 28 - TORINO

- © C.so Corsica 9
- § 011 317 01 52
- ***** 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 29 - TORINO

- § 011 221 53 28
- ₱ 9.00-19.30
- Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

FC 33 - TORINO

- \$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

- § 011 311 40 27
- * 8.30-12.30 15.00-19.30
- * 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 36 - TORINO

- § 011 32 16 19
- **9.00-12.30 15.00-19.30**

FC 37 - TORINO

- © C.so Agnelli 56
- © 011 324 74 58
- * 8.30-12.30 15.00-19.30
- 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 38 - TORINO

- § 011 72 58 46
- **9.00-13.00 15.30-19.30**

FC 40 - TORINO

- § 011 348 82 96
- * 8.30-19.00
- * 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

- © 011 262 40 80
- ***** 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 42 - TORINO

- Via XX Settembre 5
- © 011 54 32 87
- 9.00-19.30

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

FC 43 - TORINO

- P.zza Statuto 4
- § 011 521 45 81
- **9.00-19.30**

FC 44 - TORINO

- § 011 437 13 80
- **8.30-19.30**

FC 45 - TORINO

- 011 385 25 15
- 9.00-19.30

FC 46 - TORINO

- P.zza Bozzolo 11
- § 011 663 38 59
- **8.30-19.30**

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

FC San Maurizio C.se

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

Farmacia n. 1 - Chieri

- § 011 942 24 44
- * 8.30-12.30 15.30-19.30

Farmacia n. 2 - Chieri

- Pzza Duomo 2
- © 011 947 24 06 8.00-19.30

- Farmacia n. 3 Chieri
- Str. Cambiano 123
- © 011 942 11 43 * 8.30-12.30 15.00-19.00
- 8.30-12.30 15.30-19.30

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

F. . . F. . . .

- FreeFood
- © 011 385 25 15 © 9.00-19.30

ORARIO ESTIVO dal 01/07 al 31/08

F. . . F. . . .

- FreeFood
- Via Orvieto 10A011 197 820 44
- ₱ 9.00-19.30

 Chiusa lunedi mattina e sabato nomeriogio.

 Chiusa lunedi mattina e sabato nomerio e contra lunedi mattina e contra lunedi matt

FreeFood

- Via XX Settembre 5
- © 011 54 32 87
- ♥ 011 54 32 87
 ♥ 9.00-19.30

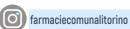
FreeFood San Maurizio C.se

- © 011 536 95 40
- **8.30-12.30 15.30-19.30**

* ORARIO INVERNALE dal 01/09 al 30/06







EDITORIALE



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

LA FARMACIA: CANALE SICURO PER TROVARE LE RISPOSTE ALLE PROPRIE NECESSITÀ IN TERMINI DI SALUTE

I prodotti legati al Covid-19, insieme alle sostanze dopanti, permangono in cima alla classifica europea delle sostanze contraffatte o illegali sequestrate dalle Autorità sanitarie, anche se il commercio illecito in ambito Covid mostra, nell'ultimo periodo, segni di decrescita dovuti anche alla disponibilità e diffusione dei vaccini che ha ridotto la domanda di prodotti riferita a mercati illegali. Questa è una delle analisi contenute in un aggiornamento diffuso a fine dicembre dall'Europol sull'**operazione** Shield II, condotta tra aprile ed ottobre.

Questa operazione internazionale, acronimo di Safe health implementation, enforcement and legal development, sviluppatasi sotto la direzione di Europol, ha contato sulla partecipazione di 26 Paesi, sia dell'Unione Europea che extra UE.

Nel complesso l'indagine, che ha visto i Nas come parte attiva e rilevante nel coordinamento, ha permesso di sequestrare medicinali, materie prime e prodotti dopanti, per un totale di oltre 25 milioni di unità, in varie forme farmaceutiche, con quantitativi pari a 2.500 litri e più di 47 tonnellate e un valore commerciale di 63 milioni di euro. In relazione ai prodotti legati al Covid-19, riferisce l'Europol, si è arrivati al sequestro di oltre 3 milioni tra mascherine, test, kit diagnostici, igienizzanti per le mani e dispositivi medici. Tra gli altri risultati sono stati inoltre sequestrati 5 laboratori clandestini.

Particolare attenzione è stata dedicata all'online: «In questo contesto, i Nas hanno condotto analisi mirate del web che, nel solo periodo di riferimento, hanno consentito di individuare e oscurare 283 siti internet, tutti con server ubicati all'estero e con dati fittizi dei relativi gestori. Di questi siti, 243 erano riferiti a medicinali a base di principi attivi (idrossiclorochina, clorochina, lopinavir/ritonavir, azitromicina, colchicina e ivermectina) per i quali sono state emesse restrizioni all'impiego off label al di fuori di ricerche e studi clinici connessi con il Covid-19, mentre 40 proponevano in vendita e pubblicizzavano medicinali a varia indicazione terapeutica, prevalentemente dopanti, contro la disfunzione erettile, antinfiammatori e antibiotici, tutti soggetti a obbligo di prescrizione, nonché presunti integratori alimentari che vantano, indebitamente, proprietà terapeutiche».

I Nas evidenziano inoltre come «l'e-commerce illegale rappresenta un fenomeno in crescita esponenziale favorito dall'anonimato della rete e dalle opportunità di speculazione offerte dai differenziali normativi nelle legislazioni di settore dei diversi Paesi». Proprio l'emergenza sanitaria lo rende «uno degli aspetti più sensibili, atteso il rischio che i cittadini si affidino a rimedi "fai da te" disponibili in rete piuttosto che seguire le indicazioni delle autorità sanitarie, alimentando quindi il

mercato dei farmaci di provenienza dubbia, se non illecita, e i canali

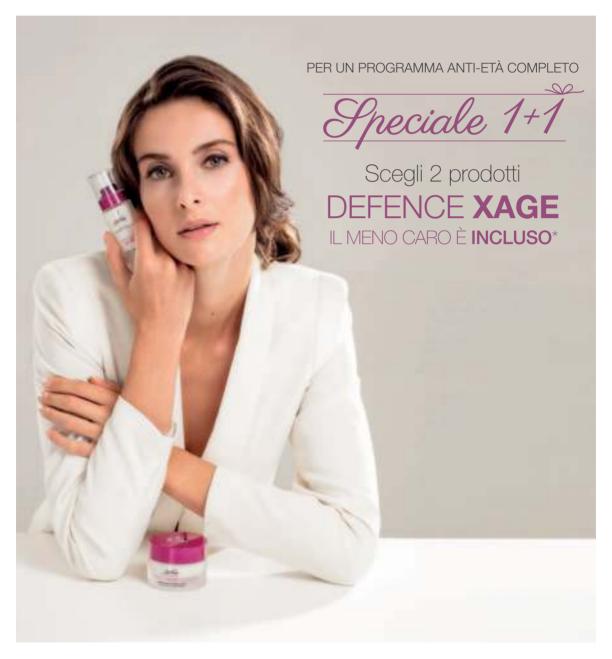
paralleli di approvvigionamento».

Il canale delle farmacie risulta il punto d'accesso d'elezione per trovare le corrette risposte ai propri bisogni di salute in totale sicurezza in quanto la garanzia di qualità è data sia dalla costante presenza di un professionista sanitario, il farmacista, sia dai ricorrenti controlli effettuati dalle autorità sanitarie.

Farmacie Comunali Torino da sempre mette la tutela della salute davanti ad ogni altro valore per essere punto di riferimento per la cittadinanza sul territorio.







Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | 🕻 SENZA CONSERVANTI · PROFUMO · GLUTINE

* Il secondo prodotto è scontato del 100%. Offerta valida dal 15/01/2022 al 31/03/2022 nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa.

NICKEL TESTED Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

SENZA CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; SENZA PROFLIMO aggiunto: SENZA CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; SENZA PROFLIMO aggiunto: SENZA PRO

IN QUESTO NUMERO



Un anno da scoprire, pagina dopo pagina

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

Direttore Responsabile Davide Cocirio

Comitato di redazione

Martina Carosio, Erminia Venturino, Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero

Associazione Banco Farmaceutico,
Ana Berberi, Simone Boglione,
Gigliola Braga, Giuseppe Cavallero,
Manuela Chiantore, Franca Ciccopiedi,
Cecilia Deiana, Fondazione AIRC,
Giorgia Mastursi, Nadine Perretti,
Federica Porta, Giulia Ricciardi,
Vanessa Ricciardi,
Ombretta Rubicondo, Antonella Tino.

Progetto grafico e impaginazione Futurgrafica S.r.l.

Stampa

Tipografia Sosso S.r.l. Tiratura 10.000 copie Registrazione al Trib. di Torino Registro Stampa n° 2 del 14/01/2020

MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC C009614

DALLE NOOTKE TAKPIACIE							
FarmaCom	, un nuc	vo anno i	insieme: le	novità tr	a le	pagine	

Un viaggio alla scoperta della Farmacia Comunale 25

VICINO AL CITTADINO

DALLE MOSTDE EADMACIE

Il vostro contributo alla ricerca. Grazie!	9
Giornata di raccolta del farmaco 2022	9
Il volontariato del territorio: Banco Farmaceutico Torino Onlus	11

CONOSCI LA TUA SALUTE

I vaccini anti COVID-19 sono efficaci anche nei pazienti oncologici?	13
Ghiaccio, calore e shock termico: come e quando utilizzarli	16
Cosa fare in caso di in-formazione di primo soccorso per i cittadini	18

AMBIENTE E SALUTE

Un viaggio alla scoperta del nocciolo delle Langhe	20
Il nocciolo selvatico	25
Nocciola, che passione!	26
Viva le lenticchie!	28

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

È	ora di andare a nanna!	31	
Dis	ssetiamo la nostra pelle!	34	,

PILLOLE DI BELLEZZA

I prodotti per proteggere la pelle dal fredo	39
--	----

VICINO AGLI ANIMALI

SOS osteoartrosi	40
Segui le farfalle	42

STORIE DAL MONDO

Coraggio e prevenzione: la storia dell'eradicazione del vaiolo	44
Appunti di viaggio di una farmacista! India, magica India	46



Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

FARMACOM, UN NUOVO ANNO INSIEME: LE NOVITÀ TRA LE PAGINE

Da oltre 10 anni in tutte le Farmacie Comunali di Torino i nostri affezionati clienti ritirano gratuitamente la copia della rivista FarmaCom: un appuntamento bimestrale che accompagna i lettori per un viaggio lungo circa 50 pagine nel mondo della salute. I temi trattati sono molteplici: dalla prevenzione delle patologie, al consiglio di farmacisti e di altre figure sanitarie su come affrontare i disturbi più frequenti per età, genere o stagione climatica; e ancora, tante curiosità provenienti dal mondo animale e vegetale che rendono la lettura piacevole e rilassante.

In un contesto in cui la lettura su carta si è notevolmente ridotta a favore di quella sui supporti digitali, la rivista nel tempo si è vestita di nuove grafiche e contenuti sempre al passo coi tempi, per continuare a incontrare un numeroso pubblico a cui offrire un approfondimento di alto livello.

Tutti gli anni ci piace regalare pagine di novità e il 2022 ne conterrà molte: scopriamole insieme!

La rubrica *Dalle nostre farmacie* si arricchisce di un nuovo articolo dedicato alla presentazione delle farmacie comunali: la loro storia, il loro valore sociale nel quartiere, il servizio percepito dal cittadino. Nelle pagine successive troverete il primo di una serie di articoli che nel corso dell'intero anno vi porteranno dentro le nostre farmacie.

PILLERIESTREFARMACIE VICINO AGLI ANIMALI CONOSCI LA TUA SALUTE

Anche la rubrica *Vicino al cittadino* conterrà una novità: in ogni numero conosceremo da vicino un'associazione benefica che opera nel territorio a sostegno dei più fragili e dei più bisognosi. Il ruolo di queste associazioni è fondamentale per la società perché esse giungono dove, a volte, le istituzioni da sole non arrivano. Conoscerle ci consentirà di scoprire il lavoro di tante persone che quotidianamente si impegnano per migliorare la condizione di vita di chi è meno fortunato.

Ormai è consapevolezza di tutti che la salute di ciascuno non può prescindere da quella dell'ambiente in cui viviamo: un ecosistema sano e pulito è certamente presupposto essenziale per il nostro benessere. La nuova rubrica *Ambiente e Salute* accompagnerà il lettore in un percorso alla scoperta delle eccellenze gastronomiche dei nostri territori, ottenute attraverso metodi di coltivazione e allevamento ecosostenibili per garantire la salvaguardia della biodiversità ambientale ma anche il sapore e le proprietà nutrizionali degli alimenti. Mangiare sano è infatti il modo migliore, fin da piccoli, per preservare il nostro benessere psico-fisico.

Non mancheranno i contenuti dedicati agli **amici animali**, riferendoci non solo a quelli che comunemente ci fanno compagnia nelle nostre case, ma anche a quelli che ci sono vicini in altro modo, svolgendo un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'ecosistema.

Infine, la rubrica *Storie dal mondo* ci regalerà un tuffo nella storia delle grandi scoperte che hanno cambiato il corso dell'umanità, a partire dai vaccini, e un viaggio nei paesi del mondo, spesso molto distanti geograficamente, e non solo, dal nostro, ma dai quali abbiamo appreso conoscenze, stili di vita e altro ancora.

Se queste anticipazioni hanno stimolato a sufficienza la vostra curiosità non vi resta che proseguire nella lettura delle prossime pagine e... dei prossimi numeri.

La rivista FarmaCom vi aspetta nelle farmacie, sul nostro sito e anche sulle pagine Facebook e Instagram!

Buona lettura e buon anno a tutti!



In carrozza! Passeggeri, in carrozza!

Stiamo per affrontare un lungo viaggio che ci porterà, numero dopo numero, alla scoperta di alcune delle Farmacie Comunali di Torino. Il nostro treno sta per partire perciò varchiamo l'ingresso della stazione ferroviaria di Porta Nuova, confondendoci nel flusso di persone che, quotidianamente, corre in direzione dei binari: notiamo subito che una buona parte di viaggiatori compie una piccola deviazione e si dirige verso la Farmacia Comunale 25, a pochi passi dall'area arrivi/partenze. Incuriositi, seguiamo quel rivolo: in fondo abbiamo ancora un po' di tempo.

La Farmacia Comunale 25 si disloca in uno spazio aperto, di grande respiro.

Si tratta di un luogo luminoso e accogliente, proprio come il sorriso della dottoressa Filomena Franco, la direttrice. Abbiamo voluto rivolgerle qualche domanda per scoprire alcune delle peculiarità della farmacia in cui lavora da molti anni.

Cosa rende questa farmacia diversa da tutte le altre?

"La posizione, sicuramente: lavorare in una farmacia all'interno di una stazione ferroviaria richiede una certa... frizzantezza", sorride mentre lo dice, "le persone qui hanno sempre una gran fretta perché il più delle volte devono prendere un treno. Allo stesso tempo, però, questa farmacia non è un'isola: i clienti spesso ritornano, perché sanno di poter trovare i prodotti, che vengono riforniti con estrema velocità; dobbiamo essere sempre pronti a soddisfare le più svariate esigenze".

La Farmacia Comunale 25, in effetti, rappresenta davvero un *unicum* sul territorio. Rimanendo aperta tutti i giorni dell'anno, festività comprese, fornisce soccorso a chiunque lo richieda e dunque rappresenta un vero e proprio presidio sanitario sul territorio.

"Lavorare in una farmacia di quartiere è completamente diverso. Lì si costruiscono rapporti continui, che vengono coltivati nel tempo. In questa farmacia, invece, raramente si verificano situazioni del genere. Ci è voluto un po' per abituarmi ma poi mi sono resa conto che lavorare in tale realtà era altrettanto stimolante: qui ci confrontiamo ogni giorno con diverse tipologie di persone e, per questo, non ci poniamo alcun tipo di barriera. Un giorno ci troviamo a dover aiutare i nostri clienti a superare ostacoli linguistici, il giorno seguente riceviamo attori e attrici, in fila come qualsiasi altro paziente. Insomma, non ci annoiamo mai".

LA FARMACIA COMUNALE 25 DEVE SAPER RITRARRE L'ANIMA DI TORINO

E, in effetti, è davvero così. La Dottoressa non può concedersi neanche un attimo di tregua. Mentre dialoga con noi corre per soddisfare le richieste di un cliente frettoloso. Il tempo è davvero un implacabile nemico: i treni non aspettano nessuno e la farmacia deve tenere il passo.

"E poi", riprende la Dottoressa, "non dimentichiamo che questa farmacia è uno dei primi luoghi con cui si viene in contatto quando si arriva in città. Per questo motivo ci tengo che tutto, qui dentro, sia sempre in ordine. Questo posto non deve essere uguale a una qualunque farmacia di stazione: la Farmacia Comunale 25 deve saper ritrarre l'anima di Torino, una città ordinata, rigorosa ma che cela dentro di sé una generosa vitalità".

E se dovesse descrivere la farmacia in cui lavora con un colore, quale sceglierebbe?

La dottoressa risponde senza esitazione: "Il giallo, che secondo me descrive perfettamente l'essenza vivace di questa farmacia. Ma, allo stesso tempo, se ora penso a un colore la mente mi si tinge di verde; già, verde come la speranza di raggiungere presto una nuova normalità".

La situazione pandemica infatti ha portato gravi conseguenze anche qui, all'interno di questa farmacia. E, per la prima volta da quando abbiamo cominciato a parlare con lei, notiamo che sullo sguardo della Dottoressa si è posato un velo di stanchezza.

"Da quando il Covid-19 è diventato una triste realtà, nulla è più come prima. Abbiamo patito molto durante questi due ultimi anni. Quando eravamo in pieno lockdown, uscendo dalla farmacia, alla sera, udivamo soltanto lo straziante rumore della desolazione. Solo in questi ultimi tempi ci stiamo lentamente riprendendo: soprattutto durante i festivi sembra quasi di essere tornati a due anni fa, quando eravamo felici e non lo sapevamo".

E come pensa si stia evolvendo la farmacia in questi anni?

"Ci siamo sicuramente dovuti adeguare alla situazione emergenziale, ma in generale la farmacia non è più quella di una volta. Oggi si fanno molti più servizi, penso alle autoanalisi per esempio, e ciò ha contribuito a creare un rapporto nuovo con il cliente, che si è avvicinato molto al mondo farmacia. Basti pensare al periodo in cui, a causa del Covid, i medici si potevano contattare solo telefonicamente; in quelle circostanze le persone venivano qui per trovare conforto e, soprattutto, calore umano. È stato difficile, ma allo stesso tempo meraviglioso, sentirsi tanto utili".

Potremmo rimanere per ore a conversare con la Dottoressa, ma il nostro treno non può arrestare la sua corsa; ci concediamo ancora qualche minuto, giusto il tempo di fissare nella mente l'atmosfera briosa e vitale della farmacia e poi via, veloci verso il nostro binario; abbiamo un viaggio da affrontare, ma anche un luogo in cui non vediamo l'ora di tornare.





IL VOSTRO CONTRIBUTO ALLA RICERCA GRAZIE!

Gli ultimi mesi del 2021 hanno visto il coinvolgimento di Farmacie Comunali Torino in due iniziative benefiche molto importanti: la prima, lo scorso mese di ottobre, è stata il *Nastro Rosa di AIRC* per la ricerca e la lotta contro il tumore al seno; la seconda, a dicembre, per il supporto della ricerca scientifica nella cura delle leucemie, dei linfomi e del mieloma con le stelle di Natale di AIL.

Grazie alle vostre donazioni si sono ottenuti risultati davvero importanti!!

Nelle Farmacie Comunali, con le spillette di AIRC sono stati raccolti € 3.752,35; con le stelle di cioccolato di AIL avete donato € 2.721.00.



GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO 2022

Perchè la salute è un diritto di tutti

È ormai tristemente noto che l'emergenza pandemica ha spinto molte persone in una situazione di indigenza o, addirittura, di ulteriore marginalità; accanto all'impegno delle istituzioni pubbliche, risulta sempre più importante il ruolo degli enti assistenziali che offrono un aiuto concreto e mirato sul territorio.

Nella loro cruda concretezza, i numeri svelano la situazione in Italia: sono 597.560 le persone indigenti che nel 2021 non hanno potuto acquistare i medicinali di cui avevano bisogno. Si tratta di 163.887 persone in più rispetto al 2020 che, in percentuale, si traduce in un incremento pari a 37,63%.

È quanto emerge dal 9° Rapporto Donare per curare. Povertà Sanitaria e Donazione Farmaci realizzato, con il contributo incondizionato di IBSA Farmaceutici, da OP-San – Osservatorio sulla Povertà Sanitaria (organo di ricerca di Banco Farmaceutico); durante la presentazione del report lo scorso 16 dicembre, è stato inoltre evidenziato che nonostante il solido principio di universalità in capo al Servizio Sanitario Nazionale, il 42,2% della spesa farmaceutica è carico dei cittadini.

In altre parole, noi tutti, indistintamente, compiamo un "investimento" per tutelare la nostra salute e per alcuni tale *investimento* si traduce in *sacrificio*: ecco perché da oltre 20 anni le farmacie offrono il loro aiuto all'Associazione Banco Farmaceutico nella realizzazione della Giornata di Raccolta del Farmaco, dedicata appunto alla raccolta dei medicinali da destinare agli enti caritatevoli che operano sul territorio.

Anche quest'anno la raccolta dei medicinali è stata estesa a una settimana, da martedì 8 a lunedì 14 febbraio 2022: le Farmacie Comunali di Torino, Chieri e San Maurizio Canavese aderiranno all'iniziativa.

Vi aspettiamo numerosi!





IL VOLONTARIATO DEL TERRITORIO BANCO FARMACEUTICO TORINO ONLUS

Più di 1.250.000 confezioni di farmaci per un controvalore economico che supera i 12 milioni di euro: i numeri non dicono tutto, ma sono utili per inquadrare il lavoro svolto dal Banco Farmaceutico Torino in quasi vent'anni di impegno nel contrasto alla povertà sanitaria. Organizzazione di volontariato aderente alla Fondazione Banco Farmaceutico, operativa sul territorio di Torino e provincia dal

2003 e strutturata in associazione nel 2011, BF Torino oggi conta 52 soci volontari che rendono possibile lo svolgimento di tutte le attività ordinarie di raccolta e donazione di farmaci e presidi farmaceutici.

Neanche la pandemia ha fermato l'operatività, che anzi ha fatto fronte all'aumentato bisogno di sostegno farmaceutico. Se nel 2020 erano state raccolte 154.963 confezioni di farmaci per un valore di 1.865.670 euro, il 30 settembre 2021 i prodotti erano già 217.704, per quanto il corrispettivo economico sia sceso a 1.705.681 euro: la spiegazione è da ricercare nel tipo di prodotti richiesti, come igienizzanti, mascherine e altri dispositivi di protezione individuali, che costano meno rispetto ai farmaci ma sono fondamentali per contenere la diffusione del virus. Il compito del Banco Farmaceutico, infatti, è quello di rispondere alle esigenze reali delle persone e delle famiglie povere.

Nel dettaglio, 28.145 confezioni (210.243 euro) arrivano dalla Giornata di Raccolta del Farmaco, l'evento di maggior impatto mediatico, che "educa" i cittadini alla donazione. Dura 365 giorni all'anno, invece, il progetto di Recupero Farmaci Validi non Scaduti: negli appositi contenitori distribuiti nelle farmacie aderenti sono state donate 36.020 confezioni di farmaci (847.783 euro). Fondamentali anche le donazioni aziendali, che nel 2021 hanno fruttato 153.539 prodotti sanitari (647.656 euro).



Da una parte i cittadini che aiutano altri concittadini, dall'altra settore privato, settore pubblico e fondazioni bancarie che, oltre a garantire il supporto necessario per la realizzazione dei progetti, rappresentano una rete di lavoro innovativa e un modello replicabile e scalabile. Un unicum sono le convenzioni stipulate con Città della Salute e Ospedale Cottolengo, con lo scopo di recuperare

un bene prezioso e costoso come il farmaco di fascia H, nell'ottica della restituzione di risorse alla comunità. La raccolta di farmaci rappresenta solo la prima parte, quella più visibile, del lavoro del Banco Farmaceutico Torino. Il punto di raccolta è il magazzino farmaci, ospitato in un locale del Sermig: qui avvengono tutte le operazioni di controllo, registrazione e assegnazione dei farmaci. Professionalità, trasparenza e tracciabilità sono le tre parole d'ordine di medici e farmacisti, tutti volontari: il viaggio di ogni singola confezione, dalla farmacia all'utente finale, è documentato.

Gli enti convenzionati con il Banco Farmaceutico Torino - che attualmente sono 67 - fanno confluire al magazzino le loro necessità, di lungo periodo o specifiche per terapia. Sono loro, sempre sotto controllo medico, a prendere in carico le persone che non hanno le possibilità economiche per acquistare i farmaci necessari, oppure che hanno difficoltà ad accedere ai percorsi di cura: annualmente, i soggetti che, almeno una volta, fanno richiesta di farmaci sono circa 28.000, per un totale di circa 36.000 poveri di salute assistiti complessivamente. La presa in carico non risponde solo a una necessità particolare, ma a un bisogno complessivo: il farmaco è il bene di salute che viene dispensato al compimento di un percorso di accoglienza, di ascolto, di cura.







I VACCINI ANTI COVID-19 SONO EFFICACI ANCHE NEI PAZIENTI ONCOLOGICI?



I dati di studi recenti sono stati presentati al congresso della Società europea di oncologia medica (ESMO), dove si è discusso anche di quanto il virus sia pericoloso per questi pazienti. Se si ammalano di Covid-19, i pazienti oncologici corrono rischi maggiori rispetto a persone della stessa età; se vaccinati, invece, ottengono una protezione contro il Covid paragonabile a quella di persone vaccinate non malate di tumore e, in tal modo, si mettono al riparo dalle conseguenze peggiori della malattia. Sono questi i messaggi che provengono da alcuni studi scientifici presentati durante il congresso della Società europea di oncologia medica (ESMO).



Siete voi sostenitori che, insieme, sostenete la ricerca sul cancro anche con le Arance, il Miele e la Marmellata di AIRC.

Scopri come: airc.it | 840.001.001*

* Uno scatto da tutta Italia, attivo dal 15 gennaio, 24 ore su 24.

UNA MINACCIA REALE

Per valutare fino a che punto il COVID-19 mette in pericolo la vita dei pazienti oncologici sono stati analizzati alcuni registri internazionali. I dati raccolti provano ciò che si era ipotizzato fin dall'inizio della pandemia: l'età avanzata, la presenza di altre patologie, la diagnosi di tumore in crescita attiva o in stadio avanzato, con conseguente esposizione alla chemioterapia, sono tutte condizioni associate a un aumentato rischio di contrarre una forma grave dell'infezione da SARS-CoV-2.

I PAZIENTI ONCOLOGICI CORRONO RISCHI MAGGIORI, MA SE VACCINATI OTTENGONO UNA PROTEZIONE PARAGONABILE A QUELLA DI PERSONE VACCINATE NON MALATE DI TUMORE

Il Clinical Characterisation Protocol (CCP)-CANCER-UK è il database europeo che ha raccolto la casistica più numerosa di pazienti ricoverati per COVID-19, tra cui oltre 20.000 pazienti con tumore; lo studio, condotto dall'Università di Oxford, ha evidenziato che i pazienti sottoposti a cure oncologiche e ricoverati per infezione da Coronavirus presentano un rischio di morte 5 volte più alto rispetto ai coetanei affetti da Covid ma non malati di cancro. In uno studio analogo, condotto dallo Swiss Clinical Cancer Research Group (SAKK) su dati raccolti in Svizzera, il tasso di mortalità per Covid-19 nei pazienti con tumore è risultato addirittura 12 volte più alto rispetto a quello registrato nella popolazione generale.

L'analisi dei dati raccolti dal registro europeo *OnCovid*, effettuata da un gruppo di epidemiologi dell'*Imperial College* di Londra, ha evidenziato che il tasso di mortalità per Covid-19 tra i pazienti con tumore era più alto nella prima fase della pandemia (febbraio-marzo 2020) rispetto allo stesso periodo dell'anno successivo (febbraio-marzo 2021), probabilmente perché le conoscenze acquisite e le risorse messe in campo hanno migliorato la capacità di arginare il contagio. La situazione attuale è ancora migliore considerato che, quando sono stati raccolti i dati, i vaccini anti Covid-19 erano appena stati approvati dalle autorità regolatorie e non era ancora iniziata la campagna vaccinale.

UN AIUTO CONCRETO

I vaccini contro il COVID-19 proteggono dalle forme gravi della malattia, quelle che portano al ricovero e in alcuni casi alla morte. **Alcuni studi presentati durante il**

congresso hanno dimostrato l'efficacia dei vaccini nei pazienti oncologici. Questa è un'ottima notizia, se consideriamo che si tratta di persone con un sistema immunitario indebolito o fortemente compromesso a causa della malattia e delle cure; ESMO, infatti, raccomanda che i malati di cancro si sottopongano alla vaccinazione. La risposta ai vaccini nelle persone che hanno un tumore è risultata simile a quella di chi non è colpito dal cancro.

In uno studio sponsorizzato da Pfizer-BioNTech, l'efficacia del vaccino è risultata, in entrambi i casi, superiore al 91%. Uno studio indipendente sul vaccino Moderna, condotto dall'*University Medical Center Groningen*, in Olanda, ha registrato che dopo due dosi di vaccino si raggiunge un livello di anticorpi anti-SARS-CoV-2 considerato protettivo per il 99,6% degli individui senza tumore, il 93,1% dei pazienti con tumore solido trattato con l'immunoterapia, l'88,8% di quelli trattati con una combinazione di chemioterapia e immunoterapia e l'83,8% di quelli curati con la chemioterapia. **Gli autori della ricerca ritengono che per la minoranza di pazienti che non mostra una risposta adeguata possa essere necessaria una terza dose di vaccino.**

I VACCINI CONTRO IL COVID-19 PROTEGGONO DALLE FORME GRAVI DELLA MALATTIA

Altre ricerche, come quelle condotte rispettivamente dalla Masaryk University nella Repubblica Ceca e dal Cancer Research Fund in Israele, hanno dimostrato che la risposta anticorpale nei pazienti oncologici può essere ritardata rispetto a quella di chi non ha un tumore e che avere contratto il virus in precedenza favorisce la risposta alla vaccinazione. Infine, lo studio CAPTURE, sostenuto dal Royal Marsden NHS Foundation Trust, nel Regno Unito, è stato progettato in modo da caratterizzare la risposta al virus e ai vaccini nei pazienti oncologici. I risultati di questa analisi hanno mostrato che la presenza di anticorpi in grado di neutralizzare il virus dipende in parte dal tipo di tumore (più bassa in caso di tumori ematologici) e in parte dalla variante del virus. Circa tre quarti dei partecipanti allo studio CAPTURE avevano ricevuto il vaccino AstraZeneca, un guarto il vaccino Pfizer e una esigua minoranza gli altri vaccini approvati. Il 78% dei partecipanti ha risposto alla vaccinazione producendo anticorpi neutralizzanti.

Da sottolineare il fatto che, oltre a dare prova dell'efficacia dei vaccini, tutti questi studi hanno dimostrato che i vaccini sono sicuri e che la frequenza e il tipo di eventi avversi nei pazienti oncologici non sono diversi da quelli riscontrati nella popolazione generale.



GHIACCIO, CALORE E SHOCK TERMICO: COME E QUANDO UTILIZZARLI







Le domande riguardanti l'uso del ghiaccio e del calore occupano un posto d'onore nella lista dei quesiti che più frequentemente ci vengono posti dai pazienti.

A nostro parere, il motivo risiede nell'utilizzo del termine "infiammazione", verso cui mamme e nonne ci hanno insegnato a trovare risoluzione con il ghiaccio; questo semplice rimedio, che di per sé sarebbe anche corretto, ci pone di fronte a un problema: parlare di infiammazione può talvolta risultare impreciso, facendo insorgere alcuni dubbi che cercheremo di chiarire.

L'infiammazione, detta anche flogosi, è un processo che si caratterizza per la presenza dei seguenti segni clinici:

- calor (aumento della temperatura locale);
- rubor (arrossamento locale);
- tumor (gonfiore locale);
- dolor (dolore):
- · functio laesa (deficit funzionale della zona).

La flogosi può presentarsi in forma acuta o cronica.

Ciò che differenzia le due tipologie è la tempistica: nel primo caso, infatti, dalla sua manifestazione, generalmente repentina, alla risoluzione trascorrono alcune ore, nel corso delle quali nell'area interessata si verifica un aumento del flusso di sangue con vasodilatazione e fuoriuscita di globuli bianchi (essudazione). Tali eventi hanno lo scopo di apportare rapidamente elementi riparativi al tessuto coinvolto, al fine di avviare immediatamente la fase risolutiva. Nel secondo caso in linea

generale si parla di cronicità quando lo stato infiammatorio perdura per oltre 4/6 settimane.

Può capitare che una flogosi si manifesti fin da subito in maniera cronica, per esempio nel caso di alcune malattie autoimmuni, come l'artrite reumatoide, oppure che un'infiammazione acuta si trasformi in cronica.

Le infiammazioni acute più comuni a livello ortopedico sono gli eventi traumatici contusivi, le distorsioni e gli strappi muscolari. In questi casi è utile applicare il ghiaccio (crioterapia).

Il freddo, infatti, svolge un'azione analgesica: abbassando la temperatura locale, vengono "anestetizzati" temporaneamente gli impulsi attivati dai nocicettori, ovvero i recettori del dolore. Il ghiaccio svolge anche un'efficace attività antinfiammatoria, comportandosi da potente vasocostrittore e aiutando a restringere i vasi sanguigni che, in fase infiammatoria, tendono a dilatarsi.

Durante la fase acuta, l'utilizzo del ghiaccio deve avvenire localmente e in maniera costante; si consiglia di applicarlo 3/4 volte al giorno per 20 minuti circa, iniziando il prima possibile e proseguendo per qualche giorno.

Capita molto spesso, invece, di trovarsi di fronte a pazienti con patologie a carico di tendini. Di base, le tendiniti sono infiammazioni caratterizzate da una lenta risoluzione, essendo provocate dall'esecuzione di movimenti ripetitivi e/o sussultori a carico di un'articolazione. Sebbene non corrispondano all'esatta definizione di infiammazioni acute che si risolvono nell'arco di pochi giorni, le tendiniti vanno trattate come tali e **rispondono** molto bene all'applicazione costante del freddo a livello dell'articolazione, con le modalità prima descritte. Possono poi manifestarsi vere e proprie patologie croniche a carico dei tendini, soprattutto nell'articolazione della spalla: queste prendono il nome di tendinosi.

LE INFIAMMAZIONI ACUTE PIÙ COMUNI A LIVELLO ORTOPEDICO SONO GLI EVENTI TRAUMATICI CONTUSIVI, LE DISTORSIONI E GLI STRAPPI MUSCOLARI

A questo punto, è bene distinguere le infiammazioni da altre patologie, come nevralgie o artrosi. Volendo fare degli esempi pratici, la nevralgia più comune, che quasi ogni individuo sperimenta almeno una volta nel corso della vita, è la sciatalgia, ovvero una "infiammazione" (termine improprio!) del nervo sciatico. La chiave per riconoscere le infiammazioni si trova proprio nella terminologia: le parole che terminano con il suffisso -ite sono associate a uno stato in-

fiammatorio; tutto il resto non corrisponde a una flogosi propria-

mente detta.

Nel caso della sciatalgia, il suffisso -algia definisce una patologia di carattere doloroso a carico di una determinata struttura, ossia il nervo sciatico. Risulta caratterizzata spesso da irrigidimento muscolare, come se i fasci bloccassero e tentassero di proteggere il nervo dall'esterno. In questo caso, l'applicazione del ghiaccio favorirebbe l'irrigidimento della muscolatura e il prolungarsi della fase di guarigione.

Tuttavia, risulta più appropriato e consigliabile applicare calore (termoterapia) sulla zona dolente; infatti, l'aumento locale della temperatura provoca vasodilatazione, con maggiore afflusso di sangue e, dunque, di principi nutritivi e di ossigeno ai tessuti. **Con il calore il tessuto muscolare diventa più elastico ed esten-**

sibile e ciò si accompagna a una riduzione del dolore con miglioramento della funzionalità della struttura coinvolta. Tutte le contratture muscolari, infatti, traggono giovamento se vengono scaldate, perché è come se si "sciogliessero". Anche nei casi delle nevralgie è utile applicare il calore a livello dei muscoli che ospitano il passaggio dei nervi, favorendone l'elasticità.

L'unica eccezione è rappresentata dalle lesioni muscolari, meglio conosciute come "strappi": spesso contrattura e strappo vengono considerati sinonimi, ma si tratta di due condizioni ben distinte. Lo strappo muscolare si verifica a seguito di un movimento brusco e improvviso, per cui si ha una rottura delle fibre muscolari con conseguente sanguinamento che può essere visibile o meno: rientra pienamente nella categoria delle infiammazioni acute. In caso di comparsa dell'ematoma, che rende la lesione immediatamente riconoscibile, il ghiaccio sarà utile per favorire il riassorbimento del sangue fuoriuscito e velocizzare la formazione di tessu-

to cicatriziale. Se invece l'ematoma non è visibile, non significa che non ci sia la lesione perché il sanguinamento potrebbe trovarsi nella zona

intramuscolare; per questo motivo è sempre bene rivolgersi a uno specialista ed eventualmente sottoporsi a un con-

sottoporsi a un controllo ecografico. Un altro esempio in cui il calore risulta utile è nel caso degli spasmi muscolari. Le pareti dei nostri organi sono rivestite da tessuto muscolare a contrazione involontaria; negli spasmi, la muscolatura che avvolge i visceri si contrae e il calore ne

favorisce il rilassamento, ponendo fine alla contrazione.

Riassumendo, la crioterapia si applica su:

- tendini e articolazioni;
- · infiammazioni acute.

La termoterapia si applica su:

· muscoli (fatta eccezione per gli strappi!).

Un accenno allo shock termico: si tratta di una pratica molto utile in caso di problemi di tipo circolatorio (formicolii notturni, edemi) che si esegue alternando, in cinque minuti, cicli di acqua fredda per 30 secondi a cicli di acqua calda per 30 secondi, terminando con l'acqua fredda.

Lo sbalzo termico provocherà alternanza di dilatazione e restringimento dei vasi sanguigni, con effetto simile a una pompa, favorendo il ritorno sanguigno al cuore.



Cecilia Deiana - dirigente infermiere area emergenza, urgenza e terapia intensiva dell'Ospedale Humanitas Gradenigo

Come agire se una persona richiama la nostra attenzione perché si sente poco bene?

Quali sono le conoscenze che potrebbero rivelarsi determinanti per affrontare situazioni che richiedono un pronto intervento?

In questa rubrica verranno dispensati alcuni consigli che potrebbero fare la differenza.

Le prime regole da seguire sono:

- valutare la presenza nello spazio circostante di eventuali pericoli che potrebbero ostacolare o addirittura impedire il supporto (per esempio, interventi in strada o vicinanza a cantieri);
- osservare sia l'ambiente che la persona bisognosa di soccorso al fine di adottare precauzioni per proteggersi da liquidi biologici (per esempio, presenza di sangue su ferite) e da possibili contaminazioni.

Gli **obiettivi** da raggiungere nel momento in cui ci troviamo a dover soccorrere qualcuno sono:

- pronto riconoscimento delle condizioni di rischio per la vita;
- supporto, con manovre semplici, delle funzioni vitali nel caso in cui queste siano assenti;

- attivazione del sistema di emergenza 112, numero unico nazionale, descrivendo la situazione che ci si trova di fronte;
- monitoraggio delle condizioni del paziente fino all'arrivo dei soccorsi.



Cosa invece non bisogna fare:

- spostare la persona, se non per proteggerla da un pericolo imminente;
- · dare da bere;
- provocare stimolazione dolorosa per ottenere una reazione:
- far sedere la persona che si trova sdraiata.

Adoperiamo quattro dei nostri sensi Impariamo ad ascoltare



- · Cosa dice la persona? Come lo dice?
- Che tipo di respiro emette? Affannato, con sibili, ...



Impariamo a osservare

Impariamo ad annusare

- In che posizione si trova la persona?
- Indica con la mano una zona dolente?



- Sentiamo odori che ci ricordano sostanze alcoliche?
- Sentiamo odore di bruciato?

Impariamo a utilizzare la mano come strumento di valutazione



- Al contatto, la cute è calda o fredda?
- La persona ha la percezione che la stiamo toccando?

Fatte queste valutazioni preliminari, si deve tenere a mente che se la persona parla, indipendentemente da ciò che dice, significa che cuore, cervello e polmoni funzionano. La coscienza si valuta chiamando a voce alta il soggetto, ad altezza spalle o, nell'attuale contesto pandemico, all'altezza del bacino onde evitare contatti ravvicinati. In tal caso, le nostre azioni si potranno concentrare sull'osservazione dei sintomi da riportare al personale del Sistema di Emergenza.

Al contrario se la persona non risponde significa che ha perso conoscenza ed è allora necessario valutare lo stato delle funzioni vitali, ossia di cuore e polmoni. In tale circostanza, potrebbe risultare molto utile aver partecipato a dei corsi di formazione sulla rianimazione cardiopolmonare che rappresentano un diritto, e insieme un dovere, di ogni cittadino.

Occorre controllare l'eventuale presenza di corpi estranei in bocca e, solo se evidenti, bisognerebbe tentare di rimuoverli; quindi, scoprire il torace e allineare gli arti posizionando il soggetto supino.

Successivamente è opportuno valutare la presenza di attività respiratoria, controllando che il torace si sollevi ritmicamente per circa **10 secondi** (ricordiamo che questo è il tempo minimo per individuare almeno un atto respiratorio), e verificare se la persona si muova o manifesti episodi di tosse.

Qualora nessuna di queste condizioni fosse presente, è necessario denunciare immediatamente la presenza di paziente in arresto cardiorespiratorio al 112. Appare evidente che il ruolo del cittadino, con le giuste competenze che permettono un intervento immediato, può fare la differenza per soccorrere una persona durante l'attesa del personale sanitario.

BIBLIOGRAFIA

https://www.ircouncil.it/linee-guida-rcp-2021/

Lisa Pens BASIC FIRST AID GUIDE - Independently published (8 settembre 2021)

Il cervello è l'organo che si deteriora più rapidamente se non riceve ossigeno e, pertanto, le manovre di rianimazione cardiopolmonare di base, ovvero senza strumenti particolari, possono mantenere un minimo di ossigenazione a questo organo. In particolare, risultano utili le attività di massaggio cardiaco mediante le compressioni toraciche esterne.

Massaggiando il cuore, si consente infatti al sangue di raggiungere il cervello che può così sfruttare l'ossigeno ancora presente.

La situazione migliore sarebbe quella di apportare ossigeno dall'esterno e senza le barriere protettive che, tuttavia, nell'attuale situazione pandemica sono obbligatorie.

Come si eseguono le compressioni toraciche?

Il cuore si trova in una posizione protetta dalle coste, che partono posteriormente dalla colonna vertebrale e si congiungono anteriormente allo sterno.

I palmi devono essere appoggiati sovrapposti sullo sterno all'altezza di una linea immaginaria che passa attraverso i capezzoli, in modo da comprimere questo "contenitore toracico".

Tempo e ritmo ci consentono di spingere il sangue nel letto vascolare, facendo sì che anche il cervello venga irrorato; ecco perché sono necessarie compressioni continue e ininterrotte, a un ritmo rapido di 100-120 battiti al minuto.

La profondità della compressione dovrebbe essere di almeno 5 centimetri.

Come raggiungere tale profondità?

L'articolazione del bacino funge da leva e con le braccia stese sul torace si agisce come uno stantuffo.

Per effettuare le compressioni ci si deve posizionare inginocchiati accanto alla persona posta in posizione supina all'altezza del suo torace.

Il soggetto deve essere disteso su un piano rigido, pertanto il pavimento è la superficie migliore.

Per quanto tempo deve essere eseguito il massaggio?

Fino all'arrivo del soccorso sanitario o fino a esaurimento delle proprie forze.





Il nocciolo è una pianta rustica appartenente alla famiglia delle *Betulacee* che si adatta bene agli ambienti temperati e cresce spontanea nella fascia boschiva pedemontana. In Italia viene ampiamente coltivato nelle colline centro-settentrionali; in Piemonte risulta diffuso nella zona collinare delle Langhe, dove è conosciuto con il nome di "tonda gentile delle Langhe".

Il nocciolo è una pianta resistente e adattabile, che teme il freddo intenso e il caldo siccitoso ma anche i ristagni idrici; grazie alla sua duttilità, si presta bene a una coltivazione di tipo biologico. Il metodo più semplice per la propagazione del nocciolo è la talea, una tecnica molto diffusa anche nel giardinaggio, che consiste nel recidere una piccola parte della pianta (un ramo, una foglia, una parte delle radice o i bulbi) e piantarla nel terreno: in questo modo sarà possibile ottenere una pianta del tutto autonoma dalla madre. Nel caso specifico del nocciolo, questa tecnica viene eseguita mediante l'utilizzo di polloni, ossia quelle parti che si sviluppano ai piedi della pianta, assumendo la forma di rami che vengono piantati in vivaio nel mese di maggio. In autunno avviene il trapianto in un vero campo, il cui terreno è stato preparato durante l'estate.

Il ciclo di coltivazione del nocciolo

Nel periodo tardo autunnale, prima della fioritura e delle gelate intense, avviene la potatura, utile per riequilibrare l'attività vegetativa e riproduttiva, e limitare il fenomeno dell'alternanza di produzione e la cascola anticipata dei frutti. La potatura consiste nell'eliminare i fusti in eccesso che sottraggono energia alla pianta e i mesi indicati per eseguirla sono novembre e dicembre. Negli arbusti più vecchi si opera anche un alleggerimento della chioma, accorciando i rami troppo lunghi per equilibrare la vegetazione e favorire una migliore penetrazione della luce al suo interno. Oltre a questo processo, nel periodo invernale si effettuano lavorazioni del terreno intorno alle piante per favorire l'immagazzinamento dell'acqua e il drenaggio di quella in eccesso. Si tratta di operazioni fondamentali nella pratica agronomica, sostanziali per ridurre alcune delle problematiche più diffuse, come per esempio il marciume radicale.

In primavera, contemporaneamente alla ripresa vegetativa, ha inizio una serie di attività che si prolunga per l'intero periodo estivo: dallo sfalcio periodico del noccioleto per eliminare le malerbe, a una seconda fase di potatura verde, che permette di eliminare i ricacci o polloni dalla base della pianta.



Quali sono le più frequenti malattie che possono colpire il nocciolo e come si può intervenire?

Il marciume radicale causato dal ristagno dell'acqua risulta visibile grazie alle formazioni spugnose alla base della pianta: per intervenire su tale problematica occorre lavorare il terreno per facilitare il drenaggio e l'eliminazione delle piante infette.

La principale patologia fungina è l'oidio, o mal bianco, riconoscibile sulle foglie dalla presenza di chiazze biancastre e che si può contenere con irrorazioni di bicarbonato di sodio. Il mal dello stacco, invece, si verifica in prevalenza nei vecchi noccioleti e si manifesta con macchie bruno rossastre sulla corteccia: in questo caso l'unico rimedio consiste nell'eliminare le parti della pianta malate ed eventualmente trattarle con prodotti a base di rame. Il nocciolo può anche essere vittima di batteriosi come lo Xanthomonas campestris che si manifesta con la comparsa di macchie sulle foglie e sui germogli che tendono a incurvarsi e seccarsi; anche in questo caso il consiglio è di trattare la pianta con prodotti ra-

meici il prima possibile.

Le cimici rappresentano i principali insetti parassiti dei noccioleti contro cui un valido rimedio é rappresentato dall'utilizzo del bacillus thuringiensis, un'insetticida biologico; contro l'eriofide galligeno, un acaro piccolissimo che danneggia le gemme, si può utilizzare l'olio bianco e lo zolfo (nei mesi estivi). Un altro parassita è il balanino che, col suo rostro, buca le nocciole per deporvi le uova: trattamenti a base del fungo entomopatogeno Beauveria bassiana sono utili contro questo insetto.

Infine, il forte freddo al risveglio vegetativo primaverile, quando i germogli sono appena spuntati, rischia di determinare danni irreparabili alla pianta; nel contempo, estati molto calde e siccitose con temperature che si protraggono a lungo sopra i 30 °C risultano dannose perché causano la perdita anticipata delle foglie e portano a un cattivo raccolto con nocciole in parte vuote.



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

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

La raccolta delle nocciole si effettua da metà agosto quando le nocciole sono mature e iniziano a cadere dalle piante. Ci sono diverse tecniche di raccolta ma, nel caso di coltivazioni fai da te, quella più diffusa consiste nel predisporre delle reti sotto le piante. Nelle grandi coltivazioni invece il processo di raccolta è meccanizzato: le nocciole vengono prima ammucchiate, poi aspirate con macchinari che le puliscono, eliminando foglie,

impurità ed eventuali gusci vuoti, e infine calibrate per taglia e messe a essiccare, in modo da ottenere un grado di umidità pari al 9-10%. L'essiccatura può essere effettuata tramite essiccatori meccanici oppure, come si faceva una volta, lasciate al sole sul marciapiede di casa. Questa "magia" si può ammirare ancora oggi in alcuni cascinali del territorio, dove mani sapienti tramandano antichi saperi.

Un viaggio alla scoperta del nostro territorio

Il nostro itinerario nel territorio delle Langhe inizia da **Cortemilia**, capitale piemontese della nocciola. Fondata dai romani intorni al 110 a.C., *Cohors Aemilia*, il suo nome originale, divenne un importante centro economico nell'epoca medievale, come testimoniano le case e le vie con i portici in pietra di Langa, l'antico castello medievale, di cui rimangono la torre e una parte delle mura perimetrali, e la Pieve romanica di santa Maria, che offre un magnifico scorcio sui terrazzamenti in pietra. A Cortemilia ritroviamo anche l'antico monastero del Monte Oliveto, ora presidio *slow food* del dolcetto dei terrazzamenti. Le terrazze, per altro, sono un esempio del lavoro dell'uomo per rendere coltivabili i ripidi colli piemontesi.

Cortemilia è anche sede di iniziative culturali a cui partecipano noti scrittori, artisti e musicisti, durante la ben nota fiera nazionale della nocciola che si svolge ogni anno negli ultimi due weekend di agosto. Percorrendo le colline di Langa, tra i boschi, noccioleti, vigneti e borghi in pietra, si giunge a Cravanzana, cuore della produzione della nocciola Piemonte IGP e caratteristico borgo medievale, dominato dall'antico castello dei Marchesi Fontana, dalle cui mura è possibile visitare il museo della nocciola a cielo aperto; sulla piazza adiacente al castello, invece, si mostra maestosa la chiesa di S.Pietro e Vitale.

A Cravanzana è inoltre possibile praticare un trekking particolarmente... dolce, seguendo l'omonimo sentiero della nocciola.

Proseguiamo dunque il nostro viaggio verso nord, proprio come fanno le nocciole dai luoghi di produzione verso i luoghi di trasformazione. Terza tappa è il castello di **Borgomale**, maestosa struttura che si erge slanciata in cima alla collina a testimonianza

della funzione di fortezza difensiva che svolgeva un tempo, ma anche cupa e misteriosa nel suo grigiore. Non possiamo terminare il nostro itinerario senza far accenno ad Alba, città di origine pre-romana, le cui vestigia sono tutt'ora presenti nel centro storico; anche le mura medievali sono ancora visibili, così come alcune torri che si narra fossero un centinaio. Nella piazza principale si ergono il Duomo, dedicato a San Lorenzo, patrono della città, edificato probabilmente intorno al XII secolo e lo storico palazzo del comune. In primavera Alba è sede di importanti manifestazioni, una fra tutte Vinum, vetrina dei vini del territorio; a settembre, invece, si tiene il palio degli asini, testimone goliardico della rivalità tra albesi e astigiani: infine, a ottobre ricordiamo la fiera internazionale del tartufo. Anche la fondazione Ferrero, che investe nella promozione della persona e della cultura, contribuisce attraverso le sue iniziative alla vitalità di Alba.

In questi territori la nocciola fa da padrona nell'industria dolciaria. La fortuna del nocciolo è legata alla nascita del gianduiotto come conseguenza del blocco continentale del 1806 imposto da Napoleone. Il cacao in quel periodo era difficilmente reperibile, oltre a essere particolarmente caro. Molti *chocolatier* iniziarono a produrre cioccolato sostituendo nell'impasto parte del cacao con le nocciole: fu così che negli anni quaranta dello scorso secolo, Pietro Ferrero aprì ad Alba il suo primo laboratorio dolciario e la pasticceria su via Maestra.

Insomma, Alba, detta anche la perla delle Langhe, famosa in tutto il mondo per il tartufo e per i suoi vini, è anche sede di grandi aziende dolciarie che con i loro prodotti hanno fatto grande il nocciolo e ancora di più il territorio piemontese.







PER FAVORIRE
"NATURALMENTE"
LE DIFESE IMMUNITARIE

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

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

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



Noto anche come *corylus avellana*, il nocciolo selvatico è un arbusto boschivo il cui frutto, seppur di dimensioni minori rispetto a quello originato dalle coltivazioni, risulta altrettanto commestibile.

Si tratta di una delle poche piante in grado di fiorire d'inverno ed è facilmente riconoscibile poiché dai suoi rami pendono come spighe i fiori maschili, definiti amenti, mentre i fiori femminili somigliano a delle gemme rigonfie connotate da infiorescenze di colore rosso.

L'impollinazione è anemofila, dunque non sono necessari gli insetti, ma è sufficiente il vento, che porta con sé il polline maschile e lo deposita sul fiore femminile: i due rimangono uniti in un abbraccio che dura qualche mese, fino a quando si formano le nocciole.

Nei mesi di gennaio e febbraio, il polline dei fiori maschili è importantissimo per le api poiché grazie al suo alto contenuto proteico le stimola alla ripopolazione dell'alveare.

In questo periodo, durante una giornata soleggiata, vicino ai noccioli si avverte un forte brusio e, osservando con attenzione, potreste notare un via vai continuo di api bottinatrici, ossia api operaie adulte incaricate di provvedere alla raccolta del polline dagli amenti.

Questi fiori maschili sono una delle meraviglie del bosco; un tempo venivano usati per curarsi, oggi invece si possono adoperare in cucina per arricchire zuppe e stufati oppure assumere in forma di bevanda: attraverso la fermentazione degli amenti, combinati con acqua, zucchero di canna e lievito di birra, si può ottenere un drink simile alla birra.

Unico accorgimento: essendo fiori ricchi di polline possono essere pericolosi per i soggetti allergici!

USI DEL NOCCIOLO IN MEDICINA POPOLARE

Nel corso della storia, sono state utilizzate per scopi diversi tutte le parti del nocciolo: frutti, foglie, corteccia e gemme. L'infuso di amenti veniva principalmente usato come diaforetico per aumentare la sudorazione, mentre il decotto della corteccia per curare l'influenza.

La foglia, invece, presenta proprietà antinfiammatorie,

antiedematose e venotoniche, proprio come la foglia di Hamamelis. Inoltre, risulta **un ottimo cicatrizzante e un potente antiemorragico**.

Pietro Andrea Mattioli, medico e botanico italiano del 1500, consigliava di pestare finemente le nocciole e di assumer-le con acqua e miele per curare la tosse; per sciogliere il catarro, invece, meglio abbrustolirle e condirle con un po' di pepe.

LA SALUTE IN CUCINA

Olio di nocciole

Viene estratto dalle nocciole per spremitura meccanica e a freddo. Si tratta di un olio leggero, dal sapore delicato e dal profumo fruttato. Ricco di acidi grassi omega-6 e di omega-9, è utile per prevenire le malattie cardiovascolari.

Possiede proprietà ipocolesterolemizzanti grazie alla presenza di fitosteroli naturali.

Burro di nocciole

Tutti conoscono il burro di arachidi, mentre il burro di nocciole, totalmente vegetale, è meno noto.

Si può spalmare su una fetta di pane tostato o utilizzarlo in cucina per pietanze dolci o salate; in effetti, la sua peculiarità è attribuibile proprio alla grande versatilità in cucina.

Per ottenere il burro di nocciole, basterà frullare le nocciole tostate (se preferite usate un mortaio) con zucchero di canna, olio di semi di girasole e cannella.

Se consumato al mattino, consente di fare il pieno di energie per affrontare la giornata con il giusto spirito!

IN FARMACIA

Corylus Avellana (gemmoderivato)

In fitoterapia partendo dalle gemme fresche di nocciolo, per macerazione, si produce il gemmoderivato di Corylus. Rappresenta un valido aiuto per il sistema respiratorio poiché agisce sul tessuto connettivo del polmone e ne favorisce l'elasticità.

Per le infezioni bronchiali e polmonari si consiglia di assumere 40-50 gocce, fino a un massimo di tre volte al giorno.



La Nocciola Piemonte I.G.P. è conosciuta e apprezzata in tutto il mondo, tanto da essere considerata la regina mondiale delle nocciole grazie alle sue "caratteristiche qualitative particolari e di pregio", come cita il testo di legge dell'Indicazione Geografica Protetta.

QUALI SONO I SEGRETI DELLA SUA ECCELLENZA?

La Nocciola Piemonte IGP è soggetta a un Disciplinare di Produzione che stabilisce le caratteristiche del prodotto, dall'area di produzione, ai sistemi di coltivazione, fino alla commercializzazione e all'etichettatura; l'IGP Nocciola Piemonte è stata ufficialmente riconosciuta con Decreto Ministeriale il 2 dicembre 1993. Secondo tale disciplinare, la nocciola piemontese

Secondo tale disciplinare, la nocciola piemontese delle Langhe "Tonda Gentile Trilobata" si distingue per una serie di parametri qualitativi, sia a livello estetico che organolettico, che la rendono, per l'appunto, unica al mondo:

- la forma sferoidale del frutto, che risulta facile da sgusciare;
- una dimensione non uniforme, con calibro che può variare da 17 a 21 mm;
- il guscio medio-sottile, dal color nocciola mediamente intenso e di scarsa lucentezza, con numerose striature ma poco evidenti;
- · una polpa compatta e croccante;
- un perisperma (cioè il rivestimento che avvolge il seme) di medio spessore, facilmente separabile dopo la tostatura;
- un gusto eccellente e un aroma delicato, ma persistente;
- · una buona conservabilità.

BUONA SÌ, MA FA BENE ANCHE ALLA SALUTE?

Il nocciolo è stato uno dei primi alberi coltivati fin dall'antichità, proprio per i suoi preziosi frutti dall'alto valore nutrizionale che costituivano una fonte di energia sicura e immediata. Non a caso, già per i Greci e i Romani questa pianta simboleggiava benessere e felicità; il nocciolo, infatti, veniva spesso donato ad amici o familiari per augurare prosperità.

Tali tradizioni sono state confermate da recenti studi con cui è stato dimostrato che il consumo regolare di nocciole avrebbe degli effetti positivi sulla salute umana. Scopriamone insieme alcuni!

In primo luogo, la Nocciola Piemonte IGP, molto più delle altre varietà di nocciole, è **ricca di lipidi**: potrebbe sembrare un punto a suo sfavore, ma in realtà la sua frazione lipidica è costituita per più del **40% da acidi** grassi monoinsaturi (come l'acido oleico) e si caratterizza per il più alto rapporto monoinsaturi/polinsaturi tra la frutta secca. Questo è un dato estremamente positivo, in quanto sembra che una dieta con un consumo sostanzioso di acido oleico (lo stesso grasso che si trova nell'olio extravergine d'oliva) permetta di mantenere basso il livello del colesterolo "cattivo", innalzando al contrario quello del colesterolo "buono", che costituisce una valida difesa contro l'insorgenza di problemi vascolari.

In aggiunta, la nocciola piemontese contiene un numero significativo di aminoacidi essenziali: si tratta di amminoacidi che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare, quali per esempio leucina, isoleucina e valina, e che vanno dunque assunti con la dieta o tramite integratori alimentari.

Infine, questo frutto prezioso dispone anche di un buon quantitativo di **vitamina E**, un potente antiossidante naturale che svolge un ruolo importante nel rallentare l'invecchiamento cellulare e dei tessuti.

Appaiono quindi evidenti le nobili proprietà benefiche e salutari della Nocciola Piemonte IGP, tanto da venir considerata da alcuni al pari di un **elisir di lunga vita!** Bisogna fare attenzione, però, a non esagerare: in 100g di prodotto sgusciato, sono contenuti 16.7 g di carboidrati, 12.7 g di proteine e 63.1 g di grassi, con un apporto calorico di circa 700 Kcal!

COME UTILIZZARE E GUSTARE LA NOCCIOLA PIEMONTE IGP

Può essere mangiata appena colta o a seguito di essiccatura; tuttavia, viene prevalentemente utilizzata nel settore dell'industria dolciaria per la preparazione di creme, gelati, torte e come ingrediente cardine del tipico cioccolatino piemontese, il gianduiotto, o del torrone natalizio. Inoltre, può essere utilizzata come ornamento sotto forma di granella, in piatti dolci o anche salati.

E voi, come la preferite?





Gigliola Braga - biologa nutrizionista

La categoria dei legumi è ben rappresentata dalle lenticchie, alimenti preziosi per la salute e caratterizzate da un importante contributo nutrizionale.

In 100g di prodotto secco, che apporta 291 calorie, sono contenuti circa 51 g di carboidrati, 22,7 g di proteine, 1 g di grassi, 13,8 g di fibre (solubili e insolubili), ma anche vitamine come la B1, che partecipa al metabolismo dei carboidrati e alla respirazione cellulare, e la B3, che interviene nei meccanismi energetici, protegge la cute e favorisce la funzionalità dell'apparato digerente, la sintesi di ormoni e la circolazione sanguigna.

Le lenticchie contengono anche magnesio, calcio, ma soprattutto potassio (980 mg in 100g di prodotto secco) e una quantità di ferro (8 mg in 100g di prodotto secco) superiore alla carne di bovino adulto (in media, 1,4 mg in 100g) e persino alla carne di cavallo (in media, 3,9 mg in 100g). Questo tipo di ferro, tuttavia, non ha la stessa assimilabilità di quello di origine animale: occorre dunque tenere conto di tale aspetto nella valutazione del fabbisogno giornaliero che, in media, va da 10 mg (bambini, maschi adulti e donne in età non più fertile) a 18 mg [femmine in età fertile].

Come per tutti i legumi, la qualità proteica delle lenticchie è inferiore rispetto a quella delle fonti animali. Ciò è dovuto soprattutto alla carenza di metionina, un aminoacido essenziale definito *limitante* perché impedisce l'ottimale utilizzo degli altri aminoacidi per la sintesi proteica. In pratica, poiché l'organismo non possiede una riserva di proteine e utilizza quelle immediatamente disponibili dopo un pasto per riorganizzare la formazione di altre proteine utili al proprio funzionamento, la mancanza di un singolo aminoacido può impedire la sintesi necessaria

L'assimilazione proteica delle lenticchie è influenzata

da un altro fattore, l'abbondante fibra che ne ostacola la digestione abbassando il loro valore biologico (ossia l'equilibrio tra aminoacidi assunti e assorbiti) (n.d.r. vedi box). Tutto ciò si ripercuote sul valore degli aminoacidi corretto per la digeribilità delle proteine, adottato dalla FAO/WHO (Food and Agriculture Organization/World Health Organization) e riferito al rapporto ottimale di aminoacidi (n.d.r. vedi box).

In ogni caso, si può creare un buon quadro di amminoacidi sfruttando la *complementazione proteica*, che associa il legume ad altri alimenti contenenti l'amminoacido limitante. Un esempio è l'associazione della pasta con le lenticchie per il reciproco completamento che riescono ad ottenere: l'aminoacido limitante metionina viene fornito dalla pasta che, a sua volta, è carente di lisina e treonina, contenute nelle lenticchie.

Tuttavia questo tipo di complementazione rischia di costituire pasti eccessivamente ricchi di carboidrati che, come abbiamo detto, rappresentano la componente più abbondante delle lenticchie. Per ovviare a questo inconveniente che può portare a un aumento della massa grassa, a dislipidemie e a infiammazione cellulare, si possono consumare le lenticchie con fonti proteiche animali come, per esempio, il pesce, la carne, le uova, che contengono tutti gli amminoacidi e quindi sono adatti alla compensazione.

La complementazione proteica è particolarmente importante nei bambini e nei giovani che necessitano di un adeguato e costante apporto proteico, indispensabile alla loro crescita. È determinante anche negli anziani che, molto spesso, rischiano una carenza proteica che nel tempo può compromettere la loro mobilità e la loro salute.

L'azione della fibra non si esercita solo sull'assimilazione

COSA SONO LE PROTEINE E COSA FANNO

Le proteine sono costituite da catene di sostanze semplici, gli aminoacidi, la cui differente successione ne determina la formazione; le proteine svolgono attività funzionali e strutturali molto importanti per la sintesi delle cellule, degli anticorpi, degli ormoni, degli enzimi, ecc. Le proteine alimentari servono per costruire un organismo, per rinnovarlo, per ripararlo sia durante la crescita, sia nel corso dell'intera vita.

Dei venti aminoacidi utili alla sintesi proteica, nove sono essenziali (istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina), cioè devono essere introdotti con la dieta perché l'organismo non è in grado di produrli. Nell'infanzia si aggiungono anche l'istidina e l'arginina, che i bambini non riescono a sintetizzare in quantitativi sufficienti: quest'ultima è presente nelle lenticchie.

delle proteine vegetali, ma si estende all'assorbimento dei carboidrati che viene rallentato, abbassando di fatto l'indice glicemico delle lenticchie. Questo aspetto è particolarmente importante per favorire l'allungamento del senso di sazietà e per il controllo glicemico, soprattutto nei pazienti diabetici.

La fibra insolubile assorbe grandi quantitativi d'acqua che aumentano il volume delle feci e le rendono più voluminose e morbide. In tal modo viene velocizzato il transito intestinale, evitando così il pericoloso contatto con eventuali sostanze tossiche presenti nell'intestino.

La fibra solubile delle lenticchie, invece, svolge un importantissimo effetto a carico della flora batterica intestinale che la utilizza per migliorare i suoi equilibri, a tutto vantaggio non solo del benessere dell'intestino ma dell'intero organismo, per le evidenti ripercussioni della funzione di questo organo su tutto il corpo. Gli studi sembrano infatti dimostrare una connessione diretta tra la salute dell'intestino e alcune patologie come la stanchezza cronica e la fibromialgia, senza escludere la possibilità di influenza sull'obesità, sul diabete di tipo 1 e sull'infiammazione cellulare che potrebbe precedere malattie croniche come il cancro e alcuni problemi cardiovascolari.

Valore degli aminoacidi corretto per la digeribilità delle proteine (PDCAAS)

È il sistema adottato per classificare la qualità delle proteine: considera sia il contenuto di aminoacidi, sia la digeribilità delle proteine. I valori vanno da 1 a 0.

Una proteina è completa e quindi ha valore 1 quando fornisce il 100% degli aminoacidi essenziali richiesti.

- albume = 1
- latte = 1
- carne di manzo = 0,92
- fagioli bianchi = 0,68
- lenticchie = 0,52
- arachidi = 0,52

La complementazione proteica migliora il PDCAAS.

In particolare, la flora batterica presente nel colon (l'ultima parte dell'intestino prima del retto) viene modificata e vitalizzata dall'uso abituale della fibra solubile, che viene fermentata producendo acidi grassi a catena corta, per esempio il butirrato. Tali composti possono diminuire l'infiammazione intestinale e migliorare l'integrità della barriera dell'intestino, grazie all'aumento nella produzione di mucosa protettiva e alla riduzione della permeabilità.

Di contro, le lenticchie contengono acido fitico e fitati, sostanze antiossidanti che però hanno un effetto chelante: ostacolano l'assimilazione di alcuni minerali come ferro, rame, zinco, calcio, magnesio. Contengono anche degli inibitori delle proteasi che agiscono sulla tripsina, un fondamentale enzima digestivo che degrada le proteine nell'intestino tenue. L'ammollo in acqua tiepida leggermente acidulata con limone e la cottura prolungata, effettuata dopo la sostituzione dell'acqua di ammollo, evitano l'azione di tutti questi elementi antinutrizionali.

Nell'alimentazione infantile sono sconsigliati i legumi in lattina perché la resina che riveste il metallo contiene BPA, una sostanza presente nelle materie plastiche definita tossica e dal potenziale cancerogeno.

Per tirare le somme di quanto detto, il modo migliore per utilizzare le lenticchie è integrarle in una dieta varia, in cui questi legumi vengono utilizzati come contorno in un piatto unico dove non devono mancare altre fonti proteiche quali quelle di pesce, carne, uova, ecc.

Le lenticchie sono invece sconsigliate a chi soffre di iperuricemia e di uremia per l'alta presenza di purine che hanno l'acido urico come principale catabolita.

Valore biologico delle proteine (VB)

L'equilibrio perfetto tra aminoacidi assunti e assorbiti è pari a 100.

- uovo = 100
- latte = 91
- carne bovina = 80
- pesce = 78
- arachidi = 43
- legumi secchi = 34

La cottura abbassa il VB. Per esempio la carne bovina passa a 50.





"Dottoressa, mio figlio non dorme: cosa mi consiglia?" "Dottoressa, la mia bambina si sveglia spesso durante la notte, può suggerirmi un rimedio?"

Ecco alcune tra le domande che più di frequente ci vengono rivolte dai genitori preoccupati per l'insonnia dei loro bambini; la risposta, però, non è mai semplice e non può essere univoca: è infatti importante indagare a fondo sulle possibili cause all'origine dei disturbi del sonno, che possono manifestarsi occasionalmente, e dunque non necessitare di alcun trattamento, oppure con maggior frequenza, causando turbe emotive e comportamentali. Nei bambini, in particolare dai due anni in su, il sonno disturbato, i risvegli frequenti durante la notte, la difficoltà ad addormentarsi, gli incubi e il terrore notturno possono destare molta preoccupazione, soprattutto quando finiscono per incidere sulla qualità della vita familiare.

Cerchiamo di approfondire le varie situazioni che si possono presentare.

Innanzitutto, **il sonno** oltre a rappresentare un bisogno fisiologico fondamentale per la salute **svolge una**

funzione necessaria allo sviluppo del pensiero del bambino: è importante che sussista un corretto ritmo sonno-veglia e che il sonno sia più sereno e ristoratore possibile affinché i bambini ne traggano beneficio a livello fisico e psicologico. Durante la notte, infatti, il cervello del bambino rimane attivo e rielabora le emozioni vissute durante il dì, le esperienze e le attività svolte con i compagni di scuola. Ogni giorno è segnato da piccole e grandi conquiste che rendono i bambini sempre più consapevoli di loro stessi, e così anche il sonno, in particolare il modo in cui i piccoli imparano a lasciarsi andare dallo stato di veglia a quello dell'addormentamento, fa parte di un delicato percorso di maturazione e crescita. Affinché il bambino sia messo nelle condizioni migliori per favorire l'addormentamento, è bene rispettare una corretta igiene del sonno: non ritardare troppo il momento della cena, rispettare l'orario stabilito della nanna, evitare attività e giochi che possano eccitarlo troppo prima di dormire, prediligere letture adatte per bambini a strumenti elettronici quali tablet, cellulari o televisore, fare un bagno o una doccia rilassanti e, infine, predisporre la stanza in modo adeguato in termini di temperatura e illuminazione.

Capita spesso nei bambini di 2-3 anni, abituati ad addormentarsi in braccio cullati o bevendo il biberon, che a seguito di un **risveglio notturno** non riescano a riprendere sonno se prima non vengono ripristinate le condi-

SUGLI SCAFFALI

LACTOFLORENE® PLUS BIMBI



Lactoflorene® PLUS Bimbi è indicato per i bambini di età compresa tra i 3 e i 10 anni e assicura il giusto equilibrio della flora intestinale, anche a seguito di somministrazione di terapie antibiotiche. La formula agisce su più fronti grazie ai Fermenti lattici vivi, che favoriscono l'equilibrio della flora batterica intestinale, dello Zinco, utile per il funzionamento del sistema immunitario, e delle Vitamine del gruppo B, che incentivano il metabolismo energetico. Lactoflorene® Plus Bimbi si può assumere in pratici flaconcini al gusto ciliegia o in comode bustine senza aroma, solubili in acqua o in altro liquido.

Lactoflorene® Plus, inoltre, contiene il probiotico BB-12 ad alto potere colonizzante.

LINEA PREMIUM DEI LABORATOIRES LIERAC

Dedicata alle donne che desiderano solo il meglio, la linea PREMIUM dei Laboratoires Lierac offre trattamenti anti-età all'avanguardia ispirati alla medicina rigenerativa, branca che studia le cellule staminali per riparare e ricostituire i tessuti danneggiati. I Laboratoires Lierac hanno sviluppato un complesso anti-età d'eccezione associando diversi attivi; la linea è infatti composta da un integratore alimentare e da 6 trattamenti che beneficiano di texture a effetto "seconda pelle" e ricostituente istantaneo, per offrire una sensorialità estrema e un comfort ottimale.



DULCOSOFT IRREGOLARITÀ E GONFIORE

Lassativo delicato con doppia azione: regolarizza il movimento intestinale e riduce il gonfiore addominale.

Irregolarità e costipazione sono spesso accompagnate da un eccesso di gas e gonfiore addominale. Da oggi c'è **Dulcosoft Irregolarità e Gonfiore** che, grazie alla sua innovativa formulazione, svolge una doppia azione: mantiene la regolarità in caso di costipazione e, contemporaneamente, riduce il gonfiore della pancia.

Un prodotto per più sintomi: la sua azione delicata aiuta fin da subito, non appena si percepisce la sensazione di blocco. Infatti, grazie alla sua elevata capacità di reidratare e ammorbidire le feci dure, **Dulcosoft Irregolarità e Gonfiore** facilita l'evacuazione donando una sensazione di sollievo e riducendo la distensione addominale.

- · 200g polvere con misurino;
- · è insapore;
- può essere diluito in altra bevanda, fredda o calda.

Grazie alla presenza del macrogol, Dulcosoft Irregolarità e Gonfiore è adatto ai diabetici in quanto non contiene zuccheri, può essere usato nei pazienti che seguono una dieta a basso contenuto di sodio. Adatto per l'uso durante la gravidanza e l'allattamento, previo consulto medico.

Azione prevedibile: funziona in 24-72 ore.





www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino



zioni con le quali sono soliti addormentarsi; o, ancora, accade con altrettanta frequenza che essi rifiutino di andare a letto all'orario stabilito per mancanza di regole fisse o per paura del distacco dai genitori, quindi per **ansia da separazione**. Questo può condurre a un progressivo slittamento quotidiano dell'orario prestabilito per la nanna e se ciò si verifica per una serie di notti consecutive può essere utile, dopo aver consultato il pediatra, ripristinare il ciclo sonno-veglia con integratori a base di **melatonina**, che riduce i tempi di addormentamento. Possono venirci in aiuto anche fitoterapici a base di **passiflora, melissa e camomilla**, che favoriscono il rilassamento e un sonno più sereno, sempre previo consulto medico.

I RISVEGLI FREQUENTI DURANTE LA NOTTE, LA DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI, GLI INCUBI E IL TERRORE NOTTURNO POSSONO DESTARE MOLTA PREOCCUPAZIONE

Avere un proprio **rituale della nanna** è sicuramente un buon punto di partenza per aiutare i bambini a trovare regolarità nel sonno: la lettura di una fiaba, il bacio della buonanotte, cantare una ninna nanna o portare con sé l'orsacchiotto preferito sono gesti che, se ripetuti quotidianamente, permettono al bambino di affrontare il delicato passaggio dalla veglia al sonno con maggiore serenità.

Può succedere che nel corso della notte i bambini si sveglino a causa degli **incubi**: si tratta di sogni spaventosi che si verificano durante la fase del sonno REM (*Rapid eye movement o sonno attivo*) causati da stati di ansia del bambino, soprattutto in periodi di forte stress segnati da scatti di crescita, da una nuova esperienza o da un evento inaspettato. Fa tutto parte del processo di maturazione del sonno del bambino e i genitori devono limitarsi a cercare di conoscere l'eventuale elemento di disturbo che ha scatenato l'incubo. Occorre, infatti, lasciare che sia il bambino, se lo ricorda, a raccontare l'oggetto del sogno, che non dovrà essere né banalizzato né enfatizzato.

DURANTE LA NOTTE IL CERVELLO DEL BAMBINO RIMANE ATTIVO E RIELABORA LE EMOZIONI VISSUTE DURANTE IL DÌ

Differente e più frequente nei bambini tra i 3 e gli 8 anni è il **terrore notturno**: conosciuto anche come pavor nocturnus, si tratta di un risveglio parziale da una fase di sonno non-REM (non rapid eve movement o sonno tranauillo), in cui il bambino, in preda al panico, grida, ha una freguenza cardiaca elevata e il respiro affannato, è solo apparentemente sveglio e si mostra confuso e disorientato. In questi casi è importante cercare di non svegliarlo per non prolungare ulteriormente l'episodio, tentare il più possibile di mantenere la calma e controllare che non ci siano pericoli nei paraggi, soprattutto se dovessero verificarsi contemporaneamente episodi di sonnambulismo. Il giorno dopo il bambino non ricorderà nulla, per cui è opportuno non raccontargli l'accaduto affinché non crescano in lui ulteriori ansie sul perché gli capitino questi episodi o sul perché non riesca a ricordarli.

Una fase comune nei bambini intorno ai 3 anni è sicuramente la **paura del buio**, un periodo in cui si associa una maggiore presa di consapevolezza della propria autonomia dai genitori: i bambini iniziano ad avere nuove figure di riferimento, diverse da mamma e papà, come la maestra della scuola materna, e ciò amplifica la percezione di distacco dai genitori nel momento dell'addormentamento.

NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI QUESTE SITUAZIONI SI RISOLVONO FACILMENTE

Riassumendo, quando ci poniamo di fronte a difficoltà legate al sonno nei nostri bambini dobbiamo prima di tutto accertare l'inesistenza di problematiche fisiche, quali reflusso gastrico o difficoltà respiratorie; dopodiché occorre favorire il più possibile una corretta igiene del sonno e una ritualità nella preparazione all'addormentamento. Dobbiamo sempre domandarci quale possa essere stato il cambiamento o l'evento in grado di scatenare episodi di insonnia, alterazioni del sonno o incubi.

Nella maggior parte dei casi queste situazioni si risolvono facilmente ma, laddove dovessero persistere per lunghi periodi anche dopo aver adottato tutte le strategie citate, è bene rivolgersi a figure professionali qualificate, come gli psicologi dell'età evolutiva, che possono aiutarci, soprattutto quando esausti, frustrati e preoccupati per i nostri bambini, ci sentiamo privi di risorse a cui aggrapparci.

Come afferma la psicoterapeuta dell'età infantile Dilys Daws, *i genitori sono i guardiani del sonno dei loro figli* e hanno il compito di aiutarli a trovare la loro indipendenza durante il periodo di riposo, come per il resto nella loro vita.



Con il termine *pelle secca* si identifica una cute dall'aspetto sottile e fragile, visibilmente opaca, ruvida al tatto e poco elastica, talvolta soggetta a irritazioni, arrossamenti e, nel peggiore dei casi, a esfoliazioni che generano squamette bianche ben evidenti.

Nei casi più gravi si parla di *xerosi cutanea*, un termine utilizzato per definire quel tipo di pelle in cui il livello di acqua superficiale epidermico scende al di sotto del 10%. Il **film idrolipidico naturale** gioca un ruolo importante nel determinare il grado di idratazione della pelle: si tratta di una pellicola costituita da acqua e sebo, una sostanza grassa rilasciata dalle ghiandole sebacee. La funzione di tale rivestimento è quella di proteggere la pelle dalle aggressioni esterne e selezionare il passaggio di sostanze utili per il benessere e l'idratazione della pelle stessa.

Esistono diversi gradi di disidratazione cutanea:

pelle disidratata a tendenza secca: caratterizzata da un ridotto contenuto di acqua, si presenta lucida con pori dilatati e spesso punti neri evidenti;

pelle molto secca o alipidica: caratterizzata da un ridotto contenuto di grassi per l'insufficiente secrezione di sebo, appare quindi fragile, sensibile e spesso è soggetta a rughe e ad invecchiamento precoce; i pori sono ristretti e non sono presenti punti neri.

COME POSSO CAPIRE SE LA MIA PELLE È SECCA O MOLTO SECCA?

Provate a detergere la pelle con un sapone schiumogeno e valutate come questa reagisce nel corso delle ore successive all'applicazione: se è in grado di ripristinare il normale livello di idratazione senza l'impiego di creme idratanti allora la tua pelle tende a essere secca, in caso contrario è invece molto secca.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA DISIDRATAZIONE CUTANEA?

Spesso non è possibile prevenire la disidratazione cutanea in quanto questa dipende dallo stato in cui si trova l'intero organismo; per tale ragione le cause alla base di tale fenomeno vengono definite endogene.

Fra queste troviamo:

- patologie: dermatite atopica, psoriasi, insufficienza renale, ipotiroidismo, cirrosi epatica e diabete;
- età: l'invecchiamento porta fisiologicamente alla disidratazione cutanea in quanto si verifica un progressivo assottigliamento dell'epidermide per l'alterazione nella qualità e nella quantità delle fibre di collagene e per l'impoverimento progressivo del film idrolipidico naturale;

- farmaci: diuretici, tretinoina e contraccettivi ormonali sono spesso responsabili di secchezza cutanea;
- particolari condizioni di stress.

Invece, fra le **cause esogene**, ovvero quelle che in qualche modo possono essere evitate perché non riguardanti direttamente l'organismo, segnaliamo:

- una detersione scorretta: l'utilizzo prolungato di cosmetici aggressivi o alcolici può impoverire il film idrolipidico favorendo la secchezza, che può essere ulteriormente aggravata dal mancato impiego di idratanti ed emollienti;
- condizioni climatiche sfavorevoli e umidità relativa ambientale scarsa;
- una dieta carente di acqua, acidi grassi insaturi e altri nutrienti indispensabili al buon funzionamento del derma;
- · il contatto con sostanze irritanti.

TRATTAMENTI DERMOCOSMETICI

La pelle secca deve essere reidratata non solo dall'interno, ma anche dall'esterno. L'acqua non è sufficiente a idratare la cute perché tende a scivolare senza penetrare in profondità: nutrire la pelle significa invece trattarla con sostanze in grado di ripristinare il normale livello di idratazione. Esistono diverse tipologie di idratanti:

IDRATANTI AD AZIONE INDIRETTA

Si differenziano in:

- cosmetici filmogeni e occludenti, che formano un film occlusivo invisibile sulla pelle limitando la perdita transdermica di acqua;
- emollienti e idratanti indiretti, caratterizzati da una struttura affine a quella dei grassi già presenti nella nostra pelle con cui si miscelano, rendendo più ricco e corposo il film idrolipidico. In tal modo, riducono la perdita di acqua, aumentano la morbidezza della pelle, la nutrono e ne migliorano l'elasticità. Tuttavia, quando la pelle è molto secca, spesso la cheratina cutanea, una proteina presente in varie parti di rivestimento nel corpo, forma una barriera fibrosa che ne impedisce l'assorbimento, per questo nei cosmetici si associano delle sostanze in grado di ammorbidire la cheratina quali l'urea, gli alfaidrossiacidi o l'acido salicilico.

In questa classe di idratanti ritroviamo l'olio d'oliva, di jojoba, di albicocca, di avocado, di macadamia, di argan, il burro di karitè, di cacao e di cupuacu.

IDRATANTI AD AZIONE DIRETTA

Trattasi di sostanze idrofile, ovvero compatibili con l'acqua, capaci di reintegrare la componente acquosa del film idrolipidico. Fra quelli maggiormente utilizzati vi sono:

 l'urea: una molecola di dimensioni molto piccole, idratante e già presente nella nostra pelle, la cui funzione nel prodotto cosmetico varia al variare della sua con-

- centrazione poiché se impiegata a bassi quantitativi ha proprietà idratanti ed emollienti, mentre se utilizzata in quantità elevate assume un potere esfoliante:
- il pantenolo (o provitamina B5): ha un'azione protettiva, addolcente ed è in grado di favorire la rigenerazione dei tessuti. È consigliato per tutte le pelli delicate e sensibili, come quelle dei bambini;
- l'acido ialuronico: presenta un'elevata capacità idratante perché in grado di trattenere grandi quantità di acqua prolungando l'idratazione profonda e favorendo la distribuzione dei lipidi (grassi) epidermici in modo da rendere più compatto il film idrolipidico;
- le **proteine di origine animale** come il collagene, la cheratina, la sericina (ricavata dal guscio dei crostacei), il secreto di lumaca e il miele.

COME AVERE CURA DELLA PELLE SECCA?

1° STEP: ESEGUIRE UNA CORRETTA DETERSIONE

La pelle molto secca è delicata, fragile e spesso soggetta ad arrossamenti; è quindi importante regolare la frequenza della detersione che non deve essere eccessiva. Inoltre, è bene evitare acqua troppo calda perché tende ad aumentare il grado di disidratazione cutanea.

Per la detersione del **viso** è consigliato l'utilizzo di un latte detergente, sia al mattino che alla sera, da rimuovere con un batuffolo di cotone inumidito con acqua termale o con una lozione tonica addolcente; l'importante è limitare al minimo il contatto del viso con l'acqua corrente poiché troppo ricca di minerali e cloro. In aggiunta ai trattamenti quotidiani può essere utile fare uno scrub non aggressivo una o due volte a settimana per esfoliare bene la pelle ed eliminare le pellicine fastidiose tipiche della pelle secca.



Per la detersione del **corpo** è fondamentale l'utilizzo di detergenti delicati ed extra-delicati, formulati con tensioattivi di ultima generazione a basso potere sgrassante; inoltre, è sempre utile diluirli in un po' d'acqua senza applicarli direttamente sulla pelle. In alternativa possono essere utilizzati degli oli lavanti che presentano sia un potere detergente che idratante.





XEROLACT [MANI E LABBRA]

Formulazione a base di burro di Karité per proteggere la pelle e contrastare la secchezza cutanea e le screpolature





*Ognuno inferiore a una parte per milione. Piccole quantità possono essere responsabili di sensibilizzazione cutanea. ** Prodotti formulati per ridurre al minimo il rischio di allergie.

MILANO | ITALY

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







Latte corpo anti-secchezza leggero, fondente e non appiccicoso. Ideale per la pelle del corpo secca e sensibile, ad azione lenitiva e confortevole.

Detergente corpo con ph fisiologico, ideale per mantenere il corretto equilibrio cutaneo, indicato per la cute secca e sensibile. La sua formula delicata olio non olio, senza SLES (Sodium Laureth Sulfate) e SLS (Sodium Lauryl Sulfate), ricca di oli vegetali tra cui olio di semi di soia e girasole, è adatta all'uso quotidiano e deterge delicatamente la pelle mantenendola idratata fino a 8 ore. Dopo l'uso la cute risulta piacevolmente liscia, lenita e profumata.



2° STEP: IDRATARE LA PELLE

Idratare la pelle dopo averla detersa è fondamentale. Per il **viso** è necessario utilizzare degli idratanti dalle texture ricche, soprattutto durante la stagione più fredda. **Chi ha la pelle secca** può utilizzare delle emulsioni olio in acqua, quindi delle creme ricche di oli vegetali con caratteristiche sebo-simili in grado di reintegrare il fattore naturale di idratazione. Invece, per **chi presenta una pelle molto secca** meglio emulsioni acqua in olio: si tratta di veri e propri balsami dalle caratteristiche filmogene e protettive utili in caso di arrossamenti e irritazioni. Inoltre, prima della crema, è consigliata l'applicazione di un siero idratante a base di acido ialuronico che penetra anche negli strati più profondi, garantendo massima idratazione.



- Ripristina il corretto stato di idratazione, consolidando la barriera cutanea e riducendo la perdita d'acqua transepidermica (Acido laluronico ad alto e basso peso molecolare per un'idratazione superficiale e profonda, Ceramidi).
- Per la presenza di un booster biotecnologico, potenzia l'azione dell'Acido laluronico.
- Rende la pelle luminosa, vellutata, elastica e sana.

La pelle del **corpo** necessita di una buona emulsione che presenti una fase lipidica (grassa) non untuosa e una fase affine al film idrolipidico. Se la pelle è molto secca è opportuno utilizzare delle creme con urea o allantoina al fine di ammorbidire la cheratina e consentire una buona penetrazione degli attivi.

3° STEP: MAKE-UP

Dopo la *skin care* è consigliato l'utilizzo di un **primer**, fondamentale sia per le sue capacità di formare un film con effetto barriera sulla pelle che limiti le perdite di acqua prolungando l'idratazione, sia per garantire un make-up più duraturo. Questo cosmetico migliora la texture della pelle minimizzando le pellicine e le increspature, rendendo più facile la successiva stesura del fondotinta fluido idratante e la sua durata nel corso della giornata.

Per la pelle secca, non è consigliata la spolverata di cipria per ultimare la base, quanto piuttosto una vaporizzata di *brume idratante*, ottima per fissare il trucco e dare un ultimo tocco di idratazione grazie alla presenza di acido ialuronico nella formulazione.



4° STEP: CURARE L'ALIMENTAZIONE

La dieta ottimale prevede l'assunzione di molta acqua, frutta e verdura, ricche di antiossidanti come vitamine C ed E, pesce ricco di omega-3, frutta secca, legumi, oli e semi, come l'olio di borragine o i semi di lino. Bisogna inoltre limitare il consumo di sale, fritture e cibi ricchi di grassi saturi.





la pelle

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

i capelli

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





www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



(in the state of t

PILLOLE DI BELLETTA

LA ROCHE-POSAY

Il farmacista ti consiglia... I PRODOTTI PER PROTEGGERE LA PELLE DAL FREDDO

A pelle si sentono cose a cui le parole non sanno dare nome

Alda Merini

Il primo passo per proteggere la pelle dalle condizioni climatiche avverse dell'inverno è senza dubbio avvalersi di una buona detersione: un valido alleato in questo periodo dell'anno per le pelli delicate è Avène latte detergente delicato, ad azione emolliente, indicato soprattutto per le pelli la sua formulazione contiene detergenti in grado di eliminare sporco, impurità e trucco, lasciando la pelle elastica e nutrita. Grazie all'arricchimento con acqua termale, aiuta a prevenire le irritazioni e favorisce il ripristino della barriera protettiva naturale della cute.



Il Balsamo Iso-Urea MD di La Roche Posay, a base di urea e arricchito con acqua termale, dalla texture non grassa che ne facilita l'applicazione, aiuta a ripristinare la barriera cutanea, eliminando le squame tipiche della pelle secca e prevenendone la ricomparsa. Inoltre, riduce lo spessore della pelle donando il comfort di una cute sana. La combinazione di urea e A.P.F. (Activating Proteases Factor) idrata l'epidermide in profondità e regola la desquamazione della pelle. Ideale per chi desidera ritrovare il giusto comfort cutaneo, alleviando la sensazione della pelle che tira, e per chi è alla ricerca di una pelle dall'effetto liscio e vellutato.

Avène Cold Cream è

particolarmente indicata per le pelli secche e molto secche e garantisce un'azione idratante e lenitiva per tutta la famiglia. Testata in condizioni di freddo estremo, grazie alla texture avvolgente e alla fragranza leggera, lascia la pelle morbida, senza effetto lucido.





Ho sempre creduto che l'approccio alla medicina veterinaria non si esplichi unicamente in ambulatorio ma che, con una buona e consapevole conoscenza di determinati argomenti, si possa riuscire a prevenire alcune patologie dei nostri amici pelosi.

La pazienza, il rispetto e l'ascolto del nostro paziente oggi non sono più sufficienti: una parte fondamentale del lavoro del veterinario è rappresentata dalla capacità di prestare attenzione alle parole del proprietario dell'animale. È lui, infatti, ad avere un quadro generale della situazione che si è creata, ed è a lui che ci si affida per proseguire a casa le cure e le terapie impostate in ambulatorio.

In questo articolo verranno affrontate le patologie articolari del cane e del gatto, tipicamente presenti nella stagione invernale. Come gli uomini, anche i cani e gatti soffrono di patologie articolari, la cosiddetta artrosi che è molto più diffusa di quanto si immagini ed è causa di dolore e di infiammazione.

Che cos'è il dolore articolare?

Il dolore articolare è provocato da un processo infiammatorio che si instaura all'interno delle articolazioni, definito osteoartrosi che, di solito, tende a cronicizzare. L'osteoartrosi è una malattia degenerativa che può interessare tutte le articolazioni.

Trattandosi di una malattia progressiva, provoca alterazioni sempre più gravi man mano che passa il tempo e può colpire, nei casi più gravi, anche parti correlate alle articolazioni come le terminazioni dei muscoli e i tendini che si inseriscono al loro interno.

Si tratta di una patologia non necessariamente associata

all'età: molti cani e gatti soffrono di artrosi fin dal primo anno di vita. Il sovrappeso è un fattore che aumenta drasticamente il rischio di incorrere in problemi articolari. L'aumento del peso, infatti, induce usura articolare accentuata, con conseguente infiammazione e dolore. Questo fenomeno non fa che aggravare anche la possibilità di riduzione del peso, perché il dolore provoca una scarsa volontà di movimento; allo stesso tempo, tale condizione ne acuisce la percezione, perché un' articolazione immobile non riesce a degradare le sostanze interne che provocano infiammazione.

Ma quali sono le cause di tali patologie articolari croniche?

Possiamo suddividerle in:

- cause predisponenti: predisposizione genetica in base alla razza:
- cause scatenanti: un trauma o le artropatie congenite (displasia dell'anca o del gomito e similari) che provocano un problema a livello articolare;
- cause aggravanti: l'invecchiamento, l'usura precoce da sovrappeso, attività sportiva o motoria usurante.

Come accorgerci se il nostro animale soffre di patologie articolari? Quali sono i segnali?

Sintomi più comuni nel cane

Il cane che prova dolore articolare cronico difficilmente lo manifesta tramite vocalizzi o gemiti, più in generale esso mostra uno stato di disagio. Per questo motivo è importante imparare a osservare con occhio critico gli atteggiamenti e le variazioni di comportamento e delle abitudini nel quotidiano.

I sintomi di dolore articolare cronico si possono manifestare con:

- difficoltà ad alzarsi dopo il riposo prolungato o dopo esercizio fisico intenso;
- difficoltà a fare passi di lunghezza normale (il cane tenderà piuttosto a fare passi più corti con una zampa o con entrambe);
- · difficoltà a fare le scale (sia in discesa che in salita);
- difficoltà a saltare sul divano o sul letto (soprattutto in quei cani abituati a eseguire tali movimenti);
- · difficoltà a salire in macchina;
- difficoltà ad alzarsi sulle zampe posteriori;
- · difficoltà a fare le feste:
- ridotta tendenza a giocare;
- tendenza a sedersi spesso durante la passeggiata o durante il gioco;
- riduzione della massa muscolare (di un arto rispetto all'altro o di entrambi);
- cambio di carattere (il cane si mostra più aggressivo o più pigro, si isola o è letargico, depresso...);
- tendenza a non dormire tranquillo (fatica a trovare posizione, cerca luoghi caldi e morbidi dove coricarsi);
- · difficoltà ad assumere posizione per defecare o urinare;
- tendenza a leccare e/o mordicchiare una o più articolazioni.

Quest'ultimo sintomo può non manifestarsi davanti al proprietario, che potrebbe accorgersi del problema solamente notando una parte di pelo più "consumata" o colorata/decolorata. Il cane infatti rosicchiando, accorcia il pelo a livello dell'articolazione dolente ma, per stoicità, potrebbe nascondersi durante tale azione.

UNA PARTE FONDAMENTALE DEL LAVORO DEL VETERINARIO È RAPPRESENTATA DALLA CAPACITÀ DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE PAROLE DEL PROPRIETARIO DELL'ANIMALE

Sintomi più comuni nel gatto

Anche il gatto difficilmente mostra sintomi di disagio per dolore articolare e, spesso, il suo riconoscimento è solo casuale.

I sintomi di dolore articolare si possono manifestare con:

- cambio di carattere: aggressività, tende ad isolarsi, non si lascia più coccolare e morde se si cerca di farlo;
- minzione inappropriata: non riesce più ad utilizzare la lettiera perché deve superare le sponde;
- letargia;
- inappetenza;

- il pelo si mostra più arruffato e sporco, con contemporanea riduzione del grooming;
- tendenza a non farsi più le unghie;
- · minor propensione a uscire (se abituato a farlo);
- · difficoltà o incapacità di saltare, muoversi e giocare;
- perdita di condizione (dimagramento);
- · riduzione della massa muscolare.

Quali sono le conseguenze del dolore cronico nel cane e gatto?

Il dolore cronico articolare o di altra natura è una condizione di forte stress per l'organismo; è importante riuscire a prevenire e poi curare il dolore acuto e cronico, anche nei nostri animali domestici.

In caso si abbia il sospetto che il proprio animale ne stia soffrendo, la prima cosa da fare è rivolgersi al veterinario che effettuerà le valutazioni per comprendere il problema e definire un'eventuale terapia. Fortunatamente sono possibili diverse strategie terapeutiche e fisioterapiche; ultimamente si parla molto anche di "arricchimento ambientale". Con questo termine si fa riferimento ad alcuni accorgimenti ottenuti con l'aggiunta o modifica di uno o più fattori dell'ambiente in cui l'animale vive, al fine di migliorare il benessere psicofisico e cognitivo del proprio cane e gatto.

Ecco qualche pratico consiglio per adattare la casa e renderla più confortevole per un animale che soffre di osteoartrosi:

- coprire le superfici scivolose: i pavimenti delle abitazioni sono potenzialmente pericolosi per quei cani e gatti con problematiche articolari; pertanto, si consiglia di utilizzare tappeti e superfici antiscivolo sulle scale e sui pavimenti, affinché il proprio animale possa raggiungere i punti principali della casa in totale sicurezza;
- rendere il suo giaciglio confortevole: si consiglia una cuccia ortopedica, con sponde basse, abbastanza grande da consentire la totale distensione, che sia calda e accogliente perché, soprattutto in inverno, il freddo peggiora i dolori articolari;
- assicurarsi che il cibo e lettiera siano accessibili: la ciotola del cibo e dell'acqua devono essere posizionati su un tappetino antiscivolo, per evitare scivolamenti e fuoriuscite, e leggermente rialzate, in modo che non si debba sforzare il collo per piegarsi o caricare in maniera inappropriata gli arti anteriori;
- aiutarlo negli spostamenti: per sostenere gli spostamenti si possono usare piccole pedane o, nel caso di un cane di piccola taglia o gatto, aiutarlo a salire e scendere dal divano o dal letto per evitare di sollecitare ulteriormente le sue articolazioni.

Per ultimo, ma non meno importante: ricordarsi di tenere il pavimento sgombro; anche i nostri animali inciampano! Con questi interventi pratici possiamo aumentare il senso di sicurezza dei nostri animali nell'ambiente domestico e migliorare così la loro salute e il loro benessere generale.



L'inverno è la stagione crisalide per eccellenza, il periodo che precede il ciclo di rinascita della natura. In questa fase di preparazione, i bruchi vanno incontro al completamento della loro me-

tamorfosi per tramutarsi in farfalle, certo bellissime da ammirare ma soprattutto utili in qualità di bioindicatori.

Avete letto bene! Monitorare le specie di farfalle che sorvolano una determinata zona agricola può dirci molto sulla sostenibilità di quel luogo; questi insetti, infatti, vivono uno stretto rapporto coevolutivo con le piante con le quali entrano in contatto.

L'Agricultural Sustainability Institute ha stabilito l'obiettivo, per l'agricoltura sostenibile, di soddisfare il fabbisogno umano, sia in ambito alimentare sia tessile, senza penalizzare le esigenze delle future generazioni. Tra i cinque cardini stilati dalla FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), alla base del concetto di agricoltura sostenibile vi è la protezione e il miglioramento delle risorse naturali.

Ma, in tutto questo, qual è il ruolo delle farfalle?

Nel 2011, WWF Italia e Inea (Istituto Nazionale di Economia Agraria) hanno siglato un accordo per la definizione di un metodo

che consenta

di valutare il ruolo dell'a- gricoltura nella tutela della biodiversità e, per tale scopo, **le far-**

falle sono state scelte come speciali bioindicatori in virtù

della loro sensibilità e della loro funzione di insetti impollinatori.

Le farfalle infatti, grazie al loro

peculiare ciclo biologico, contraddistinto dalla metamorfosi del bruco all'interno del bozzolo che trova ospitali-

tà su specifici esemplari di piante, forniscono un contributo essenziale nel monitoraggio della sostenibilità ambientale delle pratiche agricole e zootecniche. Tali studi si concentrano sulle aree agricole Avn, ossia ad alto valore naturale, in cui l'agricoltura è legata strettamente alla presenza di un'elevata numerosità di specie, anche divergenti in termini di habitat.

Il progetto, inoltre, fornisce specifiche indicazioni

su alcune pratiche necessarie alla conservazione delle farfalle a livello europeo o di specie particolarmente rare, legate agli ecosistemi e minacciate dall'inquinamento e dai cambiamenti climatici.

Ne è un esempio la *Parnassius apollo*,

una farfalla visibile soltanto nel periodo compreso tra maggio e settembre, riconoscibile per la livrea bianca, le macchie nere che punteggiano le ali anteriori, e dalle macchie rosse che predominano nella palette di colori sulle ali posteriori. Molto comune sulle Alpi, da qualche tempo è stata inserita nella lista delle specie a rischio

estinzione e, sebbene le cause non siano completamente note, pare che tra i principali responsabili della sua scomparsa ci siano l'inquina-

mento e la disgregazione degli

habitat.

Per tale ragione risulta ancora più importante la mappatura di questa e di altre specie di lepidotteri e delle loro oasi, al fine di garantire la loro conservazione e favorire la coltivazione del nostro futuro.







CORAGGIO E PREVENZIONE: LA STORIA DELL'ERADICAZIONE DEL VAIOLO

Qualche Natale fa mi è stato regalato un bel libro: I bottoni di Napoleone. Come 17 molecole hanno cambiato la storia, di P. Le Couteur e J. Burreson; da farmacista, ho subito notato che la maggior parte di queste molecole erano farmaci. Da qui, l'idea di raccontare la storia di alcune delle scoperte che, in ambito medico e farmacologico, hanno determinato un grande impatto sulla vita dell'uomo, tanto da cambiarne la storia. Il ciclo di racconti che vi accompagnerà nel nuovo anno inizia con una storia di successo che, in virtù della propria attualità, ci può fornire utili insegnamenti.

Il vaiolo è stata una delle malattie di origine virale più contagiose e mortali mai conosciute dall'uomo. Si manifestava con episodi di febbre elevata e con la comparsa di pustole ulceranti su tutto il corpo e, nel 30% dei casi, risultava fatale. Le epidemie di vaiolo hanno generato terrore tra le popolazioni, non solo per l'elevata mortalità ma anche perché i sopravvissuti rimanevano sfigurati a vita, a causa delle vistose cicatrici che permanevano anche dopo la completa guarigione. Il contagio avveniva per contatto diretto tra le persone oppure tramite i liquidi corporei infetti o, ancora, utilizzando oggetti personali contaminati, come per esempio abiti o lenzuola. I principali veicoli di contagio erano la saliva o le secrezioni nasofaringee dei soggetti infetti, che mettevano a rischio chiunque si trovasse nelle strette vicinanze. Nel giro di tre o quattro settimane dalla comparsa dei sintomi, la maggior parte delle pustole si seccava e si staccava dalla pelle, lasciando cicatrici profonde. La fase di contagio poteva considerarsi conclusa allorché si verificava la caduta di tutte le crosticine.

Le origini del vaiolo sono sconosciute e le poche notizie di cui disponiamo vengono considerate non del tutto attendibili. La più antica prova dell' infezione da vaiolo è stata rinvenuta nelle mummie egizie, risalenti a circa 3000 anni fa.

È ragionevole pensare che, dall'Egitto, il vaiolo arrivò fino all'India per via terrestre o marittima, dove rimase come una malattia a carattere endemico per circa 2000 anni. In Occidente, il vaiolo fece periodiche comparse e si diffuse man mano nelle città e nelle aree maggiormente popolate, divenendo una malattia endemica che colpiva soprattutto i bambini. L'Europa divenne nei secoli un vero e proprio focolaio, da cui si estese in altre parti del mondo attraverso gli esploratori e i colonizzatori europei.

IL VAIOLO È STATA UNA **DELLE MALATTIE DI ORIGINE VIRALE PIÙ CONTAGIOSE E MORTALI** MAI CONOSCIUTE DALL'UOMO

COME È STATO ERADICATO IL VAIOLO?

Attraverso un lungo processo avviato nel 1796 in Inghilterra, da Edward Jenner. All'epoca, in Euro-

pa, si stava verificando un incremento di casi assai allarmante: nel 1753, a Parigi, morirono di vaiolo 20.000 persone; a Napoli, nel 1768, ne morirono 60.000 in poche settimane.

Jenner, un medico di campagna con un' istruzione di alto livello, si accorse che le donne addette alla mungitura, che di frequente contraevano il vaiolo bovino. difficilmente venivano colpite da quello umano, di gran lunga più pericoloso. Così nel 1796 Jenner ebbe l'intuizione di prelevare dalla pustola di una donna malata di vaiolo bovino

del materiale purulento e di iniettarlo nel braccio di un ragazzo di 8 anni di nome James Phipps. Alcuni mesi dopo, al ragazzo fu inoculato del pus vaioloso umano e, come previsto da Jenner, il virus non attecchì: James fu il primo a diventare immune al vaiolo

senza esserne mai stato ammalato.

Questo episodio rappresenta il primo caso documentato di prevenzione attiva di una malattia, anche se preceduto da altri tentativi di immunizzazione. La scoperta di Jenner non venne subito accettata dagli ambienti conservatori del tempo, ma con il prevalere delle idee liberali negli anni successivi alla Rivoluzione francese, la vaccinazione divenne una pratica generalizzata.

NEL DICEMBRE DEL 1979 L'OMS FINALMENTE ANNUNCIÒ L'ERADICAZIONE COMPLETA **DEL VAIOLO**

Negli ultimi decenni del XIX secolo, con il miglioramento delle condizioni igienico-sanitarie, si raggiunsero decisivi successi nella lotta contro il vaiolo e le altre malattie infettive. Nel 1967, l'Organizzazione Mondiale della Sanità lanciò il programma intensivo per l'eradicazione del vaiolo. Fino ad allora, la vaccinazione era considerata l'unica arma per sconfiggere la malattia, sebbene avesse mostrato un'efficacia limitata nelle regioni densamente popolate. Un'epidemia scoppiata in Nigeria nel 1966 e, qualche anno dopo, in India costrinse le autorità a localizzare e isolare i villaggi colpiti, che sarebbero poi stati vaccinati. Questi episodi resero chiaro che soltanto praticando una strategia fondata sulla sorveglianza e sul contenimento dei casi si poteva efficacemente

bloccare la catena di trasmissione del virus. Il programma era fondato su due ap-

procci, differenti ma complementari: immunizzazione di massa

> sorveglianza epidemiologica in grado di rilevare nuovi fo-

> grazie al vaccino e sistemi di

Questo protocollo permise di raggiungere ottimi risultati: nel 1974 il 75% delle epidemie veniva scoperto nel giro di due sole settimane dalla comparsa del primo caso; nel giro di 15-20 giorni dallo scoppio dell'epidemia non veniva più segnalato alcun nuovo caso. Grazie

al successo di questa campagna globale, l'ultimo caso identificato di vajolo risale al 1977, in Somalia. Dopo una serie di controlli effettuati in tutto il mondo da una commissione di esperti, nel dicembre del 1979 l'Oms finalmente annunciò l'eradicazione completa del vaiolo.

La storia dei vaccini è lastricata di successi, come quello appena raccontato, ma anche di fallimenti, così come di procedure e sperimentazioni che, dal punto di vista etico, possono sembrare discutibili. Le vaccinazioni, però, hanno indubbiamente ridotto la mortalità infantile, aumentato l'aspettativa di vita e migliorato la salute collettiva: quanto basta a giustificare il posto di rilievo a loro assegnato nella storia dell'umanità.



Avevo 26 anni quando ho visitato l'India per la prima volta.

Immaginate la situazione: quattro amiche, piene di entusiasmo e di aspettative, decidono di partire per una grande avventura, un viaggio organizzato in autonomia. Così, per tre lunghe ma indimenticabili settimane il nostro unico e insostituibile compagno è stato lo zaino in spalla, insieme alla tanta voglia di scoprire un mondo sconosciuto e indomito.

Ricordo ancora che, uscendo dall'aeroporto di Nuova Delhi, i miei sensi furono inebriati da un insieme di profumi mai percepiti prima che, mischiati con il calore e l'umidità, creavano un'atmosfera ovattata, quasi surreale. Queste prime sensazioni segnarono l'inizio di tre settimane intense, dedicate alla conoscenza di un Paese complesso, dagli usi e costumi lontani dai nostri ma, forse anche per questo, dotati di un intramontabile fascino. Incominciava in quel momento il nostro viaggio nel paese dei contrasti.

Il primo aspetto che colpisce dell'India è la stridente divergenza tra l'estrema ricchezza di pochi e la povertà assoluta in cui vive la maggioranza della popolazione. In questo territorio coesistono due mondi tra i quali non vi può essere comunicazione, poiché nettamente separati da un velo di indifferenza, invisibile a noi occidentali. L'intera società ruota intorno alla suddivisione in caste che da millenni tirano le fila della vita di ciascun abitante: ognuno rispetta e difende la propria posizione con la massima dignità.

INCOMINCIAVA IN QUEL MOMENTO IL NOSTRO VIAGGIO NEL PAESE DEI CONTRASTI

Le contraddizioni dell'India hanno contribuito a farmene innamorare perdutamente, tanto che, negli anni a venire, ho scelto di farvi ritorno più volte. In particolare, durante un soggiorno nel Kerala, ho avuto la possibilità di approfondire la conoscenza della medicina Ayurveda,

la medicina tradizionale dell'India, utilizzata fin dall'antichità e ancora oggi diffusa in tutto il mondo.

L'Ayurveda, nata in India intorno al V secolo a.C., è una vera e propria filosofia di vita, che si pone l'obiettivo di raggiungere e conservare uno stato di buona salute utilizzando le proprietà degli oli e delle spezie, dei cibi sani e dei rimedi naturali. Si basa sulla profonda conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente e con lo spirito.

In India, la salute viene considerata come uno stato di equilibrio in cui i fattori psicologici e ambientali rivestono la stessa importanza di quelli fisici. Secondo l'ayurveda, il corpo è pervaso dai *dosha*, le tre energie vitali (pitta, vata e kapha) che, quando si trovano in equilibrio tra loro, determinano lo stato di benessere dell'individuo; una situazione di squilibrio, al contrario, può essere responsabile della malattia.

L'AYURVEDA SI BASA SULLA PROFONDA CONOSCENZA DEL CORPO E DELLA SUA RELAZIONE CON LA MENTE E CON LO SPIRITO

Il medico ayurvedico, quindi, si focalizza sulla salute residua e cerca di ampliarla il più possibile; secondo questa filosofia, insomma, ci si dovrebbe rivolgere al medico quando ci si trova in buona salute al fine di mantenere lo stato di benessere.

I rimedi previsti dalla medicina ayurvedica sono:

- trattamenti estetici con oli, spezie ed erbe medicinali;
- esercizio fisico (yoga, massaggi, tecniche di rilassamento, respirazione profonda);
- · meditazione.

La medicina ayurvedica, inoltre, ha una visione molto particolare dell'alimentazione; secondo tale filosofia, ogni individuo è caratterizzato da una diversa costituzione fisica e dunque non esiste uno stile alimentare adatto a tutti. Vengono distinte principalmente tre tipologie di costituzione e il piano alimentare dovrebbe essere modulato a seconda delle caratteristiche di ciascuno, tenendo lontani gli alimenti dannosi e prediligendo il consumo di quelli che apportano un maggiore effetto benefico sull'organismo. Inoltre, a prescindere dalla costituzione fisica, tutti dovrebbero prestare la giusta attenzione all'energia insita in ciascun alimento, per esempio, gli alimenti freschi e coltivati in modo naturale sono considerati ricchissimi di energia, mentre gli alimenti surgelati, coltivati e conservati mediante l'utilizzo di additivi chimici, ne sono poveri.

Un'altra pratica fondamentale nella medicina ayurve-

dica è l'utilizzo di erbe, spezie e piante medicinali, sia a uso topico che a uso sistemico. Tra le spezie maggiormente impiegate si annovera la **curcuma**, la regina della medicina ayurvedica. Utilizzata da quasi 5000 anni, presenta un sapore intenso ed è caratterizzata da tinte arancioni che, insieme ai toni del giallo, richiamano il colore predominante delle strade indiane: la ritroviamo nei sari delle donne, nelle ceste di spezie esposte nelle bancarelle, nei tanti fiori che vengono usati per ornare i templi e nelle pareti esterne delle case. Questa spezia, che è alla base della preparazione del curry, può essere usata come colorante naturale e come ingrediente per preparare zuppe e dolci dai sapori orientali.

La curcuma ha un impiego interessante anche in ambito terapeutico in quanto dotata di una spiccata azione antisettica, antibatterica, antivirale e cicatrizzante; aiuta inoltre a migliorare i problemi digestivi e protegge la salute del fegato.

Bastano pochi ingredienti per preparare una deliziosa tisana digestiva: è sufficiente sciogliere in una tazza di acqua calda un cucchiaino di polvere di curcuma, quindi aggiungere il succo estratto da mezzo limone non trattato, mezzo cucchiaino di miele e un pizzico di pepe nero. Un mio personale consiglio: gustatela a occhi chiusi. Per qualche secondo avrete la possibilità di assaporare la vera essenza dell'India.



Sollievo rapido

Influenza o Raffreddore



Actigrip

Paracetamolo

Antistaminico Decongestionante

Actigrip Compresse, Actigrip Giorno & Notte, Actifed e Actifed Decongestionante sono medicinali, non somministrare al di sotto dei 12 anni. Actifed Decongestionante è a base di Xilometazolina Cloridrato. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. del 29/07/2020.

^{*} Grazie all'Acido Ialuronico

Idrata e protegge all'istante per 24h*





Valido per la crema mani concentrata – Hand Cream
 50° Anniversario della Formula Norvegese nel 2022

Neutrogena®

Sviluppato con Dermatologi







