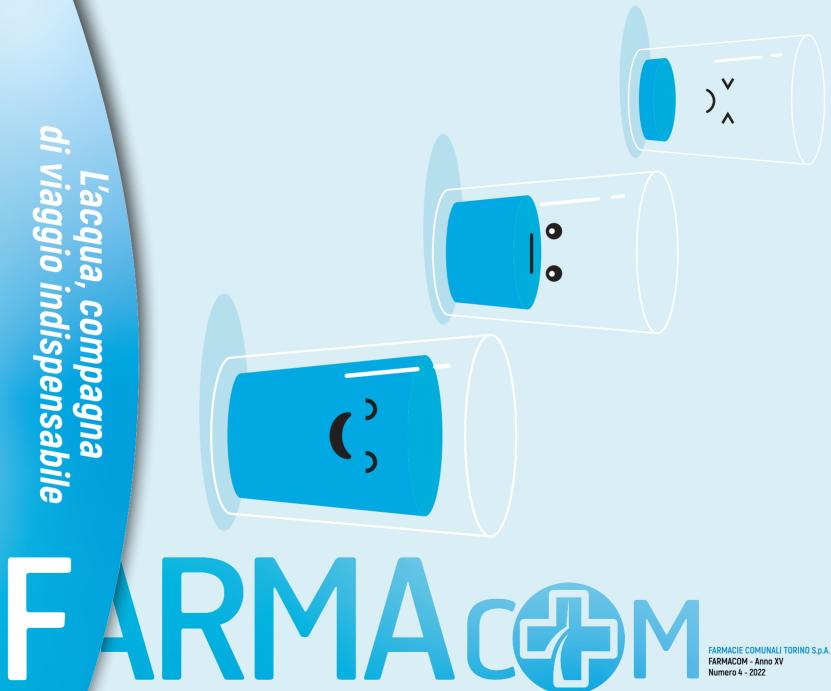


Una salute migliore perunmondo migliore





ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC1-TORINO

- C.so Orbassano, 249
- 611 39 00 45
- 8.30-12.30 15.00-19.30

FC 2 - TORINO

- Via Slataper 25/bis/B
- 011 73 58 14
- # 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 4 - TORINO

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

FC 5 - TORINO

- Via Rieti 55
- 011 411 48 55
- # 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 7 - TORINO

- Cso Trapani 150
- 011 335 27 00
- # 8.30-19.30

FC 8 - TORINO

- Cso Traiano ZZE
- 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 - TORIND

- Via A. di Bernezzo 134
- 011 72 57 67
- # 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 11 - TORINO

- Pzza Stampalia 7B
- 1. 011 226 29 53
- ··· 8,30-12.30 15,00-19.00

FC 12 - TORINO

- Cso Vercelli 236
- 1. 011 246 52 15
- · 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 13 - TORINO

- Via Negarville 8/10
- 011 347 03 09
- # 8.30-19.00
- 9 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
- **8.830-1930**
- 25.30-19.31

FC 19 - TORINO

- Via Vibo 178
- 011 21 82 16
- 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 20 - TORINO

- C.so Romania 460
- 011 262 13 25
- 9.00-20.00
- Pressor Landin com/remister Ports di Territor

FC 21 - TORINO

- C.so Belgio 151B
- 011 898 01 77
- # 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 22 - TORINO

- Via Capelli 47
- 011 72 57 42
- ··· 8.30-12.45 15.15-19.30

FC 23 - TORINO

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

FC 24 - TORINO

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

FC 25 - TORING

- Atrio Stazione Porta Nuova
- 011 54 28 25
- **7.00-19.30**
- Lauria bili pire dellara

FC 28 - TORINO

- Cso Corsica 9
- 011 317 01 52
- @ 8.30-12.30 15.00-19.00

FC 43 - TORINO

011 521 45 81

FC 44 - TORINO

011 437 13 80

FC 45 - TORINO

9,00-1930

FC 46 - TORINO

8.30-19.30

Pzza Bozzolo 11

011 663 38 59

FC San Maurizio C.se

@ 8.30-12.30 15.30-19.30

larin E.B. del saluro y la E.O. della domenca.

8.30-12.30 15.30-19.30

Farmacia n. 2 - Chieri

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

Pzza Duomo 2

011 947 24 86

8.00-19.30

Farmacia n. 1 - Chieri

Wa Amendola 6

011 942 24 44

011 536 95 40

Singer tervisio costuma tursi i grano date 6535 ate 930 per la tato esclusiva del perceto di chiusana per fone

Wa Iorino 36B - Fraz. Ceretta

Via Monginevro 27B
 011 385 25 15

8.30-19.30

Via Cibrario 72

sh 9,00-19.30

Pzza Statuto 4

FC 29 - TORINO

- Via Orvieto 10A
- 011 221 53 28
- st 9.00-19.30
- Chicas Levell true line a saluto pomenogio

FC 33 - TORINO

- Via Isemia 138
- 011 739 98 87
- W 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

- Via Cimabue 6/0
- 011 311 40 27
- · 8.30-12.30 15.00-19.30
- 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 36 - TORINO

- Via Filadelfia 142
- 011 32 16 19
- # 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO

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

FC 38 - TORINO

- Via Vandalino 9/11
- 011 72 58 46
- # 9.00-13.00 15.30-19.30

FC 40 - TORINO

- Via Farinelli 36/9
- 011 348 82 96
- ₩ 8.30-19.00
- 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

- Via degli Abeti 10
- 011 262 40 80
- ··· 8,30-12,30 15,00-19,00

FC 42 - TORINO

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

Skrige service naturals sale (garni rade one NUE alle 900 con su unia esciulore del periodo di pissaura per ferei

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

- Via Monginevro 27B
- 011 385 25 15
- 9.00-19.30

FreeFood

- Via Orvieto 10A
- 9.00-19.30
- Other breek registry a subpresementation

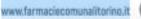
FreeFood

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

FreeFood San Maurizio C.se

- Wa Torino 368 Fraz. Ceretta
- 011 536 95 40
- ± 8.30-12.30 15.30-19.30









EDITORIALE



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

L'EVOLUZIONE DELLA PROFESSIONE E DELLA FARMACIA

L'emergenza pandemica, con le difficoltà insite al periodo, ci ha permesso di comprendere che la territorialità resta un obiettivo da perseguire al fine di salvaguardare prevalentemente i pazienti cronici che, con maggior frequenza, fanno visita alla farmacia e che più di altri necessitano di controlli e di aggiustamenti periodici nelle terapie.

I decreti strettamente legati ai servizi cognitivi, ossia quelli finalizzati a migliorare l'assistenza che il farmacista rivolge al paziente, sono stati caratterizzati, finora, da una diversa applicazione sul territorio, condizionata dalla gestione regionalizzata al pari di quanto accade per la sanità più generale. Alcune Regioni virtuose hanno avviato, già da diverso tempo, progetti pilota, mentre altre non hanno ancora presentato alcuna sperimentazione. Per esempio, la Liguria ha attivato uno screening di massa sulla BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva) attraverso un sistema evoluto di raccolta dati per la presa in carico dei pazienti, con ottimi risultati anche in termini di miglioramento dell'aderenza alla terapia da parte dei malati sottoposti a monitoraggio.

Risulta comunque difficile generalizzare in quanto, per esempio, screening di massa come quello del colon-retto sono stati attivati nella maggior parte delle Regioni con il coinvolgimento attivo delle farmacie territoriali: la raccolta del campione in farmacia, l'inoltro per l'analisi a un laboratorio pubblico ospedaliero e la consegna del referto fanno ormai parte di una prassi consolidata anche in Piemonte.

Altri servizi di prossimità al cittadino, come il monitoraggio della pressione, sono in via di ripristino su tutto il territorio nazionale dopo lo stop della pandemia, al pari di alcune autoanalisi e dell'Holter a distanza con refertazione specialistica in "telemedicina": secondo le statistiche dell'ultimo trimestre, quest'ultimo servizio ha registrato una forte impennata di rilevazioni in farmacia. Tali dati trovano giustificazione tenendo conto che, a causa del Covid, il cittadino si è abituato a rivolgersi, per questa tipologia di indagini, alla farmacia. Si tratta di servizi divenuti irrinunciabili e che contribuiscono anche ad alleggerire le liste di attesa della sanità ospedaliera, ancora sotto pressione dal sommerso da recuperare. Diversamente, servizi più specialistici che richiedono l'implementazione e la fusione di nuove tecnologie sono in fase di adeguamento. La farmacia dei servizi sta trasformando il farmacista da semplice dispensatore di farmaco a un **erogatore di servizi** che riguardano la salute del cittadino: in tal senso, la consegna del farmaco e l'assistenza circa la gestione della terapia rappresentano soltanto la punta dell'iceberg.

Anche in relazione alla disponibilità di risorse tecniche, d'altro canto, questa tipologia di servizi potrà essere apprezzata e risultare vantaggiosa nelle zone più disagiate e rurali del territorio. Con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale, lo scorso 3 maggio, del D.M. n. 71/2022 sui "Modelli e standard per lo sviluppo dell'assistenza territoriale nel Servizio Sanitario Nazionale" le farmacie sono state identificate come **presidi sanitari di prossimità**, in cui il cittadino ha la possibilità di ricevere concrete risposte alle proprie necessità in termini di salute.

La riorganizzazione dell'offerta territoriale dei servizi sanitari, in fase di concreta implementazione, intercetta un altro tema cruciale, ossia la digitalizzazione della sanità territoriale. I farmacisti sono consapevoli che la digitalizzazione della sanità, anche e soprattutto sul territorio, darà i propri frutti soltanto se potrà inserirsi all'interno di un ecosistema digitale, in cui strumenti, professionalità e servizi possano convivere in piena sinergia, avendo cura di mantenere il paziente in una posizione centrale.

Semplicità, accessibilità e interoperabilità devono quindi rappresentare le stelle polari di una rotta in cui l'entrata a regime del Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE) costituisce la prima priorità, con l'attivazione del Dossier Farmaceutico alimentato dal farmacista; il fine ultimo rimane quello di fornire ai cittadini una consulenza e un'offerta di servizi sempre più personalizzate.





IN QUESTO NUMERO

L'acqua, compagna di viaggio indispensabile

DALLE NOSTRE FARMACIE

L'importanza dell'acqua per il corpo umano	4
Scegliere percorsi	6

VICINO AL CITTADINO

Trova la farmacia comunale aperta più vicina a tel	9
Restituire curando	11

CONOSCI LA TUA SALUTE

Una ragione în più per smettere di furnare	
Non alzare l'indicel	16
Il sistema fasciale in osteopatia	18
SOS imprevisti	20

AMBIENTE E SALUTE

Sapore di., mental	23
La menta che solletica la mente	26
Menta, che passionel	28

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Valigie pronte si partel	3
Niente di grave è "soltanto" un brufolo!	3

PILLOLE DI BELLEZZA

Anche i	capelli	vanno i	n vacanzal.	

VICINO AGLI ANIMALI

Le patologie della tiroide nel cane e nel gatto.	40
Il riccio, un prezioso alleato	43

STORIE DAI MONDO

or other street of the street	
La storia dell'insulina e delle "isole magiche"	
Indonésia, un arcipelago con centinala di isole tutte da vivere	1

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

www.farmaclecomunalitoring.it

Direttore Responsabile Davide Cocirio

Comitato di redazione

Martina Carosio, Erminia Venturino. Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero

Ana Berberi, Simone Boglione, Sigliola Braga, Siuseppe Cavallero, Manuela Chiantore, Cecilia Delana, Fondazione AIRC, Giorgia Mastursi, Nadina Pernetti, Federica Porta, Desalina Ravetta, Glulia Ricciardi, Vanessa Ricciardi, Ombretta Rubicondo, Sermig, Antonella Tino.

Progetto grafico e impaginazione Futurgrafica S.r.I.

Stampa

Tipografia Sosso S.r.t. Tiratura 10,000 copie Registrazione al Trib. di Torino Registro Stampa nº 2 del 14/01/2020





Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA PER IL CORPO UMANO

L'esistenza di una relazione tra acqua e vita è stata avvertita dall'uomo fin dai primordi della civiltà; nel corso dei secoli l'approfondimento delle conoscenze sul ruolo dell'acqua nei sistemi biologici e nell'organismo umano ha suffragato questa relazione.

Per le sue peculiari proprietà chimico-fisiche, l'acqua è coinvolta in quasi tutte le funzioni del corpo umano: agisce all'interno dell'organismo come solvente di diversi composti organici e inorganici, favorisce la dissociazione degli elettroliti, funziona da liquido termostatico con

capacità termoregolatrici, consente lo svolgimento delle trasformazioni metaboliche, costituisce il reagente di innumerevoli processi chimici cellulari come reazioni enzimatiche e ossidazione biologica.

L'acqua è il principale costituente del corpo umano: alla nascita un neonato è composto dal 94% d'acqua; crescendo, la quantità diminuisce assestandosi nell'uomo adulto intorno al 60% e nelle donne al 50% in quanto queste, rispetto agli uomini, hanno una minore quantità di tessuto muscolare, ricco d'acqua, e una quantità maggiore di tessuto adiposo, povero d'acqua. Con l'avanzare dell'età la percentuale d'acqua si riduce progressivamente, fino a raggiungere una percentuale compresa tra il 40 e il 50% del peso corporeo.



L'acqua si trova in ogni distretto corporeo; in un essere umano che pesa circa 70 kg sono presenti 42 litri di acqua: 28 litri contenuti all'interno delle cellule, circa 10,5 litri nello spazio intorno alle cellule e 3,5 litri nel sangue. Risulta essenziale per ogni organo: nei polmoni assicura la giusta lubrificazione delle membrane e permette di respirare meglio, una pelle idratata appare più giovane ed elastica, i capelli più forti e vitali e le unghie più re-

sistenti. L'acqua è anche importantissima per il corretto funzionamento cardiovascolare, per la digestione e, più in generale, per il mantenimento di ogni processo vitale. Per comprendere la reale importanza dell'acqua bisogna considerare ali effetti consequenti alla sua riduzione all'interno dell'organismo: l'European Food Safety Authority (EFSA) ha accertato un rapporto di causa ed effetto tra l'assunzione giornaliera d'acqua e il mantenimento delle normali funzioni fisiche e cognitive. Il riconoscimento considera che una perdita d'acqua corporea pari a circa 1'1% viene normalmente compensata entro 24 ore e che l'assenza di tale compensazione nonché l'ulteriore aumento della perdita d'acqua corporea compromettono le funzioni fisiche e cognitive. Inoltre, l'acqua riveste un ruolo particolarmente importante nella termoregolazione: l'aumento della temperatura corporea è conseguenza della riduzione della sudorazione e del flusso ematico cutaneo indotta dalla disidratazione. Il riconoscimento di EFSA è riferibile alle acque che rispondono alle prescrizioni normative previste per le acque minerali naturali e per le acque destinate al consumo umano ed è associato all'informazione per il consumatore che l'effetto indicato si ottiene con l'assunzione giornaliera di almeno 2,0 litri di acqua sotto qualunque forma.

QUANTO BERE

La quantità di acqua da bere varia a seconda degli individui, dell'ambiente di vita, del regime di lavoro e attività, del tipo di alimentazione e dello stile di vita.

In condizioni normali, i meccanismi di autoregolazione che determinano la sensazione di sete consentono all'organismo di assumere il giusto fabbisogno d'acqua necessario a compensare le perdite idriche che si verificano per effetto di sudorazione, respirazione, escrezione di urine e feci. Tuttavia, alcuni individui, soprattutto bambini e anziani, sono maggiormente soggetti a disidratazione anche perché dimostrano una minore percezione della sensazione di sete e dello stimolo naturale a bere, con il rischio di non bilanciare in maniera adeguata e tempestiva le perdite di acqua. Per questo, è necessario assecondare in tutti i casi il senso di sete tendendo ad anticiparlo o, in ogni caso, garantendo all'organismo un'assunzione di acqua regolare e in quantità adeguata a mantenere costantemente bilanciato l'equilibrio idrico e prevenire rischi di disidratazione.

La disidratazione, causata da un'assunzione di liquidi inferiore alla perdita di acqua, può determinare effetti anche seri sull'attività e sulle prestazioni fisiche dell'organismo. Nelle forme più lievi, viene influenzata la termoregolazione e si avverte la sensazione di sete; con il prolungarsi del fenomeno si manifestano crampi, apatia,

astenia, maggiore irritabilità; forme più gravi inducono malessere generale e anche allucinazioni fino all'insorgenza del colpo di calore ed effetti letali. Lo stato persistente della disidratazione è associato a un significativo incremento di rischio di molte patologie, anche gravi, in primo luogo a carico del rene.

Il gruppo di esperti scientifici di EFSA ha di recente ridefinito i valori dietetici di riferimento per le assunzioni di diversi nutrienti, tra cui l'acqua, raccomandando la quantità necessaria da assumere per godere di buona salute tenuto conto dell'età e del sesso.

I valori di riferimento che considerano l'acqua assunta complessivamente, sia mediante consumo diretto che attraverso alimenti e bevande di ogni genere, in condizioni di moderate temperature ambientali e medi livelli di attività fisica, sono così definiti:

- neonati fino a sei mesi di vita: 100 mL/kg al giorno;
- bambini nelle fasce d'età:

6 mesi-1 anno: 800-1000 mL/giorno,

1 - 3 anni: 1100-1300 mL/giorno,

4 - 8 anni: 1600 mL/giorno;

9-13 anni: 2100 mL/giorno per i bambini e 1900 mL/giorno per le bambine;

• da 14 anni in poi:

femmine 2 L/giorno maschi 2,5 L/giorno.

Questi valori sono indicativi e possono subire variazioni: in condizioni che inducono disidratazione, per esempio climi caldi e attività fisiche intense, la quantità di acqua da assumere può variare sensibilmente (anche più del doppio dei valori indicati). Ciò si verifica anche in condizioni di stress e disturbi gastro-enterici che possono determinare vomito e diarrea.

L'acqua è una risorsa importantissima, ma anche limitata: è sempre più a rischio a causa di fattori quali inquinamento, sfruttamento eccessivo, alterazioni fisiche degli habitat acquatici e cambiamenti climatici. In particolare, le condizioni climatiche e la crescente domanda di acqua dai diversi settori produttivi sono tra i fattori principali alla base dello stress idrico, poiché possono determinarne un deterioramento in termini di quantità e di qualità. Siamo di fronte a una situazione allarmante per l'Europa, ma soprattutto per i Paesi più poveri, i cui abitanti vivono spesso in aree dove la scarsità idrica è considerata da elevata ad estrema, con conseguenze gravissime.

L'acqua, dunque, è un bene prezioso da tutelare e rispettare e ognuno di noi, ogni giorno, può compiere gesti concreti per preservarla, a cominciare dall'utilizzo in casa: per esempio, facendo attenzione alle perdite di tubi e rubinetti, chiudendo il rubinetto mentre ci si lava i denti o ci si insapona in doccia, utilizzando lavatrice e lavastoviglie a pieno carico, annaffiando piante e fiori nelle ore serali, soprattutto d'estate, per evitare la rapida evaporazione dell'acqua utilizzata.



Quanto è importante fare affidamento sui nostri ricordi?

Molto, verrebbe da rispondere. In fondo, a chi non piacerebbe poter rammentare nei minimi particolari i momenti che hanno rivoluzionato le nostre vite? Sarebbe meraviglioso, senza alcun dubbio, ma non sempre possiamo far affidamento sulla memoria dal momento che, negli anni, i contorni dei ricordi tendono inevitabilmente a sfumare e a ingrigirsi. Potremmo pensare allora che i più fortunati tra noi siano coloro che godono di un'abilità mnemonica prodigiosa: talvolta, però, nemmeno questa attitudine ci può venire in aiuto.

La verità è che non tutti i momenti centrali, quelli capaci di mutare profondamente il corso dei nostri destini, ci colgono preparati; le decisioni che finiscono per influenzare le nostre vite sono prima di tutto percorsi che decidiamo di intraprendere ma che, soprattutto, continuiamo a scegliere giorno dopo giorno.

HO SCELTO QUESTA PROFESSIONE PERCHÉ CREDO PROFONDAMENTE NEL RAPPORTO CON LE PERSONE "Non mi capita spesso di domandarmi per quale motivo io sia diventato un farmacista. In un certo senso credo che la risposta abbia sempre fatto parte di me: ho scelto questa professione perché credo profondamente nel rapporto con le persone. E le dirò di più: non avrei idea di come farne a meno".

Roberto Piasco, direttore della Farmacia Comunale 4 in Corso Chieti 2, mi parla con la fermezza di chi ha ponderato a lungo le proprie decisioni e con lo stesso ardore di chi si è trovato di fronte a una scelta quasi obbligata. "La professione del farmacista, almeno per come la intendo io, non può che basarsi sull'autentico confronto attivo con il paziente. Questo è l'elemento fondante, ma non certo l'unico: del resto, il mio lavoro richiede anche di adempiere ad alcuni doveri di impronta più tecnica, che rendono il farmacista un professionista della salute qualificato; da trent'anni a questa parte, comunque, io scelgo quotidianamente la mia professione per merito dei volti delle persone che incontrerò durante la giornata". "lo non sono cresciuta con l'idea di voler fare la farmacista, ma fin da piccola sentivo il bisogno di essere utile agli altri: soffrivo un po' della sindrome della crocerossina, in effetti"; alla dottoressa Ausilia Bedognè Garlaschelli, direttrice della Farmacia Comunale 21 in Corso Belgio 151/B, viene quasi da sorridere ripensando alle motivazioni che, tanti anni prima, l'hanno portata a scegliere questa professione. "Sicuramente nel tempo



questa idea è maturata e ha acquisito nuove sfumature. Oggi amo il mio lavoro soprattutto perché è capace di regalarmi tanta luce: la sintonia che avverto con i miei colleghi e con i clienti è davvero impareggiabile".

Per i due dottori il tempo non si è rivelato, quindi, un terribile nemico contro il quale combattere per preservare intatto l'amore per la propria professione, quanto piuttosto un alleato capace di testare le loro scelte.

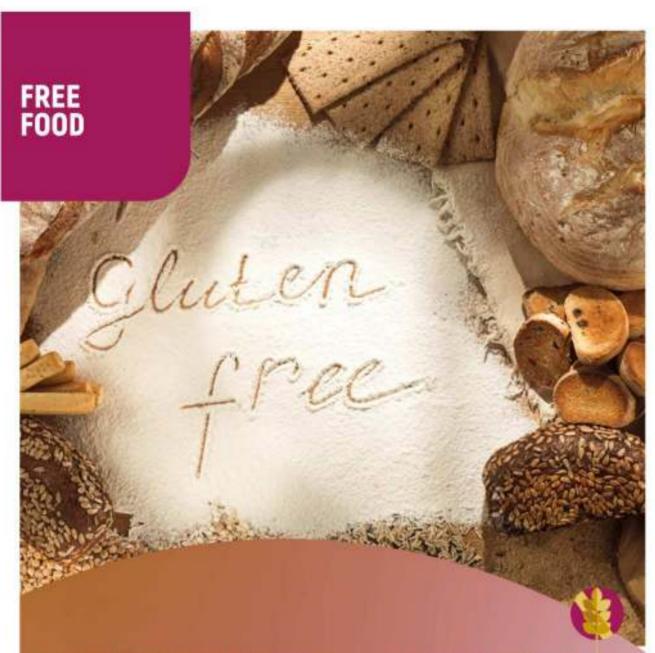
IL PAZIENTE CONTINUERÀ A RICERCARE IL SORRISO, LA VICINANZA E IL CALORE CHE SOLTANTO IL CONTATTO UMANO SA REGALARE

"Certamente, rapportarsi con i pazienti è anche uno degli aspetti più difficili del mio lavoro, seppur non abbastanza da convincermi a desistere". Riprende il direttore: "Negli anni ho visto mutare profondamente la clientela della farmacia; talvolta, soprattutto per i più anziani, non è semplice adeguarsi ai nuovi mezzi informatici e noi farmacisti abbiamo dovuto dotarci di un nuovo linguaggio che ci permettesse di costruire un dialogo comprensi-

bile a tutti. In tal senso la pandemia ha offerto un contributo, seppur drammatico, alla costruzione di un nuovo modo di stare accanto al cittadino; per mesi ci siamo confrontati con persone terrorizzate e noi farmacisti abbiamo dovuto rispondere a tutta una serie di esigenze primarie, sviluppando delle competenze che non erano state esplorate prima d'ora. Questa esperienza ha ulteriormente rafforzato le mie convinzioni: così come noi farmacisti non potremmo svolgere la nostra professione senza i pazienti, anche questi ultimi avvertono un profondo bisogno del ruolo che ci compete".

Anche la direttrice si dimostra d'accordo: "credo che in futuro la nostra professione subirà una meccanizzazione progressiva, che probabilmente faciliterà e velocizzerà molte fasi del nostro lavoro. Eppure, dietro al bancone, il paziente continuerà a ricercare il sorriso, la vicinanza e il calore che soltanto il contatto umano sa regalare. E anche se nei prossimi anni la farmacia dovrà necessariamente puntare sull'ampliamento dei servizi offerti, l'elemento che senza dubbio continuerà a costituire un punto fermo è proprio il mutuo rapporto tra farmacista e cittadino".

Ve lo domando un'altra volta: è realmente importante fare affidamento sui ricordi? Forse no, soprattutto se è sufficiente chiudere gli occhi per vedere proiettati davanti a sé tutti i motivi che, a partire da una singola scelta, hanno costruito il percorso della nostra vita.



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

 Via Orvieto 10/A - Tel. 011.19782044 - Torino Via Monginevro 27/8 - 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 al farmacisti e al personale specializzato per un consiglio.









(I) farmaciecomunalitarina

TROVA LA FARMACIA COMUNALE APERTA PIÙ VICINA A TE!

L'estate è la stagione in cui molte attività lavorative si concedono una pausa, necessaria per garantire un periodo di riposo a quanti, ininterrottamente o quasi, lavorano durante tutti gli altri mesi dell'anno. Ebbene. anche il nostro farmacista di fiducia ha bisogno di godersi un pò di relax dopo i difficili mesi trascorsi in cui non è mancato il suo supporto professionale e morale ai cittadini che, soprattutto durante la pandemia, hanno riscoperto il valore della farmacia quale

primo presidio sanitario sul territorio.

Per consentire il meritato riposo ai farmacisti, nell'ultima settimana di luglio e nel mese di agosto, a turno le croci verdi di alcune Farmacie Comunali di Torino e di Chieri si spegneranno, altre invece rimarranno sempre accese, garantendo il servizio sia di giorno che di notte, sia nei giorni feriali che nelle domeniche e festività. Per trovare la farmacia comunale aperta più vicina si potrà consultare il sito www.farmaciecomunalitorino.it.

PERIODI DI CHIUSURA ESTIVA DELLE FARMACIE COMUNALI

MIDATIO	ODLCUD/LINCOTTO	
	DRI SUD/LINGOTTO	
FC 8	Corso Traiano 22/e	dal 8 agosto al 21 agosto
FC 13	Via Negarville 8/10	dal 8 agosto al 21 agosto
FC 15	Corso Traiano 86	dal 15 agosto al 4 settembre
FC 28	Corso Corsica 9	dal 25 luglio al 14 agosto
FC 40	Via Farinelli 36/b	dal 25 luglio al 14 agosto
SANTA F	RITA/CITTÀ GIARDINO	
FC1	Corso Orbassano 249	dal 15 agosto al 4 settembre
FC 9	Corso Sebastopoli 272	dal 15 agosto al 4 settembre
FC 23	Via Guido Reni 155/157	dal 25 luglio al 14 agosto
FC 35	Via Cimabue 6	dal 8 agosto al 28 agosto
FC 36	Via Filadelfia 142	dal 15 agosto al 4 settembre
FC 37	Corso Agnelli 56	dal 8 agosto al 21 agosto
SAN PAG	DLO/CENTRO	
SAN PAC FC 7	OLO/CENTRO Corso Trapani 150	dal 15 agosto al 28 agosto
FC 7	Corso Trapani 150	
FC 7 FC 17	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182	dal 15 agosto al 28 agosto
FC 7 FC 17 FC 42*	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre
FC 7 FC 17 FC 42* FC 43	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5 Piazza Statuto 4 Via Monginevro 27/b	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre dal 22 agosto al 4 settembre
FC 7 FC 17 FC 42* FC 43 FC 45**	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5 Piazza Statuto 4 Via Monginevro 27/b	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre dal 22 agosto al 4 settembre
FC 7 FC 17 FC 42* FC 43 FC 45** POZZO \$	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5 Piazza Statuto 4 Via Monginevro 27/b	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre dal 22 agosto al 4 settembre dal 15 agosto al 28 agosto
FC 7 FC 17 FC 42* FC 43 FC 45** POZZO \$ FC 5	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5 Piazza Statuto 4 Via Monginevro 27/b TRADA Via Rieti 55 Via Vandalino 9/11	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre dal 22 agosto al 4 settembre dal 15 agosto al 28 agosto dal 25 luglio al 14 agosto
FC 7 FC 17 FC 42* FC 43 FC 45** POZZO \$ FC 5 FC 38	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5 Piazza Statuto 4 Via Monginevro 27/b TRADA Via Rieti 55 Via Vandalino 9/11	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre dal 22 agosto al 4 settembre dal 15 agosto al 28 agosto dal 25 luglio al 14 agosto
FC 7 FC 17 FC 42* FC 43 FC 45** POZZO \$ FC 5 FC 38 PARELLA	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5 Piazza Statuto 4 Via Monginevro 27/b STRADA Via Rieti 55 Via Vandalino 9/11	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre dal 22 agosto al 4 settembre dal 15 agosto al 28 agosto dal 25 luglio al 14 agosto dal 15 agosto al 4 settembre
FC 7 FC 17 FC 42* FC 43 FC 45** POZZO \$ FC 5 FC 38 PARELL FC 10	Corso Trapani 150 Corso V. Emanuele II 182 Via XX Settembre 5 Piazza Statuto 4 Via Monginevro 27/b STRADA Via Rieti 55 Via Vandalino 9/11 A Via A. di Bernezzo 134	dal 15 agosto al 28 agosto dal 22 agosto al 4 settembre dal 22 agosto al 4 settembre dal 15 agosto al 28 agosto dal 25 luglio al 14 agosto dal 15 agosto al 4 settembre dal 1 al 21 agosto

BORGO '	VITTORIA/MADONNA DI (CAMPAGNA
FC 2	Via Slataper 25/bis/b	dal 15 agosto al 4 settembre
FC 11	Piazza Stampalia 7/b	dal 15 agosto al 4 settembre
FC 33	Via Isernia 13/b	dal 25 luglio al 14 agosto
FC 19	Via Vibò 17/b	dal 15 agosto al 3 settembre
FC 29	Via Orvieto 10/a	dal 8 agosto al 21 agosto
FALCHE	RA	
FC 12	Corso Vercelli 236	dal 15 agosto al 4 settembre
FC 41	Via degli Abeti 10	dal 1 al 21 agosto
VANCHI	GLIETTA	
FC 4	Corso Chieti 2/a	dal 15 agosto al 28 agosto
FC 21	Corso Belgio 151/b	dal 22 agosto al 4 settembre
ZONA O	SPEDALI	
FC 44	Via Cibrario 72	dal 15 agosto al 21 agosto
FC 46*	Piazza Bozzolo 11	dal 8 agosto al 21 agosto
CHIERI		
FC 1	Via Amendola 6	dal 14 agosto al 4 settembre
FC 2	Piazza Duomo 2	dal 15 agosto al 21 agosto
FC 3	Strada Cambiano 123	dal 8 agosto al 4 settembre

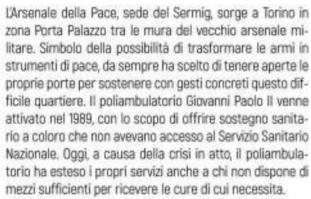
SEMPRE APERTE		
FI - 7II	Centro Commerciale "Porte di Torino" Corso Romania 460	
FC 25	Atrio Stazione Porta Nuova	
S. MAURIZIO CANAVESE	Via Torino 36/b - fraz. Ceretta	

^{*}servizio notturno attivo tutti i giorni, da lunedì a domenica, dalle 19.30 alle 09.00 (eccetto chiusura estiva)
**cercala su PharmApp per il servizio di consegna a domicilio



RESTITUIRE CURANDO

Il poliambulatorio dell'Arsenale della Pace di Torino



La sua aspirazione di privato sociale si traduce nell'esigenza di non rendersi unicamente supplente delle istituzioni, ma di svolgere un compito di sussidiarietà che, nell'ottica di una maggior tutela della salute, implica la necessità di una collaborazione con la medicina di base, per rendere più accessibili i trattamenti, e con gli Enti farmaceutici, per poter offrire terapie adeguate e accessibili a prescindere dalle condizioni economiche degli assistiti.

Il centro medico è interamente gestito da personale volontario che, grazie alla disponibilità di una presenza quotidiana, garantisce l'apertura tutto l'anno. Sono medici, dentisti, infermieri, farmacisti e ottici i professionisti che negli ultimi 33 anni hanno permesso di erogare più di 230.000 prestazioni: questa disponibilità, che è restituzione di tempo e professionalità a chi è nel bisogno, diventa valore aggiunto per il quartiere e, più in generale, per la società.

I medicinali somministrati provengono da donazioni di privati, medici, aziende e, soprattutto, dall'Associazione Banco Farmaceutico grazie alle sue iniziative come la Giornata di raccolta del Farmaco e la Raccolta di farmaci in corso di validità.

Il servizio del poliambulatorio è attualmente garantito da una sessantina di specialisti, a cui si aggiungono alcuni medici neolaureati che affiancano i colleghi con più esperienza.

Nel tempo il numero di professionisti è aumentato permettendo di offrire cure specialistiche in vari settori della medicina: cardiologia, chirurgia generale, dermatologia, ematologia, fisiatria, gastroenterologia, ginecologia, neurologia, oculistica, ortopedia, otorinolaringoiatria e pediatria.



Gli stranieri continuano a rappresentare la maggioranza di pazienti che si rivolge al poliambulatorio, ma il numero di italiani, che usufruiscono soprattutto di cure odontolatriche e fornitura di medicinali non mutuabili e di occhiali da vista, è in costante aumento.

Negli anni è stata costruita una rete di collaborazioni con alcuni servizi pubblici e privati, al fine di migliorare le prestazioni erogate, offrire più risposte agli utenti e condividere l'esperienza: oltre al Banco Farmaceutico, anche CPO, Coordinamento odontoiatria sociale, Cute project, M.I.S.A, Parole in movimento (Circoscrizione 7), SISM, Studenti Infermieri Cottolengo sostengono le attività del centro medico, permettendo di raggiungere e aiutare anche le persone che incontrano difficoltà nel seguire un percorso sanitario.

Emblematico è l'esempio con il Coordinamento Odontolatria Sociale, ultima tra le collaborazioni avviate con il servizio pubblico. Si tratta di una rete che mette in sinergia i servizi dentistici volontari e la Città di Torino, con lo scopo di offrire prevenzione e cure odontoiatriche e ortodontiche a minori in affidamento e, nel contempo, di estendere l'opportunità di cura anche agli adulti in difficoltà.

Il Poliambulatorio del Sermig continua la sua opera con gratitudine verso le collaborazioni che ne hanno arricchito il servizio. Le sue porte saranno sempre aperte per accogliere idee e proposte di percorsi comuni, con l'obiettivo di migliorare e accrescere le opportunità di sostegno per i più bisognosi.

Per informazioni sul Sermig www.sermig.org Per contatti poliambulatorio@sermig.org





Piazza Bozzolo 11 - Tel. 011 6633859



UNA RAGIONE IN PIÙ PER SMETTERE DI FUMARE

Il ciclo del tabacco provoca pesantissimi danni all'ambiente. Smettendo di fumare non si protegge soltanto la propria salute, ma anche quella del pianeta. Che l'abitudine di fumare sia nociva per la salute è risaputo, forse però non si è ancora dato sufficiente peso agli altri problemi causati dal tabacco. L'occasione per una riflessione in tal senso proviene dalla Giornata mondiale senza tabacco che ricorre ogni anno il 31 maggio: istituita nel 1987 dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), la giornata mira a incrementare la consapevolezza sui danni causati dal tabacco alle persone, alla salute pubblica, alle comunità e all'ambiente. Il tema proposto per il 2022 è stato proprio "Il tabacco: una minaccia per il nostro ambiente".

CONSUMO DI RISORSE

Il ciclo del tabacco determina un forte impatto ambientale, a partire dalla coltivazione delle piante. Per crescere il tabacco, infatti, ogni anno vengono deforestati 3,5 milioni di ettari di terreno. La deforestazione, necessaria per far posto alle piantagioni di *Nicotiana tabacum*, favorisce la degradazione del suolo e lo sot-



LA TUA FIRMA PER AIRC, UN GESTO CHE VALE MOLTO. PER TUTTI.

Grazie alla scelta di milioni di persone di destinarci il proprio 5x1000, abbiamo dato il via in particolare a 9 programmi speciali per approfondire i meccanismi alla base delle metastasi, responsabili della maggior parte dei decessi per cancro. Per saperne di più visita programmi5permille.airc.it

Firma anche tu: aiutaci a rendere il cancro sempre più curabile.

Codice Fiscale 80051890152
FONDAZIONE AIRC PER LA RICERCA SUL CANCRO

trae ad altri tipi di colture, senza contare il consumo di grandi quantità di acqua.

"L'impatto ambientale dell'uso del tabacco aggiunge una pressione non necessaria alle già scarse risorse e ai fragili ecosistemi del nostro pianeta. Ciò è particolarmente pericoloso per i Paesi in via di sviluppo, dato che è lì che si concentra il 90% circa della produzione di tabacco", afferma Ruediger Krech, direttore del Dipartimento di salute pubblica dell'OMS. "Per ogni sigaretta che fumate state letteralmente bruciando risorse già insufficienti, da cui dipende la nostra stessa esistenza".

PER CRESCERE IL TABACCO
OGNI ANNO VENGONO DEFORESTATI
3,5 MILIONI DI ETTARI DI TERRENO

DISEGUAGLIANZE E "GREENWASHING"

Le conseguenze della produzione del tabacco ricadono sui Paesi più poveri, mentre la maggior parte dei profitti finisce nelle casse delle multinazionali che hanno sede nei Paesi ad alto reddito. L'industria del tabacco contribuisce perciò a creare diseguaglianze sociali ed economiche.

Molti contadini dei Paesi a basso e medio reddito vedono nel tabacco una coltivazione redditizia, in realtà i benefici economici a breve termine sono controbilanciati da effetti negativi a lungo termine: insicurezza alimentare, debiti, malattie e povertà per i lavoratori agricoli e un danno ambientale diffuso.

L'industria del tabacco genera annualmente l'equivalente di 84 milioni di tonnellate di anidride carbonica, contribuendo in modo rilevante ai cambiamenti climatici in atto. Negli ultimi anni le multinazionali del settore hanno investito molto nella comunicazione per presentare le proprie attività e i prodotti come ecosostenibili, creando una "cortina di fumo" che in molti casi regge solo grazie alle numerose carenze legislative a livello internazionale e locale.

FONTE DI INQUINAMENTO

Il tabacco inquina l'ambiente: a partire dai pesticidi che vengono utilizzati nelle piantagioni di tabacco alla sigaretta che, una volta accesa, contribuisce a inquinare aria, suolo e acqua. In ogni sigaretta sono contenuti almeno 600 ingredienti che durante la combustione generano oltre 7.000 molecole diverse.

di queste sostanze sono cancerogene:
tra queste le ammine aromatiche, il
benzene, la formaldeide, gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA), l'arsenico e il cadmio. Tra le sostanze
presenti nel fumo di tabacco c'è
persino un elemento estremamente tossico con elevata radioattività, il polonio-210, lo stesso che
anni fa venne usato dai servizi segreti

Gli scienziati hanno stabilito che circa 80

russi per assassinare l'agente Aleksandr Litvinenko.

I mozziconi di sigaretta rappresentano poi la prima fonte di inquinamento da plastica. È stato calcolato che ogni anno ne vengono dispersi nell'ambiente circa 4,5 trilioni, corrispondenti a poco meno di 770.000 tonnellate di rifiuti tossici, che rilasciano nell'ambiente migliaia di sostanze chimiche.

TABACCO E SOSTENIBILITÀ

L'uso del tabacco ostacola in maniera importante il raggiungimento degli **obiettivi di sviluppo sostenibile** prefissati dalle Nazioni Unite per contribuire alla crescita globale, promuovere il

benessere umano e proteggere l'ambiente. L'OMS spinge affinché la riduzione del consumo di tabacco venga riconosciuta essenziale per il raggiungimento di molti dei 17 obiettivi di sviluppo sostenibile e non solo di quelli direttamente legati alla salute.

I MOZZICONI DI SIGARETTA RAPPRESENTANO LA PRIMA FONTE DI INQUINAMENTO DA PLASTICA. OGNI ANNO NE VENGONO DISPERSI NELL'AMBIENTE CIRCA 4,5 TRILIONI

La campagna per la Giornata mondiale senza tabacco di quest'anno ha invitato i governi e gli esponenti politici a rafforzare le proprie legislazioni, in modo da rendere i produttori responsabili dei costi ambientali ed economici dei rifiuti del tabacco.



Gigliola Braga - biologa nutrizionista

Fino a circa guarant'anni fa si credeva che la suddivisione chimica dei carboidrati in semplici e complessi riflettesse il loro comportamento metabolico, ovvero che gli zuccheri semplici della frutta venissero assimilati più velocemente di quelli complessi della pasta, del riso, delle fette biscottate, del pane, ecc. Secondo guesta logica, si riteneva che l'assunzione di frutta o dolci fornisse effetti energetici quasi istantanei, mentre quella di pasta e pane più lenti. Su queste basi, la tipica colazione italiana salutista era (e per qualcuno lo è ancora oggi) costituita da fette biscottate (carboidrati complessi) e marmellata (carboidrati semplici), proprio per avere a disposizione energie nel corso dell'intera mattinata. Nei primi anni Ottanta accadde qualcosa che avrebbe rivoluzionato il mondo nutrizionale: un professore della University of Toronto, David Jenkins, analizzò l'impatto dei carboidrati semplici e complessi nell'organismo umano, effettuando prelievi di sangue per misurare il valore della glicemia e, guindi, la variazione degli zuccheri ematici nel tempo.

Sorprendentemente, Jenkins scoprì che i carboidrati complessi delle fette biscottate, della pasta, del pane e del riso entravano in circolo molto più rapidamente degli zuccheri semplici contenuti nella maggior parte della frutta, praticamente con la stessa velocità della marmellata. Queste osservazioni, verificate e confermate scientificamente nei decenni seguenti, diedero l'avvio all'analisi di altri alimenti e portarono alla formulazione dell'indice glicemico (IG), un parametro numerico che definisce la velocità con cui i carboidrati entrano in circolo: quanto più è alto, tanto più veloce è l'assimilazione.

L'IG non dipende dalla semplicità o dalla complessità della molecola, ma dalla tipologia di zucchero presente nella fonte di carboidrati. Poiché tutti i carboidrati vengono assimilati sotto forma di glucosio, gli alimenti che lo contengono entrano in circolo molto più velocemente rispetto a quelli in cui lo zucchero prevalente è, per esempio, il fruttosio della frutta; quest'ultimo, infatti, per essere assimilato deve prima subire la trasformazione in glucosio a opera del fegato. La pasta ha un IG più alto di molti frutti perché è costituita da molecole di glucosio unite da legami chimici che vengono *spezzati* dagli enzimi digestivi: una volta as-

sorbite a livello intestinale, le molecole di glucosio vengono rilasciate nel sangue e sono pronte per essere assimilate e utilizzate dai tessuti. Analogo discorso vale per il pane, le fette biscottate e il riso, costituiti da zuccheri a rapido assorbimento e quindi in grado di fornire energia immediata. Lo zucchero prevalente per buona parte dei frutti, invece, è il fruttosio e, per questo motivo, l'indice glicemico di questi alimenti è più basso. Questo spiega anche come mai la maggior parte delle persone che fanno colazione con fette biscottate e marmellata non riescono ad arrivare all'ora di pranzo senza subire i sintomi dell'ipoglicemia, la condizione in cui il livello di zucchero nel sangue risulta troppo basso perché il cervello possa funzionare correttamente, con sintomi come fame, sbadigli, sudorazione, mal di testa, crollo del rendimento, difficoltà di concentrazione, stanchezza, tremori alle mani e alle gambe, irritabilità, nervosismo. Con questo tipo di colazione, i carboidrati vengono assimilati tutti con la stessa velocità e così, al picco glicemico, segue la caduta glicemica che nel breve termine compromette la sensazione di benessere e nel lungo termine può provocare danni alla salute.

GLI ARCANI SVELATI

Conoscere i carboidrati secondo il loro reale impatto metabolico consente di assumerli correttamente, ricevere il giusto apporto energetico ed evitare gli sbalzi glicemici, dannosi sia per l'effetto sulla concentrazione, sia per il conseguente accumulo dei grassi. Infatti, tutti i carboidrati non immediatamente impiegati dall'organismo per le necessità impellenti o per ripristinare le scorte di zuccheri nel fegato e nei muscoli vengono immagazzinati sotto forma di grasso nel tessuto adiposo. Contrariamente alle precedenti teorie, l'IG spiega perché una persona che a colazione assume unicamente zuccheri ad alto indice glicemico può manifestare, entro un paio d'ore, un calo di zuccheri nel sangue che la rende irritabile, irrequieta, stanca, confusa, sonnolenta, apatica e può anche avvertire un "buco" allo stomaco, sbadigliare in continuazione, manifestare un calo di concentrazione, una fame ingiustificata, tremori o l'irrinunciabile voglia di mangiare qualcosa. Queste sensazioni svaniscono "miracolosamente" sgranocchiando altri alimenti ad alto indice glicemico (un pacchetto di cracker. dei biscotti ecc.) poiché rialzano rapidamente i valori della glicemia placando i sintomi sopradescritti, ma innescando al contempo un pericoloso circolo vizioso. È la stessa situazione che si crea, per esempio, mangiando a pranzo un piatto di pasta (magari con poco condimento per ridurre al minimo i grassi) o un classico panino veloce, che rendono pesantissimo il pomeriggio di lavoro o di studio proprio a causa dell'ipoglicemia reattiva appena descritta. Si manifesta così un effetto collaterale non trascurabile: si riesce ad arrivare a cena con difficoltà e con una tale voragine nello stomaco da aver voglia, una volta a casa, di trasferirsi direttamente nel frigorifero per svuotarlo.

LA STABILITÀ GLICEMICA Tenere sotto controllo la glicemia del sangue con l'alimentazione, cioè non assumere troppi zuccheri, ha un duplice vantaggio: evitare una progressiva perdita di lucidità e concentrazione e tenere lontane la sonnolenza e l'irritazione. Ma non è tutto: presenta anche l'effetto di sfavorire la continua voglia di sgranocchiare qualcosa tenendo così a bada l'incremento ponderale derivante dall'accumulo di grasso.

IN PRATICA

Per utilizzare i carboidrati in modo corretto, considerare solo l'indice glicemico (IG) non basta perché bisogna tenere conto anche del carico glicemico (CG), cioè la quantità di zuccheri presenti in un alimento. Paragonando tra loro cibi analoghi come IG, ma differenti come contenuto in grammi di carboidrati disponibili, cambia notevolmente il loro CG. Per destreggiarsi tra gli alimenti senza laboriosi calcoli e conoscere il valore corrispondente al CG basta verificare la fascia di appartenenza dell'IG (alto, medio, basso) e agire sui quantitativi: se sono ad alto o altissimo indice alicemico, è sufficiente, durante un pasto, una colazione o uno spuntino, consumarne meno rispetto a quelli a basso indice glicemico. Se invece si tratta di alimenti diversi sulla base dell'IG, tipo la frutta e la pasta, bisogna tenere presente anche il loro CG. Per farsi un'idea, basti pensare che dieci grammi di pasta contengono la stessa quantità di carboidrati di quasi due etti di fragole o un etto di ciliegie. Una bella differenza!

L'INSULINA è un ormone sintetizzato nel pancreas e secreto nel sangue ogni volta che si mangia, in quanto funziona come una specie di chiave biologica che determina l'ingresso dei nutrienti all'interno delle cellule. Non tutti gli alimenti stimolano allo stesso modo la produzione di insulina, indotta principalmente da zuccheri o carboidrati: quanti più ne assumiamo, tanta più insulina viene secreta. Dopo avere rifornito le cellule del necessario, l'insulina favorisce il deposito di glucosio sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli, in modo da assicurarne una sufficiente scorta in caso di necessità, mentre la restante parte viene stoccata sotto forma di grasso. Questo ormone, insomma, è indispensabile per la sopravvivenza e per mantenere l'individuo in salute. Tuttavia, se in eccesso, può creare danni, per esempio aumentando i grassi depositati e attivando un'infiammazione cellulare che rimane al di sotto della soglia del dolore e, per questo, definita silente. Se non contrastata, può cronicizzarsi e portare nel tempo ad alcune patologie, come le malattie cardiache, l'obesità, il diabete di tipo 2. l'Alzheimer, oggi in aumento. Seguire un'alimentazione salutare è il modo migliore per combattere questo lieve stato infiammatorio cronico

NON SIAMO TUTTI (E SEMPRE) UGUALI

La risposta insulinica al cibo non è sempre uguale per tutti: un quarto della popolazione mondiale mostra una reazione insulinica pigra, la metà presenta una risposta media e per il restante quarto risulta assai potente. Questa caratteristica individuale perlopiù ereditaria, definita sensibilità insulinica, determina differenze molto significative che vengono amplificate da altri fattori quali l'età dei soggetti, il momento della giornata, il grado di stress, il sonno, la masticazione, le patologie intestinali e la digestione.

Una persona di guarant'anni presenta livelli fisiologici di insulina superiori a quelli di vent'anni prima e una donna in menopausa registra un'impennata della produzione di questo ormone, con consequente aumento ponderale; i livelli di insulina variano però anche in una stessa persona nell'arco della giornata: si alzano progressivamente dal mattino alla sera e aumentano con lo stress sia emotivo sia fisiologico (causato, per esempio, dalla mancanza di sonno). I problemi di digestione e di assimilazione del cibo interferiscono a loro volta con la risposta insulinica che risente, per esempio, del grado di masticazione e quindi della disponibilità dei nutrienti, tanto più bassa quanto minore è la frantumazione. Tutto ciò evidenzia l'importanza della risposta individuale, che va considerata con attenzione per intervenire in modo efficace e preciso sui parametri modificabili legati all'alimentazione e allo stile di vita.

INDICE GLICEMICO DI ALCUNI ALIMENTI

L'alimento di riferimento è il pane bianco a cui viene attribuito per convenzione un indice pari a 100. Molti ortaggi non sono indicati perché il loro IG è talmente basso da risultare ininfluente. Alcuni indici possono sorprendere perché si riferiscono ad alimenti ritenuti "salutistici" o dimagranti, come per esempio le gallette di riso soffiato o i cereali da colazione.

mango 80

banana 78

ALTISSIMO E ALTO IG patate al forno 121 gallette di riso soffiato 117 cereali da colazione 115 valore medio pane senza glutine 113 pane di riso 110 patate bollite schiacciate 107 zucca 107 melone 103 carote cotte 100 purè di patate 100 riso bianco 83 riso integrale 81 spaghetti a cottura prolungata 78 pane bianco con fibra solubile 80 ananas 94 anguria 93 patate bianche bollite 80

succo d'arancia 75 piselli verdi 70

MEDIO IG uva 67

pesca 63

BASSO IG

fragole 57 mela 54 pera 54 albicocca 46 fagioli 43 lenticchie 42 pompelmo 38 orzo perlato 32 prugne 32 ciliegie 32 fruttosio 32 faqioli di soia 27 sciroppo di agave 10



IL SISTEMA FASCIALE IN OSTEOPATIA

In osteopatia il termine fascia indica il corpo nella sua interezza ed esprime uno dei cardini di questa disciplina.

La fascia è costituita da tessuto connettivo fibroso caratterizzato dalla presenza di "blasti", cellule che producono elastina e collagene, due proteine che differiscono tra loro per la diversa durata fisiologica: l'elastina è una proteina stabile e di lunga durata, il collagene si modifica durante l'intera vita dell'organismo. Il nostro corpo è in grado di produrre più o meno collagene in base alla tensione a cui è sottoposto un determinato tessuto connettivo.

L'ELASTICITÀ È UNA CARATTERISTICA FONDAMENTALE PER L'ESPLETAZIONE DELLA FUNZIONALITÀ MECCANICA DELL'ORGANISMO

Pensiamo al processo di crescita: il corpo di un bambino, per un periodo di durata variabile, è sottoposto a una tensione continua e prolungata; in questa fase le fibre di collagene si organizzano in fasci, uno in serie all'altro, e producono l'allungamento delle strutture anatomiche (muscoli, tendini, ossa, legamenti, ecc); durante l'invecchiamento invece accade l'inverso: il tessuto connettivo dell'anziano è sottoposto a tensioni più brevi e ripetute, per cui le fibre di collagene si dispongono in fasci, questa volta però paralleli gli uni agli altri, provocando una sorta di addensamento, con l'effetto di avere un tessuto più resistente ma meno elastico.

L'elasticità è una caratteristica fondamentale per l'espletazione della funzionalità meccanica dell'organismo: se si manifestano dei "blocchi" o delle tensioni aumenta anche la densità dei fasci di collagene.

L'ARTROSI

Una delle patologie del tessuto connettivo più diffuse è l'artrosi, provocata da tensioni brevi e ripetute, che può portare alla formazione di addensamenti e, quindi, di calcificazioni, oppure determinare la perdita progressiva di tessuto cartilagineo. Il lavoro dell'osteopata può rivelarsi molto efficace per prevenire l'insorgenza della patologia poiché quando i fenomeni di addensamento di collagene sono già avviati e stabilizzati di fatto risultano irreversibili o, comunque, trattabili soltanto con tecniche di chirurgia invasiva e tramite l'applicazione di protesi.

IL LAVORO DELL'OSTEOPATA PUÒ RIVELARSI MOLTO EFFICACE PER PREVENIRE L'INSORGENZA DELL'ARTROSI

Altro aspetto importante è il ruolo della "fascia" nel sistema circolatorio. I blasti, che costituiscono il tessuto connettivo della fascia, oltre a collagene ed elastina, secernono il "liquido lacunare", chiamato anche "linfa interstiziale" in quanto fornisce gli elementi organici al sistema linfatico attraverso una rete di capillari. Un blocco fasciale potrebbe quindi causare delle stasi linfatiche, ovvero accumuli locali di liquido: sono molto frequenti, infatti, gli edemi (gonfiori, ristagni) da immobilizzazione, specialmente a carico di un arto. Anche in questo caso il ruolo dell'osteopata è molto rilevante, sia in fase preventiva che in fase acuta: il professionista, infatti, può esercitare delle tecniche specifiche in grado di accelerare e ripristinare la fisiologia della circolazione lacunare, determinando il riassorbimento dei liquidi in eccesso. Il sistema fasciale può anche essere sede di dolori, generalmente non acuti ma piuttosto persistenti e a rischio di recidiva, provocati dall'alterazione meccanica e strutturale a cui il corpo è sottoposto tramite le tensioni di cui abbiamo parlato. Le tecniche volte al riequilibrio fasciale vengono chiamate pompages: l'osteopata esercita trazioni alternate a rilasci in maniera ritmata e differente, in base allo scopo che ci si propone di ottenere. Nonostante questo argomento possa risultare piuttosto tecnico, speriamo di aver trasmesso parte della complessità di questo tessuto nonché la sua polivalenza sulla funzionalità e sull'alterazione del nostro organismo. Del resto, la disfunzione fasciale è uno dei pilastri su cui si basa la professione dell'osteopata: poiché la fascia mette in relazione i vari "segmenti" del corpo, le modificazioni in una determinata area possono portare a una riduzione dell'ampiezza del movimento in altre zone, anche molto distanti.



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

Le punture di insetti, zecche, meduse o i morsi di vipera sono alcuni tra gli imprevisti più comuni in cui ci possiamo imbattere durante la stagione estiva.

Normalmente le punture di insetto producono una reazione locale di tipo pomfoide pruriginosa. La vespa e il calabrone (Vespa crabro) sono insetti particolarmente aggressivi e possono pungere ripetutamente lo stesso soggetto poiché, a differenza delle api, il loro pungiglione non rimane incastrato nella cute. Il veleno della vespa contiene sostanze tossiche e allergizzanti: mentre queste ultime, solitamente, agiscono entro pochi minuti causando reazioni impattanti nei soggetti predisposti, le sostanze tossiche provocano un'azione vasodilatatoria che si traduce in reazioni cutanee locali, quali pomfi in rilievo, rossi e pruriginosi, associati a forte dolore o bruciore nella zona interessata. L'intensità della manifestazione, a seguito di una puntura di vespa, dipende dalla dose di veleno inoculato dall'insetto e dalla sensibilità del soggetto. Normalmente le reazioni di gonfiore, bruciore e dolore restano circostanziate nell'area colpita e durano per alcuni giorni. Nei soggetti più sensibili può manifestarsi una reazione più importante con formazione di un edema dalle dimensioni di oltre 10 cm di diametro, associata a dolore, arrossamento, prurito e bruciore con tendenza ad aggravarsi gradualmente nei primi tre giorni. In altre situazioni, entro pochi minuti può presentarsi una reazione generalizzata, con sintomi quali eruzione cutanea con prurito, pomfi e rossore su un'area più vasta del corpo, edema delle labbra e delle palpebre, nausea, vomito e difficoltà nella deglutizione, difficoltà respiratoria con senso di costrizione alla gola che nei casi più severi, può evolversi in shock anafilattico. Per i soggetti noti come "grandi allergici" è prevista la prescrizione di kit di autosomministrazione di adrenalina a dosi definite in rapporto a peso/età. Questi soggetti, infatti, devono portare sempre con sé il kit in quanto l'adrenalina deve essere immediatamente autosomministrata con una iniezione, anche attraverso i vestiti, sulla parte anteriore della coscia.

LE ZECCHE

Le zecche sono artropodi che popolano prevalentemente luoghi ricchi di vegetazione erbosa e arbustiva, con preferenze ambientali che dipendono dalla specie. La zecca dei boschi prospera in presenza di clima fresco e umido, mentre la zecca del cane frequenta maggiormente zone a clima caldo e asciutto o dove la vegetazione è più rada. La presenza delle zecche dipende essenzialmente dal numero dei possibili ospiti da parassitare sul territorio; per questo motivo, luoghi come stalle, ricoveri di animali e pascoli si annoverano tra i loro ambienti preferiti. È noto che non è il morso della zecca a essere preoccupante, ma il contenuto della sua saliva, attraverso cui si possono trasmettere germi (batteri o virus) responsabili di gravi malattie nell'uomo (malattia di Lyme e una grave forma di meningoencefalite); proprio per questo motivo è meglio rimuovere correttamente la zecca nel minore tempo possibile. Occorre prestare particolare attenzione ai seguenti fattori:

- il numero di giorni in cui la zecca è rimasta adesa alla superficie cutanea;
- · accertarsi che la zecca sia stata rimossa completamente;
- monitorare che nei giorni successivi alla rimozione non compaia un'eruzione cutanea diffusa;
- osservare se l'area del morso si presenta gonfia, dolente o infetta (con pus);
- verificare l'eventuale comparsa di febbre, dolori muscolari, torcicollo, mal di testa.

In questi casi è preferibile consultare il medico per un'accurata valutazione del caso ed eventualmente sottoporsi a esami ematici specifici per iniziare una terapia appropriata. Per la rimozione della zecca occorre una pinzetta in grado di estirparla dalla base, senza ruotarne il corpo, per evitare che alcune estremità rimangano adese alla cute e possano dare origine a infezioni.

Successivamente è consigliabile lavare e disinfettare l'area interessata, come in tutte le ferite.

MORSO DI VIPERA

Le specie di serpenti che vivono in Italia sono 23, ma soltanto quattro di queste appartengono alla famiglia dei *Viperidi* e sono velenose e pericolose per la specie umana. La *Vipera aspis*, o vipera comune, è la più diffusa e provoca il maggior numero di casi di avvelenamento; predilige luoghi caldi e aridi e risiede frequentemente sotto i sassi, in mezzo ad arbusti e siepi.

La vipera è un serpente lungo meno di un metro (generalmente tra 40-80 cm), di colore grigio marrone, talora rossastro o giallastro, con una striscia a zig-zag sul dorso. La testa è triangolare ed è più larga del corpo, le pupille degli occhi hanno la caratteristica forma a fessura verticale e la coda si interrompe bruscamente dopo il corpo cilindrico.

La sintomatologia del morso di vipera varia in base a:

- · sede del morso:
- tempo trascorso dall'evento;
- temperatura ambientale: il caldo, per la vasodilatazione, facilità il passaggio in circolo del veleno;
- attività svolta dalla vittima dopo il morso: per esempio, se subito dopo inizia a correre, aumenterà il passaggio in circolo del veleno;
- età del rettile (le vipere giovani hanno un veleno meno pericoloso).

Circa il 20% dei morsi di serpente sono "secchi" cioè privi di inoculazione di veleno. Il morso della vipera è caratterizzato dalla presenza di due piccoli fori distanziati di 0,5-1 cm, corrispondenti ai segni lasciati dai denti veleniferi. Entro pochi minuti dal morso compaiono dolore e bruciore severo, seguiti da edema duro, ingravescente, eritema, petecchie, ecchimosi e bolle emorragiche che tendono a estendersi lungo l'arto colpito. Entro 12 ore possono comparire flittene, linfangite, adenopatia.

La prima misura di prevenzione è quella di indossare, nei luoghi impervi, un abbigliamento adeguato (scarponcini da trekking o da montagna, calze, pantaloni lunghi) che mantenga coperte e protette le zone del corpo più esposte; in secondo luogo è bene porre la massima attenzione a dove si mettono le mani, soprattutto se sono scoperte e prive di protezione.

Cosa fare in caso di morso?

- Rimanere tranquilli: l'agitazione provoca l'attivazione incontrollata dei meccanismi da stress che favoriscono la diffusione del veleno;
- prima che il gonfiore lo impedisca, sfilare anelli, bracciali etc:
- lavare la ferita con acqua, in quanto il veleno di vipera è idrosolubile;
- · effettuare un eventuale bendaggio compressivo;
- recarsi al pronto soccorso.

Cosa non fare?

 Non applicare il laccio emostatico, poiché rallenta o blocca il deflusso venoso, creando una indesiderata stasi venosa, ma non interrompe il flusso linfatico, responsabile della diffusione del veleno;

- non attuare procedure di aspirazione o rimozione meccanica del veleno (suzione, incisioni) che non solo risultano inefficaci, ma potrebbero causare ulteriori danni:
- non incidere e succhiare il veleno dalla ferita con la bocca: è infatti probabile che nel cavo orale si presentino piccole ferite causate spesso dallo spazzolino da denti:
- non somministrare alcolici: producono un effetto depressivo sul Sistema Nervoso Centrale e vasodilatatore periferico, facilitando l'assorbimento del veleno.

LE MEDUSE

Gli cnidari sono animali marini a cui appartengono le meduse e altri organismi urticanti e possiedono cellule molto specializzate (cnidociti), principalmente concentrate lungo i tentacoli, capaci di iniettare, attraverso un filamento spinoso, una miscela velenosa proteica. Il meccanismo di estroflessione del filamento, attuato dall'animale per difendersi o per catturare le prede, è uno dei processi biologici più veloci ed efficaci in natura: si compie in meno di un milionesimo di secondo, generando sul punto di penetrazione un impatto pari a oltre 70 tonnellate per centimetro quadrato.

Il grado di tossicità del veleno per gli esseri umani varia a seconda della specie. La maggior parte dei contatti accidentali con le meduse avviene durante la balneazione

Cosa fare in caso di contatto con una medusa?

- La prima regola è non perdere la calma e raggiungere la riva; dopodiché è bene assicurarsi che sul corpo non siano rimaste attaccate parti di medusa che potrebbero penetrare nella pelle. In questo caso, infatti, occorre provvedere immediatamente alla rimozione e sciacquare accuratamente la zona con acqua di mare, in modo da diluire le tossine;
- una volta pulita bene la superficie, è consigliabile applicare un gel al cloruro d'alluminio (meglio se con concentrazione del 5%, che serve a lenire il prurito e a bloccare la diffusione delle tossine);
- nel caso in cui insorga malessere generalizzato (reazione cutanea diffusa, difficoltà respiratorie, sudorazione, pallore, mal di testa, nausea, vomito, vertigini, confusione) è bene rivolgersi al pronto soccorso più vicino.

Cosa non fare:

- ricordarsi che l'acqua dolce è nemica delle punture di medusa perché potrebbe favorire la rottura delle cnidocisti rimaste sulla pelle e aumentare il dolore;
- evitare di grattare o strofinare la zona colpita con la sabbia:
- seguire i rimedi della nonna non rappresenta certo la scelta migliore: l'utilizzo di ammoniaca, urina o alcool infatti potrebbe determinare un'infiammazione progressiva della parte colpita.





MICROCLISMI

- PER ADULTI E RAGAZZI
- DISPONIBILE ANCHE

E UN DISPOSITIVO MEDICO CE DITT

SUPPOSTE

PER ADULTI E RAGAZZI

E UN DISPOSITIVO MEDICO C € 5477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut, Min. del 16/03/2021

Aboca S.p.A. Società Agricola Samepolos (AR) www.aboca.com



Liberare l'intestino a volte può diventare difficile, doloroso. Succede ad esempio a chi soffre di stitichezza cronica o occasionale, ma anche in caso di ragadi, emorroidi, sindrome dell'intestino irritabile o una gravidanza. Dalla ricerca Aboca, MeliLax. Una linea con microclismi al miele, anche per i più piccoli. E da oggi hai più scelta con le nuove supposte al burro di cacao e miele.

Liberano rapidamente l'intestino contrastando l'infiammazione e proteggendo la

Con MeliLax ti liberi. Anche dalla paura.



La menta è una pianta aromatica perenne, appartenente alla famiglia delle labiate, con portamento arbustivo strisciante; risulta piuttosto facile da coltivare e, in certi casi, può essere considerata addirittura infestante per la rapidità con cui si diffonde. Esistono diverse specie di menta, ciascuna caratterizzata da un aroma che può essere più o meno intenso.

La **menta piperita** è la più conosciuta e coltivata; connotata da una fragranza intensa e da spiccate proprietà balsamiche, viene spesso impiegata per la produzione di sciroppi e liquori. Esistono diverse varietà di piperita, talvolta ibride, come per esempio la menta nera, la menta bianca e la menta gentile (quest'ultima deve il proprio nome al gusto delicato: non a caso viene spesso utilizzata in cucina).

La **menta arvensis**, o campestre, presenta foglie ricoperte da una sottile peluria e cresce spontaneamente nelle zone pedemontane, mentre la **menta acquatica** cresce come erba spontanea nei piccoli laghetti e acquitrini.

La **menta pulegium**, o mentuccia, è caratterizzata da foglie di ridotte dimensioni. A prescindere dalla specie, la menta è una pianta che si adatta molto bene al clima temperato, mentre non ama il gelo e le zone troppo calde e siccitose; predilige i terreni freschi, ben drenati, fertili, ricchi di humus e di sostanza organica e con un pH prossimo alla neutralità.

La menta si riproduce sia tramite seme che talea: per quest'ultima, i mesi ottimali sono marzo, aprile, maggio e settembre. Dopo aver prelevato da una pianta esistente un ramo di almeno 20 centimetri di lunghezza, occorre piantarne un'estremità nel terreno; in alternativa, si può lasciare la talea una settimana in acqua e, una volta completata la formazione delle radici, trapiantarla. In entrambi i casi, la pianta dovrebbe attecchire facilmente. Nella coltivazione intensiva la menta piperita si propaga mediante piantine fogliate di 10-15 cm, estirpate manualmente e trapiantate nei mesi primaverili, quando i semi sono sterili. La coltivazione avviene in pieno campo, dove le piante vengono disposte a filari a una distanza compresa tra 40 e 75 centimetri, con una densità di impianto variabile tra le 70.000 e le 150.000 piante per ettaro.

Al fine di ottenere un olio essenziale di qualità, la raccolta della menta viene effettuata a luglio e agosto, nel periodo di piena fioritura. La pianta gode di un vigore straordinario e, anche se viene tagliata intera e raccolta con carri autocaricanti, riesce sempre a ricrescere. Una volta raccolta, può essere essiccata o portata in distilleria; l'essiccazione avviene tramite essiccatore oppure "stendendo" i rami in un luogo asciutto e arieggiato. Le foglie secche sono impiegate per preparare gustose tisane e il tè alla menta.

LE MALATTIE DELLA MENTA

Le principali malattie della menta sono di origine fungina; tra queste si annoverano la ruggine, che si manifesta con macchie marroni o gialle sulle foglie, e il marciume radicale. Entrambe le patologie sono dovute al ristagno di acqua e, pertanto, è bene evitare di esporre le piante a un'umidità eccessiva. Per quanto riguarda gli insetti, la pianta, come altre aromatiche, viene colpita facilmente dalla chrysolina americana, un coleottero che fora le foglie.

ITINERARIO ESTIVO

Il nostro itinerario estivo parte da Pancalieri, l'isola delle erbe, il comune piemontese da cui proviene il 50% della produzione italiana di menta: dislocato sulla sponda meridionale del fiume Po. è il punto di partenza ideale per un viaggio alla scoperta delle bellezze del territorio, da percorrere camminando, pedalando lungo le ciclabili del parco fluviale, ma anche in canoa e, per i più coraggiosi, praticando rafting. Pancalieri è anche una cittadina storica: i suoi canali si rendono testimoni di un tempo in cui l'acqua era la fonte di energia dei mulini ma anche delle officine dei fabbri e delle aziende tessili della canapa. Nel centro del paese si trova un canale su cui sorge uno storico mulino, perfettamente conservato; merita una tappa il Museo della menta e delle erbe officinali, che offre un percorso fotografico della coltivazione di queste piante, dal passato fino a oggi. E ancora, di interesse architettonico è la Villa Giacosa Michaud de Beauretour, unico esempio piemontese di residenza in stile neoclassico palladiano, con una facciata rustica in mattoni a vista e colonne ioniche. Lasciamo ora il paese e proseguiamo la passeggiata verso ovest, tra i campi coltivati in cui si alternano erbe aromatiche e vivai di piante da frutto. Giungiamo guindi a Borgonuovo di Osasio, frazione dove sorgono la piccola Cappella di Santa Croce, risalente al 1747, e un vecchio mulino ad acqua molto ben conservato, utilizzato fino alla metà del XX secolo per la macinazione dei cereali e per il pestaggio della canapa, sfruttando la forza motrice del torrente Angiale.

Il nostro viaggio prosegue in direzione **Carignano**, in aperta campagna, lungo la strada verso Virle: qui si trova il Santuario del Valinotto, dedicato alla Visitazione di Maria Vergine a Santa Elisabetta, esempio emblematico di barocco piemontese con la caratteristica triplice cupola. Il santuario, progettato dall'architetto B. A. Vittone ed edificato nel 1738 per volere del notaio Antonio Faccio, ospita al suo interno affreschi raffiguranti i santi della Controriforma, mentre la spettacolare cupola è decorata con affreschi del pittore casalese Pier Francesco Guala, che raffigurano partendo dalla base degli archi i dodici apostoli e a salire gli Angeli, la Vergine e la Trinità.

A pochi chilometri da qui, nella città di Carignano, non possiamo non far visita al Duomo, progettato da Benedetto Alfieri, dall'architettura simile a quella di palazzo Carignano, a Torino, La facciata del Duomo è concava e offre ai visitatori una visuale in contemporanea di tutti gli altari. L'edificio, caratterizzato da un'unica navata, conta ben sei cappelle, al cui interno si possono ammirare alcuni arredi recuperati dalla vecchia parrocchiale gotica, tra i quali un contraltare ligneo che raffigura uno scorcio della città vecchia e del castello, poi abbattuto. Di pregio sono l'altare maggiore in marmo, eseguito da Rossi e Bottinelli, le guattro grandi statue dei dottori della Chiesa realizzate da Carlo Giuseppe Bollina e la cassa dell'organo, intagliata dal carignanese Giuseppe Antonio Riva. Di particolare interesse è l'altorilievo rappresentante il Padre Eterno benedicente e i santi patroni della città, realizzato da Giovanni Battista Bernero. L'affresco degli interni è opera di





Emanuele Appendini, autore del Giudizio Universale. Lasciato il centro di Carignano, ritorniamo sul fiume Po, precisamente nel comune di **Carmagnola**, dove ci attende l'oasi del Gerbasso, un parco naturale fondato nel 1987 come esempio "didattico" dell'antica e immensa foresta planiziale che un tempo ricopriva tutta la Pianura Padana. Il Bosco del Gerbasso si estende su 19 ettari e comprende un saliceto, un querco-carpineto e un'area in cui trova riparo la fauna selvatica che è possibile ammirare passeggiando.

Ultima tappa è il Castello di Racconigi: sito nel centro dell'abitato, è una delle residenze estive di Casa Savoia. Il maniero, circondato da un parco di ottanta ettari, venne eretto come roccaforte per volere di Carlo Alberto, nella prima metà dell'800: fu trasformato in castello dai marchesi di Saluzzo. Il castello medievale rimase pressoché inalterato fino al 1676 quando, divenuto proprietà dei Savoia, il principe Emanuele Filiberto di Savoia-Carignano affidò a Guarino Guarini i lavori di ampliamento e di trasformazione del castello in villa signorile. Il progetto quariniano trova la sua realizzazione nella splendida facciata settentrionale, che si affaccia sull'ampio parco, e nell'imponente padiglione del castello medievale di cui rimangono, all'estremità destra del cortile, una torre cilindrica con merli coperti da tetto e altre tracce incorporate nel nucleo centrale dell'edificio. Il Castello Reale fu ampliato nella prima metà dell'Ottocento dal re Carlo Alberto, che aveva eletto Racconigi come sua dimora estiva. All'interno del castello sono presenti numerose sale, arredate e decorate con mobili e opere d'arte dal Seicento al Novecento. Fra le sale più fastose del castello si menzionano il Salone, ricco di statue, stucchi e dorature, il Salone di Diana, con bassorilievi in stucco del Settecento, camini in marmi preziosi e mensole in alabastro, e la Sala di lettura, in cui si possono ammirare numerosi ritratti. Una curiosità: nel 1906 l'Appartamento Cinese ospitò nientemeno che lo zar Nicola II di Russia! Alle spalle del castello si estendono poi i bellissimi giardini in stile francese realizzati da André Le Nôtre, il celebre architetto paesaggista di Luigi XVI, con fontane, statue e giochi d'acqua. Nell'ampio parco si trovano la chiesa gotica e le serre, considerate tra le più famose d'Europa, e le cosiddette Margherie.

La principale peculiarità del castello è quella di essere stato abitato ininterrottamente durante il corso della sua storia. Ospitò infatti eventi ufficiali e visite di stato e, nel 1904, vi nacque il re d'Italia Umberto II. Dal 1997 il complesso del Castello Reale di Racconigi, come tutte le residenze sabaude piemontesi, è tutelato dall'Unesco, che lo ha iscritto fra i beni considerati "Patrimonio dell'Umanità". Il parco è costellato di alberi secolari, come i frassini, i carpini bianchi e le farnie, e una varietà di specie esotiche. Poco distante, a cascina Stramiano, si trova un Centro LIPU, nato nel 1985 al fine di reintrodurre la Cicogna bianca in Italia; questi grandi uccelli, molto diffusi nella zona, nidificano anche sui tetti del castello. Il Centro cicogne si estende su una superficie di sei ettari, due dei quali allagati a palude: senza dubbio rappresenta il luogo ideale per presentare questi simpatici animali ai bambini!





Desolina Ravetta - farmacista, Farmacia Comunale 4

Il termine *menta*, usato per la prima volta dallo scrittore, comandante militare e naturalista romano Caio Plinio Secondo (23-79 d.C.), meglio noto come Plinio il Vecchio, nella sua opera enciclopedica Naturalis historia, evoca quasi istantaneamente sensazioni di freschezza, richiama alla memoria profumi e sapori inconfondibili, vicini e lontani nel tempo, come le prime caramelle assaggiate da piccoli, i ghiaccioli in grado di corroborare i roventi pomeriggi estivi, e l'esotico tè alla menta, bevanda tipica marocchina. La Mentha piperita L., una tra le varietà più conosciute, è un ibrido naturale tra la M. silvestris, M. acquatica, M. rotundifolia; può essere bianca o nera a seconda dall'intensità del verde, più chiaro nel primo caso, intenso, scuro e tendente al marrone nel secondo. Entrambe di eccellente qualità, l'industria liquoristica, cosmetica e medicinale ha nel tempo preferito la variante nera per la sua maggiore resa nella produzione di olio essenziale. L'olio essenziale di menta piperita si ricava distillando in corrente di vapore le foglie e le sommità fiorite della pianta ed è costituito principalmente da mentolo e mentone: poiché quest'ultimo determina un sapore aspro, si prediligono oli ad elevato tenore di mentolo.

Il mentolo viene anche impiegato nei dentifrici, collutori, chewing gum, dolciumi, nell'industria del tabacco, per insaporire cibi e bevande, oltre che nella produzione dei liquori. L'area del Pancalierese, denominata *isola d'erba*, si estende sul lungo Po piemontese, abbracciando diversi comuni tra Torino e Cuneo, in cui si alternano campi e filari alberati che raccontano una tradizione agricola

votata alla coltura della *Menta piperita*, alla cui essenza si devono i profumi che impregnano l'aria nei mesi estivi. La peculiarità della zona di Pancalieri è il terreno di natura argillosa-silicea, permeabile ma con un sottosuolo umido, perfetto quindi per le radici della Menta Peperita, che predilige acqua e sole in grande quantità per giungere a maturazione. L'acqua viene fornita dalle *famose bealere*, corsi d'acqua artificiali che la canalizzano e la trasportano verso i vari appezzamenti.

MITOLOGIA DEGLI AROMI

Nella mitologia greca, l'aroma rappresenta idealmente la capacità di trascendere la condizione mortale attraverso la metamorfosi fisica e, contemporaneamente, si tenta di trovare una spiegazione all'origine delle sostanze odorose. I miti raccontano avvincenti storie di esseri umani e di dei che assumono le sembianze di tori, cigni o animali deformi che, destinati a una tragica morte prematura a causa di amori travagliati, vengono trasformati in piante odorose. Il mito di Ade e della ninfa Myntha rappresenta un esempio emblematico di tale metamorfosi. Myntha era una bellissima ninfa partorita nel fiume infernale Cocito, affluente dell'Acheronte, e viveva nel regno degli Inferi governato da Ade, di cui era la concubina. Persefone, gelosa del marito, si adirò e la trasformò in una pianticella umile e insignificante, tanto da passare inosservata. Ade, mosso da compassione, la tramutò in una pianta profumata, capace di attrarre l'attenzione per via del suo inconfondibile aroma: la menta.

TERAPIA

La sindrome dell'intestino irritabile, nota come IBS (Irritable Bowel Syndrome), è un disturbo funzionale piuttosto frequente caratterizzato da periodi di apparente benessere che si alternano con riacutizzazioni della sintomatologia.

I pazienti con IBS lamentano dolore addominale, gonfiore, meteorismo, flatulenza, alternanza di stipsi e diarrea; le cause, ancora non completamente note, sono riconducibili a stress, alimentazione e fattori psicosomatici. Per anni utilizzato come lenitivo e anti-infiammatorio del colon, l'olio essenziale di menta è contenuto in numerose specialità farmaceutiche e integratori per il suo effetto antispastico, determinato dall'azione antagonista sulla pompa del calcio delle cellule dell'epitelio intestinale, con conseguente riduzione dell'eccitabilità dei nervi enterici:

L'olio essenziale di menta è sconsigliato in caso di calcoli della colecisti, per le sue proprietà colagoghe, e di nefriti, in quanto la sua eliminazione è prevalentemente renale. L'azione di rilassamento dello sfintere esofageo inferiore può provocare fenomeni di reflusso ed esofagite in soggetti sensibili.

L'OLIO ESSENZIALE DI MENTA È CONTENUTO IN NUMEROSE SPECIALITÀ FARMACEUTICHE E INTEGRATORI

Risulta, quindi, evidente l'importanza di veicolare l'essenza attraverso capsule colon-specifiche, che permettono all'organismo di rilasciare la menta al pH del colon, senza coinvolgere il cardias e il primo tratto dell'intestino. L'olio essenziale di menta, inoltre, agisce sui batteri enterici, alleviando i sintomi di costipazione e gonfiore addominale, contrasta la formazione del biofilm di protezione della Candida albicans e risulta utile nel trattamento dei disturbi tipici della stagione invernale, come sinusiti e bronchiti.

Disturbo molto diffuso tra gli adulti, la cefalea tensiva è caratterizzata da dolore di tipo costrittivo bilaterale a fascia, persistente e tendente a peggiorare col movimento; i pazienti, in genere, riferiscono di percepire la testa stretta in una morsa, avvertendo una tensione dei muscoli posteriori del collo. La sindrome cefalalgica viene trattata normalmente con massaggi, analgesici e miorilassanti. Secondo alcuni studi, massaggiare la fronte e le tempie con l'olio essenziale di menta piperita potrebbe determinare effetti benefici in soggetti con cefalea tensiva (Gabel e coll. 1994 Cephalalgia). Infine, la menta agisce sul sistema nervoso donando una netta sensazione di lucidità mentale e di forte presenza, migliora la concentrazione e le prestazioni durante lo studio producendo un effetto anti-stress.

AROMATIZZAZIONE

La presenza di sostanze amare e poco palatabili nelle preparazioni orali rende indispensabile l'aromatizzazione, che si ottiene addizionando al preparato almeno il 10% di una droga aromatica, come, la menta, la scorza di arancia, di limone, il finocchio e la liquirizia.

OCCHIO ALL'ETICHETTA

Un tempo ritenuti aromi e fragranze capaci di sensazioni stimolanti e inebrianti, gli oli essenziali rappresentano oggi una frazione di sostanze farmacologicamente attive, disomogenee dal punto di vista chimico e polimorfe da quello farmacologico e tossicologico, affascinanti da quello sensoriale e complesse a livello applicativo. Accanto al loro uso tradizionale, si stanno aprendo nuove prospettive di utilizzo, come la possibile sinergia con farmaci finalizzata a ridurre la resistenza agli antibiotici, la lotta alle malattie batteriche nelle piante e addirittura la conservazione e il restauro dei benì artistici e culturali. Oggi è noto che la composizione di un olio essenziale risente di numerose variabili: l'ambiente in cui cresce la pianta, che comprende clima, metodi di coltivazione, stato selvaggio, la parte della pianta utilizzata cosiddetta droga, e il metodo di estrazione e di conservazione. Tutti gli oli essenziali sono contraddistinti da un effetto antimicrobico più o meno marcato ma, presentando un indice terapeutico basso, è sufficiente eccedere di pococon le quantità per determinare effetti tossici.

Gli oli essenziali evaporano lentamente se lasciati in un contenitore aperto e, contrariamente agli oli fissi (es. olio di oliva, arachidi, mandorle), non lasciano tracce se applicati su carta assorbente: questo è un metodo efficace per smascherare una adulterazione di un olio fisso in una essenza!

Nella lettura dell'etichetta non facciamoci distrarre dalle parole puro o naturale, ma è bene focalizzare l'attenzione su tre caratteristiche: specie botanica (per esempio, non è sufficiente "lavanda", ma il tipo); parte della pianta utilizzata (fiori, foglie, radici, pericarpo), specificità chimica. Quest'ultima caratteristica è fondamentale per l'utilizzo dell'olio: per esempio, se la concentrazione di fenoli è alta può risultare tossico a contatto con la pelle mentre sarà adatto per i diffusori d'ambiente.

Per approfondire l'argomento, è possibile consultare alcuni siti: www.musesaccademia.it www.siroe.it www.menta.it/villa-giacosa



Forse non tutti sanno che il piccolo comune di Pancalieri, collocato tra Torino e Pinerolo, garantisce circa il 50% della produzione italiana di piante officinali, quali assenzio, camomilla, tarassaco, coriandolo, maggiorana, malva, melissa, timo, iperico e menta piperita. Pancalieri, infatti, fa parte della cosiddetta "isola d'erba", una regione che comprende una ventina di comuni torinesi e cuneesi che si snodano lungo il Po e i suoi affluenti, che godono di un terreno argilloso-siliceo e di un sottosuolo fertile e limoso (permeabile ma sempre umido), ideale per la coltivazione di queste piante.

Tuttavia, Pancalieri è particolarmente rinomata per la produzione di menta, al punto da essere considerata la capitale italiana della menta. L'attribuzione di questo prestigioso titolo sembrerebbe provenire dalla sua posizione geografica: collocata lungo il 45° parallelo, ovvero a metà strada fra il Polo Nord e l'Equatore, godrebbe delle migliori latitudini per conferire alla menta le caratteristiche che la rendono unica al mondo.

LA MENTA IN PIEMONTE

A cosa si deve il primato di Pancalieri? Per rispondere a questa domanda dobbiamo fare qualche passo indietro nel tempo; la coltivazione della menta in Piemonte ha infatti radici assai lontane: già nella seconda metà dell'800, a Torino si distillava la menta piperita bianca per ottenere un olio essenziale dagli usi terapeutici ed erboristici, come testimonia l'Iconographia Taurinensis (F. Montacchini-G. Forneris) custodita presso il Dipartimento di Biologia Vegetale della Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Torino. Uno dei primi distillatori - indovinate un po'- fu proprio un farmacista!

GLI ESPERTI DEL SETTORE HANNO DEFINITO QUELLA NERA DI PANCALIERI LA "MIGLIORE MENTA AL MONDO"

Poi, all'inizio del Novecento, la svolta. La Menta Piperita nera diffusa in Inghilterra (nota come Menta di Mitcham) approdò in Italia nel 1903, grazie al profumiere francese Honorè Carles che, insieme a Giovanni Varino, fondatore dell'omonima distilleria di Pancalieri, nel 1870

ne intensificò la coltivazione. Da quel momento la "Menta Mitcham" si diffuse velocemente, apprezzata sia per le rese in erba verde, remunerative per gli agricoltori, sia per l'olio essenziale, venduto dai distillatori. Negli anni che seguirono, nel Pancalierese nacquero altre distillerie di menta: 17 nel 1914, 22 nel 1924 e addirittura 70 nel 1926. La strada per la conquista del mercato nazionale della menta di Pancalieri era quindi tracciata.

A cavallo della Seconda guerra mondiale, la coltivazione di menta nel torinese aveva già conseguito un'impronta industriale e, nel dopoguerra, raggiunse il 50% della produzione italiana, consolidando la leadership del territorio nel settore.

Attualmente, ogni anno, a Pancalieri si svolge "Viverbe", manifestazione dedicata alle erbe officinali, e dal 2007 nei locali del comune è allestito il Museo della Menta e delle Piante officinali di Pancalieri, che legittima e documenta il prestigio delle erbe aromatiche in Piemonte.

GIÀ NELLA SECONDA METÀ DELL'800, A TORINO SI DISTILLAVA LA MENTA PIPERITA BIANCA PER OTTENERE UN OLIO ESSENZIALE DAGLI USI TERAPEUTICI ED ERBORISTICI

MENTA PIPERITA NERA DI PANCALIERI

Caratteristiche

Nel 1999 la Menta piperita nera di Pancalieri è stata inserita nell'elenco Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Regione Piemonte e dal 2003 fa parte del Paniere dei Prodotti tipici della Provincia di Torino. Inoltre, seppur non ancora conclusa, è stata avviata la procedura per ottenere il riconoscimento più prestigioso: la DOP.

In generale, la menta è una pianta erbacea perenne, molto diffusa nei luoghi umidi, freschi e ombrosi, ed è inoltre facilmente riconoscibile per il suo profumo caratteristico; ne esistono centinaia di specie, ma la più nota è la Menta Piperita che si distingue in bianca o nera, a seconda dell'intensità del verde (più chiaro nel primo caso, intenso scuro e tendente al marrone nel secondo). Sono entrambe di qualità eccellente, tuttavia gli esperti del settore hanno definito quella nera di Pancalieri la "migliore menta al mondo": il gusto molto gradevole, il profumo finissimo e l'intenso aroma sono le tre caratteristiche che la contraddistinguono e le conferiscono tale primato.

Proprietà nutrizionali e benefiche

Dal punto di vista nutrizionale, la menta di Pancalieri contiene quantità quasi nulle di proteine, grassi e carboidrati ed è costituita da elevate percentuali di acqua. Rappresenta una buona fonte di calcio, potassio, ferro,

vitamine del gruppo B, vitamina C e provitamina A. Dal punto di vista terapeutico, i componenti più importanti sono:

- mentolo e mentone (estratti nell'olio essenziale) con proprietà antisettiche, spasmolitiche e anestetiche locali:
- · vitamina C, utile per potenziare il sistema immunitario;
- flavonoli antiossidanti e acido rosmarinico, un potente antiossidante che blocca la produzione di leucotrieni, sostanze coinvolte nelle reazioni allergiche.

Tali sostanze conferiscono alla menta proprietà benefiche importanti, specialmente per l'apparato digestivo: questa pianta è in grado di alleviare gli spasmi a livello gastro-intestinale grazie alla sua azione rilassante sulla muscolatura liscia intestinale, aiutando in casi di diarrea e coliche, e favorisce la liberazione dei gas grazie alla sua azione carminativa. Inoltre, svolge una funzione decongestionante, balsamica e fluidificante sulle secrezioni dell'apparato respiratorio.

Attenzione: la menta è controindicata per chi soffre di reflusso gastroesofageo perché la sua capacità di rilassamento muscolare potrebbe determinare un allentamento dello sfintere gastro-esofageo, favorendo la risalita dei succhi gastrici.

Utilizzi

La menta nera di Pancalieri, sia fresca che essiccata, è sicuramente la varietà preferita a livello industriale (liquoristico, cosmetico e medicinale) per la sua maggiore resa in olio essenziale che si presenta di aspetto limpido, con un aroma penetrante e dal sapore pepato, lasciando in bocca una persistente sensazione di freschezza, seguita da una lieve punta di amaro. Per le sue singolari proprietà, quest'olio essenziale è impiegato nel settore alimentare per sciroppi, caramelle, dolci e liquori, ma anche per cosmetici e rimedi naturali.

CURIOSITÀ: l'olio essenziale di menta è un liquido incolore o giallo chiaro; a Pancalieri tutti sanno che lo sciroppo di menta è bianco, mentre quello verde in commercio contiene coloranti!

Oltre al distillato, la menta può essere assaporata come tisana, preparata a partire dalle foglioline essiccate, oppure fresca in ricette originali, sia dolci che salate: per esempio, si utilizza per preparare un cocktail piemontese (*Sponcion*) oppure il pesto alla menta, in

abbinamento a un'altra eccellenza del territorio piemontese, le nocciole del Piemonte IGP; da questi due ingredienti si ottiene una salsa deliziosa, ottima per accompagnare il pesce grigliato, il carpaccio, la carne arrostita e persino

i gelati.



È un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 13 luglio 2021.



VALIGIE PRONTE... SI PARTE!

Il mal d'auto lasciamolo a casa: alcuni consigli pratici per affrontare il viaggio.

L'estate è la stagione più attesa dell'anno: il sole, le lunghe giornate, i gelati, la fine della scuola e, soprattutto, le vacanze. Finalmente è giunto il momento di preparare i bagagli e partire per trascorrere qualche settimana in totale spensieratezza; dopo un faticoso anno passato sui libri, anche i più piccoli meritano un pò di riposo, rinfrescandosi e divertendosi con lunghi bagni in mare o riscoprendo la bellezza della natura lungo i sentieri di montagna.

Per raggiungere le mete di villeggiatura si dovranno affrontare viaggi più o meno lunghi, in auto, nave, aereo o treno che potrebbero compromettere l'inizio delle vacanze: vertigini, sudorazione fredda, pallore, nausea sono alcuni tra i sintomi più diffusi che accomunano chi patisce il movimento passivo. Si stima che il 30% dei bambini, in particolare tra i 3 e i 12 anni, soffra di cinetosi, problema invece assente sotto i due anni di età. Si tratta di un disturbo causato da un'ipersensibilità del centro dell'equilibrio, definito labirinto e localizzato nell'orecchio interno, che stimola più del dovuto il sistema nervoso neurovegetativo soprattutto nei bambini con una certa predisposizione. La cinetosi si può presentare come mal d'auto, mal di mare, mal d'aereo o mal di treno, ma anche a seguito di movimenti rotatori del corpo e della testa, come può capitare per esempio sull'altalena o sulle montagne russe. Anche gli eccessivi stimoli visivi possono causare tale sintomatologia, per esempio osservando lo scorrere del paesaggio laterale mentre ci si trova seduti in auto o durante la visione di un film in 3D; questi stimoli, infatti, vengono percepiti come un movimento in contrasto con la reale posizione del corpo, che invece rimane fermo. Si innesca sostanzialmente un meccanismo di conflitto tra i due sistemi che consentono il mantenimento dell'equilibrio, in quanto l'organo vestibolare ri-

SUGLI SCAFFALI

LUCE BLU. ALLARME ROSSO

La luce blu accelera l'invecchiamento cutaneo.

Nella luce del sole sono presenti in grande quantità le radiazioni di luce blu-violetta, soprattutto guando il cielo è terso; questi raggi sono capaci di penetrare negli strati cutanei ancora più in profondità dei raggi UV, Carichi di energia, provocano stress ossidativo e sono in grado di alterare da soli le cellule sin dalla prima ora di esposizione. Giorno dopo giorno, accelerano l'invecchiamento cutaneo e favoriscono la comparsa di danni visibili, rughe e macchie: provocano inoltre un'iperpigmentazione intensa e duratura.

Eau Thermale Avène lancia una nuova linea di solari formulati come prodotti per la cura del viso, con una piacevole texture che appaga i sensil In città come in spiaggia, proteggersi dal sole e dal fotoinvecchiamento è ora semolice e naturale come idratare la nostra pelle.





BIOCOLLAGENIX DRINK è l'integratore ESI che combina elementi utili per il benessere della pelle: Collagene marino idrolizzato di tipo I e III, che dona tono, elasticità e resistenza, contrastando le rughe; Acido Ialuronico, uno dei principali costituenti del tessuto connettivo: Resveratrolo, cui sono legati i benefici effetti del vino rosso: Vitamina C, che contribuisce alla formazione del Collagene: Frutti di Mirtillo. Rame e Zinco.

È indicato per tutte le persone che vogligno prendersi cura della propria pelle e degli annessi cutanei, capelli e unghie, con un'azione di stimolo proveniente dall'interno dell'organismo. La confezione è da 10 drink.

Biocollagenix è una linea completa di integratori e cosmetici per la salute e la bellezza della pelle. www.biocollagenix.com

UNA TECNOLOGIA TRIFASE CONTRO LA CARENZA DI FERRO

Calpisce soprattutto le donne (ma non solo) e va monitorata perché costituisce una delle principali cause di anemia.

Hai mai provato sintomi prolungati di debolezza generale, stanchezza e pallore?

In tal caso, è consigliabile indagare su una eventuale carenza di ferro, che può derivare da cause diverse: fisiologiche, come le mestruazioni e la gravidanza, che coinvolgono le donne in età fertile, ma anche ambientali, quali un'alimentazione non equilibrata. Anche le infiammazioni intestinali possono portare a carenze di ferro, così come l'assunzione di determinati farmaci nel tempo. I supplementi a base di ferro non sono tutti uguali: alcuni presentano una minore biodisponibilità, dovuta al ridotto assorbimento, altri possono essere di minore tollerabilità a livello gastrointestinale. Inoltre, la maggior parte è caratterizzata da un fastidioso austo metallico, che potrebbe scoraggiare l'assunzione regolare. Zambon, multinazionale farmaceutica italiana fondata nel 1906 e presente in 23 Paesi, presenta Prefolic Ferro Integratore, a base di ferro tristrato e vitamina C, per la prevenzione e il trattamento degli stati carenziali di ferro. L'associazione con la vitamina C contribuisce a massimizzare l'assorbimento del ferro, che viene rilasciato attraverso una tecnologia multistrato e trifase. Un integratore a elevata tollerabilità, con un'eccellente palatabilità per rendere più semplice fintegrazione di questo prezioso elemento.

INNOVATIVO RILASCIO IN 5 FASE

La fase FAST assigura l'inicio

La fase NORMAL evina finicio
del rileggio entre
e cosserte fassortimente durante la
transito duccenale di 10 mg di ferro e
75 mg di vitamina C.
La free RETARD garantisco, nell'arco o
un lento e contratto ribero di 10

nereau gerientece, nelfarco a un lento e crotratto rilescio di 10 mg di furmi assicurando un accentato asserbimento a Di volo intentinsia.

Prefolic

FERRO











ceve informazioni errate dall'esterno che determinano l'insorgenza di nausea e capogiri.

Sebbene l'organismo tenda ad adattarsi al movimento passivo, nei bambini può accadere che la cinetosi persista fino al termine del viaggio, con sintomi come pallore, sbadigli, sudorazione fredda, malessere, nausea seguita talvolta da vomito. Esistono diversi accorgimenti che si possono adottare per aiutare i più piccoli a prevenire questo malessere.

Per chi si sposta in auto, è consigliabile programmare la partenza al mattino presto, quando il bambino ha ancora sonno, in modo da fargli trascorrere la fase iniziale del percorso dormendo; occorre adottare una guida tranquilla, evitando il più possibile forti accelerazioni e decelerazioni e affrontando dolcemente le eventuali curve. Inoltre, è bene mantenere sempre un ambiente fresco all'interno dell'abitacolo, garantendo un costante ricircolo dell'aria ed evitando odori forti come profumi. Infine, è fortemente raccomandato, anche per ragioni di sicurezza alla guida, effettuare delle soste lungo il percorso ogni due o tre ore al massimo e permettere ai bambini di compiere qualche passo, aiutandoli a ritrovare stabilità e a riprendersi dall'eventuale malessere del viaggio.

MANTENERE SEMPRE UN AMBIENTE FRESCO ALL'INTERNO DELL'ABITACOLO

Qualunque sia il mezzo di trasporto scelto per arrivare a destinazione, è sempre preferibile concedere ai piccoli uno spuntino prima della partenza e, solo in caso di tratte molto lunghe, ricorrere a cracker o grissini da sgranocchiare, evitando di accompagnarli con succhi di frutta e bevande gassate, prediligendo semplice acqua fresca o al massimo del tè poco zuccherato. Da evitare patatine fritte, dolciumi e merendine confezionate.

Nel caso in cui ci si sposti in nave è opportuno evitare le sale comuni affollate e con aria viziata e optare piuttosto per una passeggiata con i bambini sul ponte per garantire loro qualche boccata d'aria fresca. Nel caso si viaggi in aereo occorre invece ricordarsi di aprire le bocchette di aereazione, così il bambino riceverà aria fresca per attenuare i sintomi.

Una delle difficoltà più grandi, soprattutto quando il viaggio è lungo, è riuscire a intrattenere i bambini. Per evitare che si generi uno stato di malessere, è bene che non leggano e che non utilizzino videogiochi, mentre è indicato cantare, ascoltare la loro musica preferita, senza muovere troppo la testa e le altre parti del corpo.

Se il bambino dovesse accusare malessere, bisogna attendere con pazienza che si riprenda: qualche sorsata d'acqua fresca, una breve camminata, o semplicemente un po' di riposo potranno aiutarlo a stare meglio.

DURANTE IL VIAGGIO È BENE CHE I BAMBINI NON LEGGANO E CHE NON UTILIZZINO VIDEOGIOCHI, MENTRE È INDICATO CANTARE E ASCOLTARE LA LORO MUSICA PREFERITA

Se ciò non dovesse bastare, è possibile fare ricorso a farmaci o integratori e dispositivi specifici su consiglio del pediatra o del farmacista.

Le capsule molli a base del farmaco dimenidrinato sono indicate a partire dai due anni di età, da somministrare al bambino mezz'ora prima della partenza e fino a tre volte nell'arco della giornata se particolarmente sensibili alle cinetosi. Per i bambini più grandi, lo stesso farmaco si trova in forma di gomme da masticare da assumere all'insorgere dei primi sintomi.

In commercio sono disponibili integratori a base di estratto secco di radice di zenzero, un arbusto originario dell'Asia, da secoli utilizzato come spezia, noto anche per le sue proprietà digestive e per contrastare coliche e nausea; infatti, in passato, veniva usato dai marinai cinesi proprio per combattere il mal di mare. Tali prodotti sono indicati a partire dai sei anni di età, e sono da assumere mezz'ora prima della partenza e successivamente ogni quattro ore.

I braccialetti antinausea agiscono mediante acupressione: tramite un bottone di plastica che si posiziona al di sotto del polso viene esercitata una pressione sul punto P6, o Nei-Kuan nella medicina tradizionale cinese, permettendo così di ristabilire l'equilibrio

del corpo. Si tratta di un metodo efficace, da prendere in considerazione soprattutto con i bambini più piccoli: affinché i braccialetti funzionino devono essere indossati su entrambi i polsi e per tutta la durata del percorso.

Prese le opportune precauzioni per evitare i fastidiosi sintomi descritti, non resta che fare i bagagli e... partire!

Buon viaggio!





La tipologia di pelle mista-impura è molto comune: è caratterizzata da un aspetto disomogeneo e da un'elevata secrezione sebacea nella cosiddetta "Zona T" che comprende fronte, naso e mento; inoltre, presenta diversi punti neri che evolvono facilmente in foruncoli o brufoli. La pelle grassa, invece, oltre a essere ricca di sebo, responsabile dell'effetto lucido, e di punti neri, presenta un colorito spento e rossori localizzati.

DA SAPERE

Sebo: miscela di sostanze grasse che vengono secrete dalle ghiandole sebacee al fine di formare il film idro-lipidico, fondamentale per proteggere la pelle e per regolare la perdita d'acqua, mantenendo un'adeguata idratazione cutanea.

Propionibacterium Acnes: batterio che si sviluppa nelle zone sebacee, vive abitualmente nei follicoli piliferi poiché, con la sua attività, contribuisce alla formazione del film idrolipidico. Quando i livelli di sebo aumentano al di sopra dei valori fisiologici, questo microrganismo trova le condizioni favorevoli per proliferare, avviando una serie di processi che generano l'acne.

L'acne è una vera e propria patologia; per questo motivo il trattamento cosmetico deve essere coadiuvato da una cura dermatologica mirata che, a seconda dei casi, può essere locale o sistemica.

Lo sviluppo dell'acne comprende varie fasi:

- Fase 1: si genera un'esuberanza sebacea, in genere causata da uno stimolo ormonale.
- Fase 2: si manifesta ipercheratosi nel dotto follicolare, ovvero un ispessimento della cute che, associato all'accumulo di sebo, dà origine al comedone o punto nero, originato da un accumulo di sporco, lipidi ossidati e cellule

ricche di melanina; talvolta, i comedoni si presentano ricoperti da un esubero di cheratina e, in tal caso, vengono chiamati punti bianchi.

- Fase 3: sviluppo microbico del Propionibacterium Acnes che, con la sua attività enzimatica, degrada i lipidi del sebo, dando origine agli acidi grassi responsabili dell'infiammazione, quindi alla formazione della papula, un rilievo cutaneo compatto ed eritematoso.
- Fase 4: il batterio sopra citato trova le condizioni favorevoli per svilupparsi all'interno della papula che evolve in pustola, caratterizzata da un essudato purulento giallo-grigiastro (pus) che si solleva dalla superficie cutanea originando il brufolo. Nei casi in cui l'infiammazione è più profonda, si possono formare le cisti, il cui trattamento richiede un intervento farmacologico.

La causa scatenante dell'acne rimane tutt'oggi incerta e sembrerebbe dipendere da una correlazione tra più fattori quali età, squilibri ormonali, predisposizione genetica, alimentazione e stress.

QUALI SONO I TRATTAMENTI CONSIGLIATI?

La pelle impura a tendenza acneica deve essere trattata diversamente della pelle grassa: nel primo caso bisogna ridurre la formazione del comedone contrastando lo sviluppo batterico e utilizzando dei prodotti addolcenti e lenitivi che non secchino troppo la pelle e che riducano i processi infiammatori; nel secondo caso occorre limitare la formazione del sebo, responsabile dell'effetto lucido, con agenti in grado di adsorbire l'eccesso di grasso.

Le sostanze attive maggiormente impiegate nei cosmetici vengono suddivise in base alla loro funzionalità:

 attivi in grado di contrastare l'ipercheratosi, responsabile dell'ostruzione del follicolo pilifero: alfa-idrossiacidi (acido glicolico, acido lattico e acido piruvico), composti contenenti zolfo e derivati dell'acido retinoico che eliminano, grazie all'azione cheratolitica, gli ispessimenti di cheratina;

- attivi antimicrobici: fra questi ritroviamo l'acido azelaico e lo zinco in grado di contrastare la proliferazione del Propionibacterium Acnes;
- attivi che agiscono sulla produzione di sebo: nei casi di acne severa il medico specialista può prescrivere farmaci a base di acido retinoico o tretinoina, la cui assunzione causa alcuni effetti collaterali come l'assottigliamento, la secchezza e la fotosensibilizzazione della pelle. Inoltre, i derivati dell'acido retinoico e gli estratti vegetali di rosmarino, bardana, salvia e borragine risultano particolarmente indicati per limitare la produzione di sebo;
- · attivi lenitivi: il più comune è l'alfa-bisabololo;
- attivi opacizzanti, in grado di adsorbire l'eccesso di sebo e ridurre l'effetto lucido, come caolino, silice, talco, ossido di zinco, amido e derivati.

ACCORGIMENTI DA ADOTTARE QUOTIDIANAMENTE PER TRATTARE LA PELLE ACNEICA E LA PELLE GRASSA

1° STEP: DETERSIONE

La detersione è fondamentale e la pelle deve essere pulita regolarmente mattina e sera per eliminare l'eccesso di sebo, in parte responsabile dei processi infiammatori. È bene non esagerare con i prodotti sgrassanti per evitare che le ghiandole sebacee, in risposta all'eccessiva secchezza cutanea, aumentino la produzione di sebo (effetto rimbalzo).

Per rimuovere il sebo secreto durante la notte, come anche l'accumulo di cellule morte e il residuo dei cosmetici impiegati la sera precedente, al mattino è consigliato utilizzare un gel o una mousse detergente delicata, se la pelle è mista-impura, oppure un detergente dermopurificante, se la pelle è grassa.

La sera è fondamentale liberare la pelle da sebo in eccesso, cosmetici, microrganismi, sporco e inquinamento. Per la pelle mista è consigliato massaggiare un'emulsione gel sul viso con le mani o un batuffolo di cotone e poi risciacquare con acqua tiepida, mentre per la pelle grassa è preferibile un gel-scrub leggero. In entrambi i casi una valida alternativa è rappresentata dall'acqua micellare: dopo averla massaggiata con un dischetto di cotone, al fine di rimuovere i residui di sporco e di trucco, occorre risciacquare il viso con un gel-detergente dermopurificante per pelle grassa o delicato per pelle sensibile. Ultimata questa fase, si consiglia di tamponare delicatamente con l'asciugamano, senza sfregare.



BIONIKE GEL DETERGENTE RIEQUILIBRANTE

La nuova formula arricchita con attivi speciali aiuta a riequilibrare il microbiota cutaneo. Deterge e purifica delicatamente la pelle, opacizza e leviga l'incarnato, donando una piacevole sensazione di freschezza.

AVÈNE CLEANANCE GEL DETERGENTE

Grazie alla nuova formula arricchita con Comedoclastin, estratto dai semi del cardo mariano, elimina delicatamente le impurità che contribuiscono a ostruire i pori (polvere, particelle inquinanti) e il trucco. Riduce l'eccesso di sebo per un effetto opacizzante che dura sino a sei ore. L'Acqua Termale Avène apporta le proprietà lenitive e addolcenti. Detersa e purificata, la pelle appare meno lucida mentre imperfezioni e punti neri si riducono.



Completa la routine detergente l'applicazione della maschera, una o due volte a settimana, a base di alfaidrossiacidi (AHAs) per le loro caratteristiche esfolianti, in caso di pelli miste, o a base di argilla e di carbone assorbente, per la pelli grasse.



LIERAC SEBOLOGIE MASCHERA-SCRUB

Indicata per la pulizia profonda del viso. Schiarisce, purifica e leviga la pelle grazie al gluconato di zinco (azione opacizzante), argilla verde e bianca (azione purificante), acido salicilico (azione anti-batterica e cheratolitica), microgranuli esfolianti (azione levigante).

Terminata la detersione è consigliato vaporizzare dell'acqua termale su tutto il viso in caso di pelli miste o tamponare con un tonico lenitivo quelle sensibili con rossori localizzati; per quelle grasse si predilige invece l'impiego di tonici astringenti-esfolianti.

L'acqua micellare è un detergente che sfrutta le micelle, ovvero delle sfere tensioattive che intrappolano e rimuovono lo sporco dal viso. Nasce come un prodotto che non necessita di essere risciacquato, anche se è preferibile ultimare la fase della detersione con il risciacquo per rimuovere al meglio tutti i residui di sporco dalla pelle.

2° STEP: TRATTAMENTO

Al mattino si consiglia di applicare una crema dermopurificante per la pelle mista-impura e una crema sebonormalizzante o opacizzante per la pelle grassa. La sera meglio applicare creme dermopurificanti con caratteristiche esfolianti. È indicato l'impiego di concentrati, maggiormente ricchi di attivi, prima della crema o anche direttamente sul brufolo per un trattamento mirato.



LIERAC SEBOLOGIE CONCENTRATO

Trattamento ultra-intensivo che agisce specificamente sui brufoli, sui segni e sulle cicatrici dell'acne. Si presenta in una formula bifasica (solido-liquido) in grado di riassorbire i brufoli attraverso la presenza di zinco gluconato, con azione astringente e sebo-regolatrice, acido salicilico e acido azelaico, con proprietà antisettiche che bloccano l'infiammazione. L'applicazione del prodotto sul viso consente anche un'esfoliazione mirata a espellere le cellule morte e dar vita a una nuova pelle.



AVÈNE CLEANANCE COMEDOMED CONCENTRATO

Formula altamente concentrata in attivi:

- Comédoclastin: attivo dalle proprietà brevettate che contrasta l'iperproduzione di sebo e riduce l'infiammazione;
- Acqua Termale Avène: dona proprietà lenitive e addolcenti.

Riduce punti neri e imperfezioni e ne limita la ricomparsa. Efficacia anti-imprefezioni dimostrata già dal 7° giorno.

LA ROCHE POSAY EFFACLAR DUO CREMA OPACIZZANTE

Trattamento che aiuta a ridurre rapidamente le imperfezioni esistenti, prevenirne la ricomparsa e limitare la formazione di segni. Mostra un'efficacia visibile dopo solo 12 ore. Dermatologicamente testato: la pelle è significativamente meno arrossata e più levigata.



3° STEP: MAKE-UP

Dopo la *skincare*, segue il make-up: è sufficiente seguire pochi accorgimenti per ottenere buoni risultati. Cominciando dalla base trucco, è fondamentale un buon primer che funge da "stucco" per la nostra pelle poiché appiana le imperfezioni, limita la produzione di sebo e prolunga la permanenza del trucco nel corso della giornata. Si procede con l'applicazione di un velo sottile di fondotinta, preferibilmente dalla texture leggera e a lunga tenuta in modo da non appesantire la pelle e ostruire i pori.

Suggerimento: nell'intento di correggere le imperfezioni più evidenti si può ricorrere al correttore senza dover così esagerare con il fondotinta! Terminare il trucco tamponando il viso con una cipria opacizzante per fissare il make-up e adsorbire il sebo in eccesso.

BIONIKE DEFENCE COLOR FONDOTINTA MAT-ZONE

Fondotinta opacizzante consigliato per uniformare l'incarnato, correggere le piccole imperfezioni e controllare l'effetto lucido della zona T, tipico delle pelli miste. La texture impalpabile dona un finish naturale e minimizza i pori e le imperfezioni, affinando la grana della pelle.



BIONIKE DEFENCE COVER CORRETTORE

Correttore fluido, facilmente sfumabile, ad elevata coprenza. Grazie ai suoi pigmenti, minimizza le discromie cutanee (localizzate e diffuse) di colore rosso. Il suo applicatore versatile conferisce un risultato uniforme e naturale.



4° STEP: ATTENZIONE AL SOLE!

Durante la stagione calda non dimentichiamo l'importanza della protezione solare poiché i raggi solari potrebbero intensificare i segni residui dell'acne.

AVÈNE CLEANANCE CREMA SOLARE VISO 50+

Indicata per pelli grasse con imperfezioni soggette a scottature, offre una protezione solare molto alta (UVA-UVB, luce blu visibile ad alta energia) e una sensazione di comfort immediato. Resistente all'acqua, gode di ottima tollerabilità cutanea e non brucia gli occhi.

Protegge da sole e al contempo uniforma la pelle, offrendo al viso una tinta naturale adatta a diversi fototipi.

È DAVVERO TUTTA COLPA DEL CIOCCOLATO?

Sfatiamo il mito della correlazione fra la comparsa di pustole e l'assunzione di cioccolato, fritture e insaccati! Le ricerche scientifiche, infatti, non hanno evidenziato alcun legame diretto, a eccezione degli alimenti con alto indice glicemico che, innalzando i valori dell'insulina, aumentano la produzione di fattori infiammatori e stimolano il rilascio di androgeni, ormoni responsabili della produzione di sebo. Tuttavia, se è vero che l'insorgenza dei brufoli non è il frutto di una "digestione difficile", esiste il cosiddetto asse "intestino-pelle-cervello": ecco perché l'uso di probiotici rappresenta un valido aiuto per il trattamento di alcuni disturbi cutanei, tra cui l'acne. Oltre a questi non devono mancare nella nostra alimentazione le sostanze con azione antiossidante, detossificante (boldo, carciofo, cardo mariano), diuretica e depurativa (tarassaco), e poi ancora le vitamine A, E e C e lo zinco, che riduce la produzione di sebo.

GIULIANI PRIMARK INTEGRATORE ALIMENTARE

Contiene estratti vegetali e ceppi probiotici selezionati (2 miliardi di fermenti). Favorisce l'equilibrio della flora intestinale e contribuisce al benessere della pelle, anche in caso di inestetismi causati dall'eccesso di sebo.





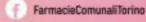
- idratazione
- fototipo
- grado di elasticità
- andamento e profondità delle rughe
- discromie e couperose
- quantità di sebo

i capelli

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







(iii) farmaciecomunalitorino

ANCHE I CAPELLI VANNO IN VACANZA!

L'importanza di proteggere la pelle quando ci si espone alla luce solare è cosa ben nota; pochi sanno, invece, che anche il cuoio capelluto e i capelli risentono dell'eccessiva esposizione ai raggi solari, soprattutto nelle persone che soffrono di dermatiti, irritazioni, alopecia o che presentano aree di diradamento della capigliatura.

Proteggere i capelli dal sole è un'azione che riguarda tutti. Durante l'estate, è difficile individuare quanti e quali comportamenti incidano sulla salute e sulla bellezza dei capelli; gli effetti della stagione estiva, infatti, si riflettono in autunno, periodo in cui fisiologicamente la perdita dei capelli diventa più consistente.

Prima di mettersi in viaggio, il consiglio è di attrezzarsi per garantire al capello una cura ottimale.

Ecco cosa occorre:

- spray di protezione solare per capelli;
- copricapo, a scelta tra cappellino con visiera, bandana o cappello di paglia;
- balsamo o crema da applicare dopo lo shampoo.

Dopo una giornata in spiaggia, è bene adottare alcuni accorgimenti per il lavaggio dei capelli:

- usare uno shampoo delicato, privo di tensioattivi aggressivi;
- non sfregare la testa in modo eccessivo con l'asciugamano;
- non tenere il phon troppo vicino ai capelli e a una temperatura troppo elevata;
- usare sempre un balsamo o una maschera idratante dopo il lavaggio.

L'olio protettivo PHYTOPLAGE è un cocktail di ingredienti vegetali. Contiene estratti di calendula, salice e rosmarino per idratare e ammorbidire i capelli, cera di oliva nutriente e olio di ricino per assicurargli un'adeguata lucentezza. Grazie al suo filtro UV, protegge i capelli e nutre la fibra capillare in profondità, come un vero trattamento di bellezza e ne preserva il colore e la luminosità. PHYTOPLAGE Huile Protectrice può essere vaporizzato

sui capelli asciutti o bagnati, prima e durante l'esposizione solare.



La Voile Protecteur PHYTOPLAGE contiene estratti di calendula, semi di girasole e mandorla dolce, per apportare morbidezza, volume e luminosità, ma anche lotus indiano idratante, ideale per i capelli da normali a secchi. Il prodotto forma un film anti-disidratazione invisibile e non grasso che unito al filtro UV protegge i capelli esposti al sole, mare e piscina e ne esalta la luminosità..

Il prodotto è caratterizzato inoltre da un gradevole profumo floreale, con note di gelsomino e muschio.

Vaporizzare sui capelli asciutti o bagnati prima e durante l'esposizione al sole. Rinnovare l'applicazione dopo ogni bagno, sia in spiaggia che in città.



PHYTOPLAGE Shampoo Reidratante Doposole è un trattamento 2 in 1 da mettere in valigia: deterge, ammorbidisce e idrata sia la pelle che i capelli. Questo gel cremoso, con estratto di calendula e midollo di bambù, forma una delicata schiuma che elimina sale, sabbia e cloro. I capelli ritrovano morbidezza e luminosità, mentre la pelle diventa liscia e satinata.

Applicare su corpo e capelli, quindi risciacquare abbondantemente. Adatto per tutta la famiglia e per gli amanti degli sport nautici; si emulsiona anche con acqua di mare.



La maschera PHYTO KERATINE, dalla texture vellutata, ripara intensamente la fibra capillare grazie alla Cheratina Vegetale di nuova generazione dei Laboratoires Phyto, sempre più simile alla cheratina presente naturalmente nei capelli.

Le ceramidi di riso levigano le scaglie e riempiono le microlesioni per rinforzare i capelli fragilizzati. Applicare sulle lunghezze e sulle punte dopo ogni shampoo.

Per un trattamento express, lasciare in posa 1-2 minuti, poi risciacquare.

Per un trattamento intenso, lasciare in posa 5-7 minuti (in base allo spessore del capello), quindi risciacquare con acqua abbondante.



La tiroide è una ghiandola endocrina posizionata attorno alla trachea e al di sotto della laringe; la sua funzione consiste nella produzione di due ormoni fondamentali, T3 (Tri-iodotironina) e T4 (Tetra-iodotironina o Tiroxina), che supportano l'attività metabolica di molti tessuti dell'organismo e aumentano il consumo di ossigeno. Gli ormoni tiroidei, inoltre, stimolano i processi di crescita, in quanto regolano il metabolismo, favoriscono la sintesi delle proteine, la crescita e la mineralizzazione dell'apparato scheletrico. L'alterata funzionalità della tiroide può determinare una ridotta sintesi dei suoi ormoni (condizione nota come ipotiroidismo) oppure un incremento (ipertiroidismo).

L'ipotiroidismo

Frequente nel cane e rarissimo nel gatto, proprio come la maggior parte delle patologie, può essere acquisito oppure congenito (raro, con insorgenza giovanile): nella quasi totalità dei casi si manifesta in animali adulti, con età media di 7 anni. Alcune razze canine risultano maggiormente predisposte: Golden Retriever, Dobermann, Labrador, Cocker Spaniel, Setter inglese e Irlandese, Rhodesian, Boxer, Bassotto, Alano, Beagle, Borzoi, Barbone, Schnauzers.

Poiché gli ormoni tiroidei sono coinvolti nel metabolismo di gran parte delle funzioni dell'organismo, una loro carenza induce un quadro clinico aspecifico, comune a molte altre malattie, con sintomi poco evidenti e progressivi che spesso sono scambiati con i normali segnali dell'invecchiamento.

Nei cani adulti i segni clinici più frequenti sono:

- · letargia;
- ottundimento mentale:
- ·incremento del peso (con appetito ridotto o normale);
- · intolleranza all'esercizio e al freddo;
- alterazioni nella crescita (i soggetti giovani affetti da ipotiroidismo congenito possono manifestare sintomi di nanismo);
- anomalie cutanee, come alopecia e seborrea.

Nella maggior parte dei casi, le alterazioni cutanee sono il primo sintomo a comparire: la cute dei cani ipotiroidei risulta maggiormente predisposta alle infezioni batteriche e appare squamosa, pur senza presentare sintomi di prurito o irritazione.

La perdita di pelo interessa di solito il tronco, le zampe posteriori e la coda. La diagnosi è semplice: con un esame del sangue è possibile misurare i valori degli ormoni circolanti. La terapia ha l'obiettivo di ripristinare i livelli di T3 e T4 attraverso la somministrazione di ormoni sintetici. Gli indicatori dell'efficacia della terapia farmacologica nei cani ipotiroidei sono la risoluzione della sintomatologia clinica e la normalizzazione dei livelli di ormoni tiroidei nel sangue. Il monitoraggio dei cani ipotiroidei prevede visite periodiche dal veterinario: inizialmente i controlli vanno effettuati ogni 2-4 settimane,

o secondo necessità, successivamente se l'animale è clinicamente stabile, è bene programmare i controlli ogni 4-6 mesi.

L'ALTERATA FUNZIONALITÀ
DELLA TIROIDE PUÒ
DETERMINARE IPOTIROIDISMO
OPPURE IPERTIROIDISMO

L'ipertiroidismo

Colpisce prevalentemente i gatti, specie quelli anziani, è causato solitamente da una crescita benigna di tessuto tiroideo che produce ormoni in eccesso.

I sintomi dell'ipertiroidismo più comuni sono:

- metabolismo accelerato con conseguente perdita di peso;
- · maggior appetito;
- · minzione frequente e maggiore sete;
- · vomito, diarrea;
- · debolezza, eccitabilità;
- ghiandola tiroidea ingrossata, avvertita come un bozzolo nel collo;
- · difficoltà respiratoria e battito cardiaco irregolare;
- · vocalizzazioni e miagolii;
- · aumento dell'aggressività;
- ipertensione.

Anche in questo caso la diagnosi viene effettuata attraverso un esame del sangue che evidenzia un aumento degli ormoni circolanti.

Esistono diversi trattamenti per l'ipertiroidismo nei gatti:

- il trattamento farmacologico (compresse o gel per riportare a valori normali gli ormoni circolanti);
- l'utilizzo dello iodio radioattivo (in centri specializzati);
- un'alimentazione dedicata (con bassa concentrazione di iodio);
- · il trattamento chirurgico (asportazione).

Come per i pazienti affetti da ipotiroidismo, anche per quelli affetti da ipertiroidismo una volta impostata la terapia sarà necessario effettuare visite periodiche per monitorare il dosaggio dei farmaci e i livelli di ormoni nel sangue.





Prepara il tuo intestino all'estate



ELIMINA IL GONFIORE



VIAGGIA CON L'INTESTINO IN FORMA



RITROVA LA TUA REGOLARITÀ

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Enterogermina Gonfiore, Enterogemina Intestino Pigro, Enterogermina Viaggi sono prodotti per soli adulti. MAT-IT-2201368



Quante volte nelle calde sere d'estate vi sarà capitato di imbattervi in questo curioso animaletto?

Il riccio comune è un piccolo mammifero notturno, in parte ricoperto da peli beige e ispidi e con il dorso caratterizzato da una corazza di aculei neri e bianchi che rappresenta il suo principale sistema di protezione non solo nei confronti di possibili attacchi da parte di predatori ma anche dagli urti.

Predilige la vita nel sottobosco dove tronchi spezzati, foglie e tane ricavate nel terreno si trasformano nel rifugio ideale in cui trascorrere le ore diurne. Capace di percorrere lunghe distanze, durante la notte si affaccenda alla ricerca di cibo, talvolta avvicinandosi alle abitazioni e ai loro giardini. Tendenzialmente si tiene alla larga dall'uomo o da altri animali, data la sua natura schiva, ma è in grado di apportare un valido aiuto al mantenimento dell'equilibrio dell'agrosistema dell'orto proprio grazie alla sua alimentazione.

Il riccio, infatti, si nutre di piccoli insetti e invertebrati considerati "dannosi" per l'ambiente, come per esempio le larve terricole, che si cibano delle radici delle piante, e le limacce, conosciute anche come "lumaconi rossi", che entrano in azione durante la notte o nei giorni piovosi e umidi sterminando lunghe distese di ortaggi e, inoltre, va ghiotto di lombrichi. Grazie all'olfatto molto ben sviluppato, in ultimo, è in grado di scovare i nascondigli di topolini e vipere, facendone incetta.

Quanto è importante, dunque, il ruolo del riccio nella difesa degli ortaggi?

Parecchio, tanto da essere diventato a tutti gli effetti un fattore di controllo nella diffusione di insetti e invertebrati dannosi per le coltivazioni sul territorio.

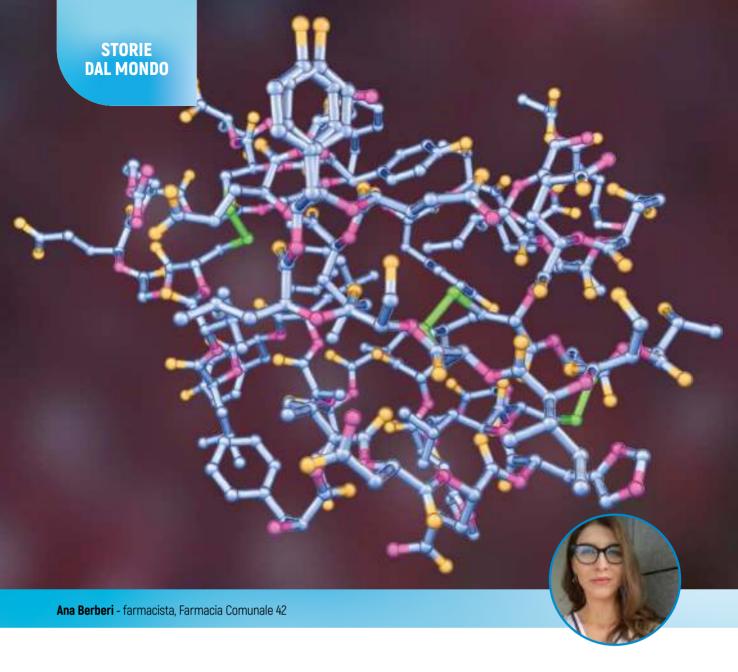
Nei primi anni Ottanta, la Convenzione di Berna, formulata nell'ambito del Consiglio d'Europa con lo scopo di assicurare la conservazione di flora e fauna selvatiche e i loro habitat naturali, annoverò il riccio tra le specie animali protette; tutt'oggi il WWF si impegna a garantirne la salvaguardia.

Sebbene il numero di predatori alle sue calcagna non sia elevato, grazie alla sua corazza da 8000 aculei, il principale pericolo per il riccio è rappresentato dall'uomo e dalle sue attività; perciò, per garantirne la presenza nell'orto e usufruire del suo prezioso contributo, è bene tenere a mente alcuni accorgimenti: limitare l'utilizzo di strumenti quali tosaerba e decespugliatori nei pressi dei loro rifugi, generalmente le siepi, o quanto meno prestare attenzione all'eventuale presenza delle tane, e limitare l'uso di pesticidi nell'agricoltura. Questi ultimi, infatti, non solo assicurano la scarsità della principale fonte di cibo di questi simpatici e schivi animaletti, ma possono provocare anche danni alla nostra salute. Meglio, quindi, provare a creare un rapporto di cooperazione uomo-animale al fine di raggiungere un obiettivo comune, ossia la ricerca di un'alimentazione sana, ecosostenibile e che rispetti l'ambiente.

IL RICCIO È IN GRADO DI APPORTARE UN VALIDO AIUTO AL MANTENIMENTO DELL'EQUILIBRIO DELL'AGROSISTEMA DELL'ORTO

Sono sufficienti pochi tronchi e un po' di fogliame per costruire una tana confortevole per questi piccoli amici; chissà che non superino la loro proverbiale diffidenza e decidano di trascorrere il letargo nei pressi del vostro terreno e, nel pieno dell'estate, si trasformino nei migliori alleati possibili nella lotta ai parassiti, dannosi per le vostre colture.

Non ci credete? Questa è la stagione ottimale per tentare.



LA STORIA DELL'INSULINA E DELLE "ISOLE MAGICHE"

È trascorso più di un secolo dalla scoperta dell'esistenza dell'insulina, un ormone secreto dal pancreas e fondamentale per regolare il metabolismo del nostro organismo.

Senza l'insulina, infatti, non saremmo in grado di utilizzare lo zucchero che assumiamo tramite i cibi per svolgere i processi energetici all'interno delle cellule del nostro corpo. La mancanza di questo ormone nel sangue o la difficoltà a utilizzarlo correttamente portano a sviluppare, rispettivamente, il diabete di tipo 1 (per lo più di origine autoimmune) e il diabete di tipo 2 (molto eterogeneo, ma in larga misura di origine metabolica). Tutti i tipi di diabete si manifestano attraverso l'iperglicemia, cioè l'elevazione della concentrazione dello zucchero nel sangue.

Come testimoniano alcuni documenti risalenti al 50 a.C., la patologia diabetica era nota sin dall'antichità; l'etimologia del nome è greca, diabetes, e indica il passaggio attraverso il corpo di una quantità d'acqua pari a quella assunta. Areteo di Cappadocia (I secolo d.C.), celebre medico di Anatolia, descriveva così il malato di diabete: "Non smette mai di urinare e il flusso è continuo come quello di un acquedotto; i malati hanno nausea, non trovano pace, hanno una sete terribile e muoiono entro breve tempo". In questa breve delineazione si riconosce il quadro clinico del diabete di tipo 1; quello di tipo 2, invece, oggi largamente diffuso, non era stato individuato.

Nel Medioevo si scoprì che il sapore dolce delle urine dei diabetici era dovuto alla presenza di glucosio (all'epoca, infatti, l'unico metodo diagnostico consisteva nell'assaggio da parte del medico). Negli anni a seguire si tentò di curare il diabete attraverso diete prive di pane e altri carboidrati, con erbe varie e addirittura con il vino: mentre i diabetici adulti, specie se obesi, traevano qualche beneficio, i diabetici giovani, al contrario, non sopravvivevano.

VENNE INDIVIDUATO IL RUOLO FONDAMENTALE DEL PANCREAS NEL CONTROLLO DEI LIVELLI DI GLICEMIA

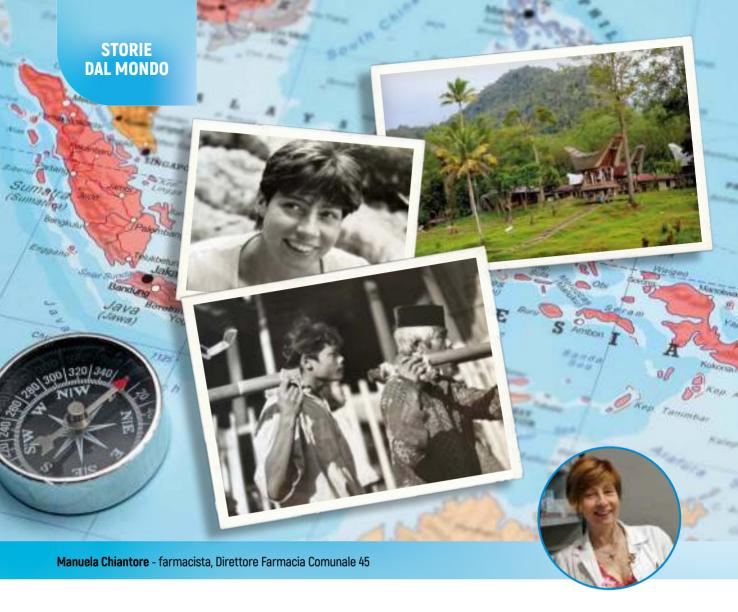
Le premesse alla scoperta che cambiò la vita di milioni di persone le pose nel 1869 il patologo tedesco Paul Langerhans, che individuò nel pancreas agglomerati di cellule, ribattezzate isole di Langerhans, di cui però non descrisse la funzione: negli anni successivi si comprese che queste isole erano deputate alla produzione di insulina. Nel 1898 il medico austriaco Oskar Minkowski fece una scoperta rivoluzionaria: lo studioso infatti, dopo aver asportato il pancreas a un cane, notò l'insorgere del diabete nell'animale; venne dunque individuato il ruolo fondamentale dell'organo nel controllo dei livelli di glicemia. Nel 1921, il ricercatore canadese Frederick Banting (1891-1941) elaborò un procedimento per estrarre l'insulina dal pancreas; John J. R. Macleod, direttore dell'istituto di Fisiologia dell'Università di Toronto, mise a disposizione di Banting un laboratorio, dieci cani e l'assistenza dello studente di medicina, Charles Best, per svolgere alcuni esperimenti. Dopo aver ottenuto la degenerazione del pancreas, attraverso la legatura dei dotti pancreatici, il medico canadese iniettò nei cani resi diabetici un estratto di pancreas proveniente da cani sani: questo "estratto" venne denominato Isletin, abbreviazione di magic islets (isole magiche).

L'11 GENNAIO 1922, AL TORONTO GENERAL HOSPITAL, VENNE SOMMINISTRATA PER LA PRIMA VOLTA L'INSULINA AL QUATTORDICENNE LEONARD THOMPSON

L'iniezione endovenosa provocò un'evidente riduzione dei livelli di glicemia e tale risultato incoraggiò Banting e Best ad approfondire la ricerca. Di fatto, Marjorie, il cane n. 92, venne mantenuto in vita per diversi mesi attraverso la somministrazione regolare di Isletin: grazie a questo trattamento la glicemia risultava normalizzata mentre la sintomatologia diabetica tendeva a scomparire. Macleod, qualche anno dopo, affiancò al duo il geniale biochimico James Collip (1892-1965): a lui si deve il perfezionamento del metodo estrattivo alcolico e soprattutto la purificazione - da lipidi e sali - dell'Isletin, tanto che il Collip's Serum fu ritenuto pronto per la sperimentazione sull'uomo. L'11 gennaio 1922, al Toronto General Hospital, venne somministrata per la prima volta l'insulina al quattordicenne Leonard Thompson, ricoverato per diabete in fase terminale: i suoi valori di glicemia si normalizzarono rapidamente. L'isletin venne così introdotta negli ospedali di tutto il mondo per curare i pazienti diabetici. Grazie a questa scoperta, Balting e Macleod ottennero il premio Nobel per la medicina nel 1923 che condivisero con Best e Collip. Il brevetto del metodo di estrazione venne ceduto dagli stessi all'Università di Toronto rendendo così: l'insulina un "regalo per l'umanità".

ANCORA OGGI LA RIVOLUZIONE DELL'INSULINA NON SI ARRESTA

Negli anni '50 e '60 proseguirono gli studi sulla composizione e la struttura dell'insulina; dagli anni '70 in poi, i progressi nella sintesi del DNA e nella tecnologia del DNA ricombinante hanno reso possibile la modificazione genetica dei batteri per la produzione di insulina umana: ciò è avvenuto nel 1980 sulla cellula del batterio *Escherichia coli* e nel 1990 sulla cellula del lievito *Saccharomyces cerevisiae*. Ancora oggi la rivoluzione dell'insulina non si arresta: i ricercatori stanno lavorando a un prodotto che non necessita la conservazione in frigorifero e non è lontano il futuro dell'*insulina smart*, una versione modificata dell'insulina in grado di regolare con precisione l'assorbimento dello zucchero da parte dei tessuti, mantenendo la glicemia ai livelli fisiologici.



Diario di viaggio di una farmacista

INDONESIA, UN ARCIPELAGO CON CENTINAIA DI ISOLE TUTTE DA VIVERE

L'Indonesia è senza dubbio uno Stato da record: costituito da 17.500 isole, di cui più di 15.000 disabitate, si attesta come l'arcipelago più grande del mondo. L'Indonesia gode di una vegetazione ricca ed estremamente variegata: pensate che si possono incontrare più di 5.000 specie di orchidee, oltre che la Rafflesia, una pianta parassita di dimensioni mastodontiche, nota ai locali come "pianta carne" o "pianta cadavere" per il suo caratteristico odore, molto simile a quello della carne putrefatta.

I miei ricordi legati a questa terra sono assai lontani nel tempo. A metà degli anni '90 ho visitato alcune delle sue isole più famose: Bali, Lombok, Giava e Sulawesi, tanto ugualmente affascinanti quanto diverse tra loro per cultura e tradizioni. Uno degli episodi che ancora oggi è in grado di esercitare in me lo stesso stupore provato allora è legato all'incontro con il popolo dei **Tana Toraja**, nell'isola di Sulawesi.

Dopo un lungo viaggio in auto attraverso strade poco confortevoli e una camminata durata innumerevoli ore, raggiungiamo Toraja, dove la popolazione è solita praticare antichi riti, al limite del bizzarro per noi occidentali. In questa terra vive una comunità che, nei secoli passati, sbarcò sull'isola e la colonizzò; proprio per ricordare le loro radici, i tetti delle *Tongkonan* (le abitazioni tradizionali costituite da bamboo, legno e paglia) hanno la forma

della prua di una nave e sono orientati verso la Cina, il loro paese di origine; generalmente, si visita la comunità di Tana Toraja - pensate un po'- per partecipare ai funerali. Quando viene a mancare un membro della famiglia. secondo un'antica tradizione animista, il defunto viene imbalsamato e portato in una parte dedicata della casa dove viene accudito, un po' come se stesse dormendo. finché la famiglia non si sente pronta a lasciarlo andare. Viene dunque celebrato un sontuoso funerale e durante la cerimonia, che di solito dura da due a sette giorni. vengono sacrificati animali di varie dimensioni, a seconda delle disponibilità economiche della famiglia. Amici e parenti affrontano spesso un lungo viaggio pur di essere presenti, portando doni di ogni tipo in onore del defunto e dei suoi familiari; per esempio il mio gruppo, su indicazione della guida, portò due stecche di sigarette, assai gradite. Al termine della lunga cerimonia, il defunto viene sepolto all'interno di grotte dedicate; all'entrata viene infine collocato un manichino di legno ritraente le sue sembianze, con il volto rigorosamente rivolto verso il centro del paese. Il rito celebra anche l'importanza della solidarietà, in quanto al termine della cerimonia la famiglia del defunto è solita donare alle persone più povere del villaggio il cibo avanzato, che costituisce per loro un aiuto tangibile.

Nel mio viaggio, ho avuto la fortuna di assistere a un altro rituale caratteristico. Durante la visita all'isola di Giava, nel mezzo del parco naturale di Pangandaran, il paradiso naturale tristemente noto per esser stato distrutto dallo Tsunami del 2004, ho preso parte nientemeno che... a un battesimo nella foresta!



L'INDONESIA GODE DI UNA VEGETAZIONE RICCA E VARIEGATA: SI POSSONO INCONTRARE PIÙ DI 5.000 SPECIE DI ORCHIDEE

Anche questa volta, il rito è stato preceduto da un'avventurosa camminata per raggiungere il luogo stabilito e accompagnato da un ragazzo del luogo che apriva la strada a colpi di machete. Non ho partecipato alla circoncisione, momento riservato agli amici e ai parenti più stretti, ma sono stata invitata alla festa che si è tenuta subito dopo, con balli tradizionali e assaggi di specialità locali. Ricordo ancora l'emozione nell'accogliere tra le mani la bomboniera, proprio davanti alla culla in vimini che ospitava il neonato: una foglia di banano che avvolgeva un pugno di riso simbolo di fortuna, accompagnato da frutta tropicale. Anche in questa circostanza ci è stato consigliato di regalare al padre una stecca di sigarette... evidentemente un dono molto gettonato!



In Indonesia si pratica una medicina naturale tradizionale molto vicina a quella Ayurvedica Indiana. Del resto, parlando dell'indomita bellezza delle isole indonesiane, non possiamo non citare il suo famosissimo succo, anche definito elisir di lunga vita: lo Jamu. Nei mercati si incontrano assai spesso delle venditrici ambulanti che vanno di villaggio in villaggio, indossando la loro Kaboja tradizionale e portando sulla schiena ceste di bambù colme di bottiglie di succo. Sebbene la caratteristica che lo rende una bevanda unica al mondo, ossia quella di assicurare l'immortalità, sia una leggenda, come in tutti i miti esiste un fondo di verità: lo Jamu è un vero concentrato di vitamine e antiossidanti, preparato unendo zenzero, curcuma e un mix segretissimo di piante medicinali; esistono tante ricette, tutte custodite gelosamente dai saggi abitanti del posto, guardiani degli antichi saperi...

Vi ho forse incuriosito? Ebbene, sappiate che esiste soltanto un modo per gustare un bicchiere di quel fantastico succo: programmare il prima possibile un bel viaggio in Indonesia.

Prefolic TRE STRATI, **FERRO**

UN'UNICA FORZA.

Integratore

IN CASO **DI CARENZE**

LA VITAMINA C FAVORISCE L'ASSORBIMENTO **DEL FERRO**

ALIMENTARI DI FERRO

CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DELLA STANCHEZZA E DELL'AFFATICAMENTO



CHI SOFFRE MAGGIORMENTE DI CARENZA DI FERRO:

Le donne



I pazienti



I pazienti con infiammazioni intestinali



I vegani



Gli sportivi







Un'armonia di movimenti all'interno del nostro organismo. Le cattive abitudini alimentari, l'età o la scarsa attività fisica possono rallentare questi movimenti fisiologici e provocare stitichezza.

Con il suo complesso di sostanze vegetali, Sollievo FisioLax favorisce l'evacuazione, con un'azione che riattiva l'intestino, rispettandolo. Un sollievo contro la stitichezza.

AZIONE NON FARMACOLOGICA



SONO DISPOSITIVI MEDICI C €0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut, Min. del 11/05/2021

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolico (AR) - www.aboca.com







Scegli la tua Saugella

* Ricerca DoxaPharma 2020 condotta su 200 ginecologi

