Mylan
Better Health
for a Better Wor

Una salute migliore perun mondo migliore





FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. FARMACOM - Anno XV Numero 3 - 2022



FC1-TORINO

- © C.so Orbassano, 249
- © 011 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

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

FC7-TORINO

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

FC 8 - TORINO

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

FC 9 - TORINO

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

FC 10 - TORINO

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

FC 11 - TORINO

- P.zza Stampalia 7B
- © 011 226 29 53
- **8.30-12.30 15.00-19.00**

FC 12 - TORINO

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

FC 13 - TORINO

- ∇ia Negarville 8/10
- 011 347 03 09
- * 8.30-19.00
- **8.30-19.30**

FC 15 - TORINO

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

FC 17 - TORINO

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

FC 19 - TORINO

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

FC 20 - TORINO

- © C.so Romania 460
- © 011 262 13 25
- **9.00-20.00**
- rciale "Porte di Torino"

FC 21 - TORINO

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

FC 22 - TORINO

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

FC 23 - TORINO

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

FC 24 - TORINO

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

FC 25 - TORINO

- Atrio Stazione Porta Nuova
- 011 54 28 25
- **7.00-19.30**

FC 28 - TORINO

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

FC 29 - TORINO

- Via Orvieto 10A
- © 011 221 53 28
- **9.00-19.30**
- edi mattina e sabato pomeringin

FC 33 - TORINO

- Via Isernia 13B
- © 011 739 98 87
- **9.00-12.30 15.00-19.30**

FC 35 - TORINO

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

FC 36 - TORINO

- 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

FC 38 - TORINO

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

FC 40 - TORINO

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

FC 41 - TORINO

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

FC 42 - TORINO

- Via XX Settembre 5
- § 011 54 32 87
- **9.00-19.30**

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

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

FC 43 - TORINO

FC 44 - TORINO

- © 011 437 13 80
- **8.30-19.30**

FC 45 - TORINO

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

FC 46 - TORINO

- P.zza Bozzolo 11
- © 011 663 38 59

8.30-19.30 Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC San Maurizio C.se

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

Farmacia n. 1 - Chieri

- Via Amendola 6
- © 011 942 24 44
- 8.30-12.30 15.30-19.30

Farmacia n. 2 - Chieri

- P.zza Duomo 2
- © 011 947 24 06 **8.00-19.30**

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

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood Via Monginevro 27B © 011 385 25 15

9.00-19.30

- FreeFood Via Orvieto 10A 011 197 820 44
- **9 00-19 30** Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

FreeFood

- Via XX Settembre 5
- § 011 54 32 87 **9.00-19.30**
- FreeFood San Maurizio C.se
- § 011 536 95 40
- * 8.30-12.30 15.30-19.30

** ORARIO INVERNALE dal 01/09 al 30/06



www.farmaciecomunalitorino.it





(a) farmaciecomunalitorino

EDITORIALE



LE FARMACIE E L'EVOLUZIONE DIGITALE

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

Il tema del digitale coinvolge le farmacie sotto diversi aspetti che estrinsecano il proprio valore sia nelle attività diagnostiche di prossimità direttamente presso i locali delle farmacie medesime, sia a distanza, attraverso vari canali: basti pensare, tra gli altri, all'informazione e alla formazione cui si può accedere attraverso i profili istituzionali delle farmacie sui *social network*, la prenotazione on-line dei prodotti da ritirare comodamente in farmacia, l'utilizzo di programmi di fidelizzazione che possono portare vantaggi al cittadino tramite strumenti sempre più tecnologici.

Le Farmacie Comunali hanno, da sempre, cercato di mostrarsi all'avanguardia nei servizi offerti agli utenti che, quotidianamente, danno loro fiducia ricercando risposte e soluzioni ai propri bisogni di benessere e salute.

Un comparto di strumentazioni moderne, costantemente aggiornato, per effettuare screening sulle più comuni e diffuse patologie e apparecchiature di telemedicina, abbinate alla refertazione e consulenza di medici specialisti in ambito cardiologico e dermatologico, ci permettono di fornire servizi di prossimità con tempistiche di accesso molto contenute e con rapide risposte ai più comuni interrogativi sulla salute.

Il nostro portale internet e la costante presenza sui social network ci consentono di beneficiare di un canale privilegiato, sempre aperto verso i cittadini fornendo loro informazioni aggiornate di carattere sociale e sanitario. Sui *social network*, infatti, vengono postate vere pillole divulgative sia per la promozione di salute, benessere e bellezza sia per la lotta alle fake news con contenuti di qualità. Questo mezzo, inoltre, offre la possibilità al farmacista di promuovere la propria professionalità oltre il raggio di azione fisico della farmacia, riuscendo a raggiungere e fidelizzare un pubblico più vasto; l'utente, infatti, necessita del farmacista e del suo supporto anche dopo essere uscito dalla farmacia, in quanto riconosce nella figura professionale un punto di riferimento rilevante, credibile e familiare.

Il prossimo passo verso l'innovazione che porteremo avanti sarà legato al rinnovamento del programma fedeltà che vedrà un'evoluzione sia in termini di attività che di tecnologie messe in campo per la comunicazione con i pazienti. Si tratterà di un più completo programma di loyalty che offrirà maggiori possibilità di risparmio in base alle abitudini di acquisto dei singoli clienti; questi riceveranno, infatti, offerte anche personalizzate attraverso la nuova App che sarà resa disponibile nei

prossimi mesi.

Questo continuo processo di ricerca dell'innovazione tecnologica, ma non solo, è una strada che ci consentirà di traghettare il consolidato modello di farmacia quale luogo deputato alla dispensazione dei farmaci, verso un modello più moderno e maggiormente rispondente alle attuali esigenze dei cittadini, incentrato sempre sul farmaco, ma affiancato da ogni servizio necessario per fornire le quotidiane risposte ai bisogni ed alle esigenze di prevenzione e salute.



IN QUESTO NUMERO

Il sole: un prezioso amico da prendere per il verso giusto!

FARMACOM

D	Α	LL	E	N	0	S	ſR	Ε	FA	R	M	IΑ	C	ΙE
---	---	----	---	---	---	---	----	---	----	---	---	----	---	----

Senza sole non c'è vita sulla Terra!	4
Sfumature	6

VICINO AL CITTADINO

L'ipertensione arteriosa: il killer silenzioso di cui occorre anticipare le mosse	ć
Le uova AIL hanno donato un arcobaleno di colori!	6
Cuore Matto	1

CONOSCI LA TUA SALUTE

Il falso mito dell'alcol come toccasana per il cuore	13
Cause e possibili trattamenti per le tendinopatie	16
Mi sono ustionato, cosa posso fare?	18
Un sistema immunitario confuso	20

AMBIENTE E SALUTE

	Il dolce mondo delle api	22
,	Api e fiori, storia di un amore infinito	26
	Miele, l'oro solubile alla portata di tutti	28

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Ogni movimento conta fin da piccoli!	3
Ops una macchia sul mio abito più bello!	3!

PILLOLE DI BELLEZZA

L'esposizione al sole: i rischi da considerare e l'importanza di una corretta prevenzione

VICINO AGLI ANIMALI

L'insufficienza renale. Impariamo a riconoscerne i sintomi nei nostri amici a 4 zampe	4	0
Proteggere le api per difendere il nostro futuro	4	3

STORIE DAL MONDO

La storia della molecola più famosa del mondo: l'Aspirina	45
Alla scoperta del Madagascar!	46

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

Direttore Responsabile Davide Cocirio

Comitato di redazione

Martina Carosio, Erminia Venturino, Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero

Ana Berberi, Simone Boglione, Gigliola Braga, Giuseppe Cavallero, Manuela Chiantore, Cuore Matto, Cecilia Deiana, Fondazione AIRC, Giorgia Mastursi, Nadine Perretti, Federica Porta, Desolina Ravetta, Giulia Ricciardi, Vanessa Ricciardi, Ombretta Rubicondo, Antonella Tino.

Progetto grafico e impaginazione Futurgrafica S.r.l.

Stampa

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





Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

Il sole è un'insostituibile fonte di vita: i suoi raggi forniscono alla Terra calore e luce e sono responsabili dell'attivazione del processo della fotosintesi clorofilliana attraverso cui le piante producono energia e sostanze nutrienti. Il cibo che assumiamo, vegetale o animale che sia, deriva dalla produzione di materia organica, sostenuta dall'energia solare grazie alla fotosintesi. Il sole ha anche degli effetti più immediati sul nostro corpo, non a caso l'elioterapia (ovvero la cura del sole) era nota fin dai tempi degli antichi greci che la usavano per trattare le piaghe cutanee e altre malattie della pelle. La cosa importante è "usarlo" nel modo corretto e nella giusta misura, per esempio la mattina presto e il tardo pomeriggio e con le adeguate protezioni.

I BENEFICI EFFETTI DEL SOLE

La produzione di vitamina D

I raggi ultravioletti di tipo B (UV-B) sono in grado di stimolare la produzione di vitamina D nelle cellule della cute: contengono l'energia giusta per trasformare una parte del colesterolo della nostra pelle in precursori della vitamina D, che poi altri organi (fegato e reni) provvedono a modificare per arrivare alla forma attiva di questo vero e proprio ormone.

Più buonumore, meno stress

La luce visibile ha effetti sia nella regolazione del ciclo sonno-veglia, sia sull'umore: favorisce la produzione durante la sera di melatonina, ormone che diminuisce la reazione allo stress e facilita il sonno, e promuove la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che aiuta a calmare ansia e stress, migliorando il tono dell'umore.

Un amico per la pelle

L'esposizione al sole, nelle quantità idonee e con le necessarie cautele, può anche contribuire a migliorare le malattie della pelle, come alcune forme di psoriasi ed eczemi

Muscoli e articolazioni più "mobili"

Oltre a mantenere le ossa sane, il sole, e in particolare il calore che emana, fa bene anche a muscoli e articolazioni, favorendo naturalmente il rilassamento dei muscoli e la mobilità delle articolazioni.

LA VITAMINA D: LA VITAMINA "DEL SOLE"

Per vitamina D si intende un gruppo di pro-ormoni steroidei liposolubili di cui la vitamina D2 o ergocalciferolo, di provenienza vegetale, e la vitamina D3 o colecalciferolo, sintetizzata negli organismi animali a partire dal colesterolo, rappresentano le due forme più importanti. La forma attiva della vitamina (calcitriolo) si lega a un recettore specifico presente nelle cellule dell'apparato scheletrico, del sistema immunitario, di stomaco, rene, prostata e cervello. Data la diffusione dei recettori della vitamina D, non c'è da stupirsi se i suoi effetti interessino tanti aspetti della salute umana. Infatti, la funzione più nota della vitamina D è quella di favorire il riassorbimento di calcio a livello renale. l'assorbimento intestinale di fosforo e calcio e i processi di mineralizzazione dell'osso, ma sono note anche le sue proprietà antinfiammatorie e la sua azione sul sistema immunitario.

La carenza di vitamina D è stata associata a diversi tipi di malattie, dal diabete all'infarto, dall'Alzheimer all'asma o

alla sclerosi multipla. Più di recente, nel corso della pandemia da Covid-19, nella comunità scientifica si è aperto un dibattito sulla possibilità che la carenza di vitamina D aumenti il rischio di sviluppare forme gravi di infezione da Sars-CoV-2. In un commento pubblicato nel mese di agosto 2020 su Lancet Diabetes and Endocrinology si sottolinea infatti come le categorie di persone maggiormente a rischio di sviluppare forme gravi di Covid-19 (quelle obese o in età avanzata) siano in molti casi le stesse in cui di solito si registra una carenza di vitamina D. Si tratta però di ipotesi il cui possibile nesso di causa ed effetto è ancora da verificare e non ci sono al momento dati sufficienti per raccomandare l'uso di supplementi di vitamina D per prevenire o trattare il Covid-19, come gli esperti del National Institute for Health and Care Excellence (NICE), nel Regno Unito, hanno scritto, a dicembre 2020, nelle linee guida redatte in base ai più recenti studi su vitamina D e Covid-19.

Secondo le stime dell'Istituto Superiore di Sanità, il 90% del fabbisogno di vitamina D si ottiene grazie all'esposizione al sole: si tratta della forma D3 che si origina nella pelle a partire dal colesterolo trasformato per effetto dell'esposizione ai raggi UV-B. Bisogna, però, tener conto del fatto che l'effetto benefico dell'esposizione al sole e, di conseguenza, la sintesi di vitamina D da parte dell'organismo, dipende da numerose variabili, come l'ora in cui ci si espone, la latitudine, l'età, il colore della pelle e l'uso di creme solari – sempre fondamentale per aiutare a prevenire eventuali malattie dell'epidermide.

La vitamina D viene introdotta nel nostro organismo anche attraverso il cibo, seppur in minima parte; i prodotti di origine animale ne contengono di più sotto forma di D3 e si trova principalmente nel pesce azzurro (salmone, tonno, sgombro, sardine, aringhe, acciughe, etc.), ma

anche in pesce spada, trota e molluschi; è contenuta nel tuorlo d'uovo e nei latticini, in particolare nello yogurt. Nei vegetali, invece, è presente nella forma D2: cereali integrali, frutta secca (mandorle, noci), funghi (maitake, shitake, gallinacci, champignon e porcini), fagioli e verdure a foglia verde (spinaci, bietola, cicoria, cavolo nero) contengono vitamina D.

Una volta prodotta nella cute o assorbita a livello intestinale, la vitamina D passa nel sangue; qui una proteina specifica la trasporta fino al fegato e al rene, dove viene attivata.

Di recente l'Agenzia Italiana del Farmaco ha aggiornato le indicazioni per la prevenzione e il trattamento della carenza di vitamina D negli adulti, stabilendo che i valori desiderabili rientrano nell'intervallo tra 20 e 40 ng/mL e considerando invece un campanello d'allarme a cui porre rimedio valori inferiori a 20 ng/mL.

In genere, per assicurarsi l'apporto necessario, è sufficiente trascorrere più tempo all'aria aperta. Tra i neonati e gli anziani, però, che spesso escono poco di casa e si espongono meno dei giovani al sole, il deficit è abbastanza comune. Per questo motivo, nel primo anno di vita si somministrano gocce di vitamina D e molti medici ritengono opportuno prescrivere supplementi ai loro pazienti oltre una certa età. Tuttavia, è importante guardarsi dagli eccessi perché a dosi troppo elevate la vitamina D può essere tossica; ciò avviene quando i livelli circolanti superano i 100 ng/mL.

Per conoscere il livello di vitamina D del proprio organismo, è disponibile un test che misura la concentrazione nel sangue del metabolita calcidiolo o 25-idrossicolecalciferolo, prodotto nel fegato per idrossilazione del colecalciferolo o vitamina D3.

COMPOSIZIONE DEI RAGGI SOLARI

L'irradiazione solare è costituita da uno spettro di emissioni elettromagnetiche diverse a crescente energia, superiore a quella delle onde radio, ma inferiore a quella dei raggi x. Quella che vediamo è la luce visibile, a frequenza ed energia intermedia, ma nei raggi del sole sono comprese anche radiazioni infrarosse e ultraviolette, invisibili ai nostri occhi.

- Raggi infrarossi: hanno la capacità di riscaldare e proprio per questo possono dilatare i capillari e i vasi superficiali, favorendo la formazione di inestetismi cutanei come la couperose e facilitando o peggiorando le vene varicose delle gambe.
- Luce visibile: indispensabile per la vita sulla Terra, può favorire, soprattutto con le sue componenti blu-violette ad alta energia che si avvicinano agli ultravioletti, la degenerazione maculare della retina.
- Raggi ultravioletti UV-A: rappresentano circa il 95% delle radiazioni ultraviolette che raggiungono la superficie terrestre. Penetrano in profondità nella pelle, stimolando un'abbronzatura lenta e duratura, ma danneggiano le sue

fibre elastiche: sono i principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo e della formazione di rughe; possono causare danni indiretti al DNA delle cellule e, quindi, favorire alcuni tumori della pelle.

- Raggi ultravioletti UV-B: costituiscono una piccola componente delle radiazioni UV che arrivano sulla Terra, perché circa il 90% di queste radiazioni viene trattenuto dalla fascia di ozono che protegge il pianeta. Gli UV-B favoriscono la produzione di vitamina D nella pelle, ma sono anche causa delle scottature solari. Un'eccessiva esposizione a questi raggi è associata a diverse patologie tumorali, e non solo, della pelle e degli occhi.
- Raggi ultravioletti UV-C: sono i più pericolosi, ma vengono bloccati dallo strato di ozono dell'atmosfera e quindi non raggiungono la superficie terrestre. L'assottigliamento della fascia di ozono causato dall'inquinamento è un tema prioritario nelle politiche mondiali proprio per le possibili conseguenze nocive sulla salute umana e sull'intero ecosistema.



SFUMATURE

Martina Carosio - studentessa

"Quindi, se ho ben capito, mi sta chiedendo di raccontare come sia lavorare in una farmacia di periferia... questa non è affatto una domanda scontata! Lei come descriverebbe l'arcobaleno?"

Seppur inconsapevolmente, la dottoressa Teresa Terranova, direttrice della Farmacia Comunale 41 in Via degli Abeti 10, non avrebbe potuto trovare un'espressione più adatta a narrare la vita lontana dal centro città: del resto, solo le sfumature ci consentono di delinearne i contorni.

Nero corvino, grigio ombra, marrone scuro

Spesso, le storie di periferia finiscono per assomigliare a racconti già scritti, di cui conosciamo fin troppo bene il finale. Ci parlano di difficoltà oggettive, che faticano a trovare una soluzione; ci mostrano barriere fisiche o invisibili, ci spogliano degli agi lasciandoci nudi con una profonda, e apparentemente invalicabile, solitudine.

Viola ametista, indaco

Allo stesso tempo, però, queste sono storie di persone di cuore, come ripete più volte la dottoressa, che non si nascondono dietro alle avversità ma che anzi scelgono di rispondervi con tenacia e resilienza.

"Questo è un quartiere isolato e che, inevitabilmente, fa isola. Le persone che abitano in questa zona hanno risposto con forza alle difficoltà oggettive con cui convivono, ricercando una certa autonomia e intessendo tra loro rapporti molto stretti. In tale contesto, questa farmacia si è trasformata, nel tempo, in un vero e proprio punto di riferimento per gli abitanti della zona; il farmacista non si qualifica soltanto come un dispensatore di farmaci, ma è innanzitutto una persona con cui condividere le angosce e le piccole gioie quotidiane. Qualcuno che, proprio come loro, ha scelto di rimanere qui e che può ben comprendere la loro lingua. Nel corso degli anni ci hanno regalato la loro fiducia, quindi la nostra professione è stata fortemente rivalutata. Di fatto, noi farmacisti svolgiamo il ruolo di primo presidio sanitario sul territorio".

Verde trifoglio, celeste, blu notte

"E perché non un bel blu perlato? Mi sembra un colore piuttosto appropriato per descrivere tutte le farmacie dislocate in periferia e, più in particolare, quella in cui svolgo la mia professione". La dottoressa Giuseppina De Cesare, direttrice della Farmacia Comunale 13 in Via Negarville 8/10, risponde con un sorriso, "credo infatti che un colore luminoso come questo rifletta bene l'anima della farmacia, che tenta di offrire soluzioni concrete alle richieste dei cittadini. In una realtà abitativa molto radicata, costituita soprattutto da anziani, che hanno trascorso nel quartiere buona parte della vita, e da famiglie



multietniche, in questa farmacia prevalgono le terapie di mantenimento e i servizi volti a monitorare patologie croniche. Ciò potrebbe suggerire l'immagine di un contesto statico: ebbene, al contrario, **questa farmacia è in piena evoluzione**. Per continuare su questa strada, però, il rapporto tra cliente e farmacista dovrà intensificarsi e il dialogo rappresenta sicuramente uno degli strumenti più potenti per perseguire tale obiettivo. Questo, a mio avviso, è l'unico modo per costruire rapporti finalizzati a tutelare la salute del cittadino".

OCCORRE COMUNICARE, SEMPRE E COMUNQUE, IN MODO DA COMPRENDERE FINO IN FONDO LE SPECIFICHE ESIGENZE DI OGNI PAZIENTE

Giallo ocra, arancio cadmio, rosso

"Rosso fuoco! È il colore che meglio esprime la passione per il mio lavoro", dice la dottoressa Giuseppina Ciccopie-

di, direttrice della Farmacia Comunale 40 in Via Farinelli 36/9. "Sebbene nel corso degli anni la mia professione sia mutata molto, qui riesco ancora a sentirmi un farmacista nel senso più autentico del termine: un professionista della salute accreditato, capace di dispensare consigli autorevoli. Molti clienti che frequentano la farmacia non hanno libero accesso alle più comuni piattaforme di informazione, perciò vengono qui alla ricerca di risposte e, talvolta, di rassicurazioni. Negli ultimi anni, la farmacia ha certamente accelerato il passo. Abbiamo implementato i servizi, tentando di adeguarci ai bisogni dei nostri pazienti: come in tutte le altre Farmacie Comunali, effettuiamo la misurazione del colesterolo e della glicemia, il tracciamento del profilo lipidico e la mineralometria ossea computerizzata, solo per citarne alcuni. Eppure, ritengo che ciò non sia del tutto sufficiente; soprattutto dopo la crisi pandemica, nei clienti alberga un forte senso di rassegnazione: la farmacia, in un prossimo futuro, dovrà trovare gli strumenti per rispondere alle esigenze che si presenteranno".

Questa prospettiva non ci deve però spaventare: senza alcun dubbio la farmacia saprà colorarsi di nuove soluzioni, una per ciascuna circostanza che ci troveremo ad affrontare. Solo così il nostro arcobaleno potrà arricchirsi di nuove, e imprevedibili, sfumature.



Giulia Zaghi Farmacie Comunali Torino

L'IPERTENSIONE ARTERIOSA: IL KILLER SILENZIOSO DI CUI OCCORRE ANTICIPARE LE MOSSE

Il 17 maggio si celebra la XVIII Giornata Mondiale dell'Ipertensione, un'occasione per sensibilizzare alla prevenzione e favorire una maggiore consapevolezza del rischio associato a questa malattia.

Secondo i dati diffusi dal Ministero della Salute, si stima che circa il 18% della popolazione italiana sia affetta da ipertensione arteriosa, una percentuale che aumenta progressivamente con l'avanzamento dell'età fino a superare il 50% negli over 70; a questi, inoltre, si devono aggiungere coloro che non sanno di essere affetti dalla patologia.

Cos'è l'ipertensione o pressione arteriosa elevata?

La pressione arteriosa è la forza che il sangue esercita sulle pareti delle arterie: a ogni battito cardiaco, il cuore si contrae ed esercita una pressione, chiamata pressione arteriosa sistolica o pressione massima, necessaria per "spingere" il sangue nelle arterie. Dopo la contrazione, il cuore si rilassa e la pressione si riduce, raggiungendo un valore minimo definito pressione arteriosa diastolica o minima.

Secondo le Linee guida 2018 dell'*European Society of Cardiology* (ESC) e dell'*European Society of Hypertension* (ESH) si considera ottimale una pressione sistolica (o massima) inferiore a 120 mmHg e una pressione diastolica (o minima) inferiore a 80 mmHg. Quando i valori della pressione sistolica superano i 140 e quelli della diastolica i 90, si parla di ipertensione arteriosa.

Nella maggior parte dei casi l'ipertensione è asintomatica e viene infatti indicata come il "killer silenzioso" possiamo tuttavia adottare alcuni accorgimenti per prevenire o individuare precocemente tale patologia:

- misurare la pressione arteriosa almeno una volta l'anno, a partire da 20 anni, e incrementare i controlli con l'avanzare dell'età;
- non fumare/smettere di fumare ed evitare l'esposizione al fumo passivo;
- seguire un'alimentazione sana, varia ed equilibrata, ricca di frutta, verdura e pesce e povera di grassi, in particolare saturi (salumi, insaccati);
- ridurre il consumo alimentare di sale a meno di 5 grammi al giorno, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità:
- · evitare o limitare il consumo di alcol;
- praticare con regolarità un'attività fisica adeguata (almeno 30 minuti 5 volte/settimana);
- · mantenere un peso corporeo ottimale e imparare a qestire lo stress.

Nelle Farmacie Comunali è possibile monitorare la pressione arteriosa tramite un'apparecchiatura elettronica che utilizza il metodo di misura Riva-Rocci-Korotkoff abbinato a quello oscillometrico.

CLASSIFICAZIONE DELL'IPERTENSIONE ARTERIOSA SECONDO LE LINEE GUIDA 2018 ESC/ESH

Categoria	Pressione sistolica (mmHg)	Pressione diastolica (mmHg)
Ottimale	<120	<80
Normale	120-129	80-84
Normale - Alta	130-139	85-89
Ipertensione di grado 1	140-159	90-99
Ipertensione di grado 2	160-179	100-109
Ipertensione di grado 3	≥ 180	≥ 110
Ipertensione sistolica isolata	≥ 140	≤ 90

(www.salute.gov.it)

LE UOVA AIL HANNO DONATO UN ARCOBALENO DI COLORI!

Quando nel 2022 è stata rinnovata la collaborazione con AIL – Associazione Italiana contro le leucemie, linfomi e mieloma – per la distribuzione delle uova di Pasqua era prevedibile il raggiungimento di un buon risultato, ma le aspettative sono state ampiamente superate.

Nelle farmacie comunali di Torino, Chieri e San Maurizio sono infatti state vendute oltre 600 uova per un valore totale di € 7.766,55: le vostre donazioni offriranno non solo un sostegno ai progetti e alle iniziative di AIL, ma anche alla popolazione ucraina, vittima della tragica aggressione armata purtroppo ancora in corso.

I contributi a favore dell'AlL sono indispensabili, in qualsiasi momento dell'anno.

Scopri come donare sul sito https://www.ail.it/.





CUORE MATTO

Quando fare sport insieme è (ancora) più bello

Inclusione, condivisione, impegno continuo, socialità: questi sono soltanto alcuni dei valori che accomunano le tante, tantissime persone che fanno (o hanno fatto) parte dell'associazione Cuore Matto.

Quello di Cuore Matto è un viaggio che parte dall'esperienza delle VOL.P.I. (Volontari Psichia-

trici Insieme), un'organizzazione di volontariato che, a partire dalla primavera del 1999, in collaborazione con il Centro Diurno dell'ex ASLTO2 sito in Lungo Dora Savona 26, sostiene il recupero psico-sociale di pazienti psichiatrici proponendo molteplici attività, che vanno dalle uscite serali all'accompagnamento al lavoro, fino ad arrivare alle pratiche sportive.

Cuore Matto è proprio uno dei progetti sportivi più longevi delle VOL.P.I, con l'obiettivo di unire, all'interno e all'esterno dei campi di gioco, gli atleti portatori di disabilità psichica ai normodotati, grazie al contributo prezioso e irrinunciabile di operatori sanitari e volontari, in prima linea per ribadire l'importanza dello sport e la sua capacità di appianare, e poi di annullare, le differenze. Calcio, tennis e basket sono le attività sportive praticate nel corso degli anni, con una buona rappresentanza di atleti di entrambi i sessi: il basket è, al momento, lo sport più praticato.

Il periodo di stop forzato imposto dalla pandemia non ha raffreddato l'entusiasmo e la passione di Cuore Matto. I nostri cestisti, guidati dalle inesauribili Cristina Vettorello (presidente) e Lorena Colonnello (allenatrice e psicologa), dopo essersi ritrovati nell'estate 2021 per un primo torneo estivo organizzato dall'UISP torinese, si sono rilanciati alla grande nella stagione 2021/2022 ricca di eventi, nonostante qualche settimana di pausa per il Covid-19.

Cuore Matto può contare su una squadra numerosa: gli atleti partecipano al campionato nazionale UISP sezione di Torino e allo

Special Basket organizzato da Special Olympics con due rappresentative di 5 contro 5 unificato e tre di 3 contro 3 unificato.

Il torneo Basket Special regala spesso grandi soddisfazioni alla squadra torinese. Sono tante, infatti, le medaglie conquistate negli anni ai Giochi Nazionali Special Olympics e quest'anno Cuore Matto avrà la possibilità di giocare in casa: i Giochi Nazionali Estivi si terranno proprio a Torino dal 4 al 9 giugno p.v.

Un'altra occasione per questo gruppo di cementare un rapporto che, a prescindere dagli anni trascorsi insieme, è fortissimo e che dimostra, ancor più in un periodo complesso come questo, che lo sport è veicolo efficace di unione, di positività e di pace. Nonostante le attività proseguano a ritmo spedito, la necessità di risorse per la gestione quotidiana dei fabbisogni del progetto e dei suoi utenti è costante: ogni contributo, anche se piccolo, rappresenta per i nostri ragazzi e per noi tutti un grande aiuto.

Siamo un gruppo di tanti cuori che battono insieme in un'unica anima.

Per seguire gli atleti di Cuore Matto nelle loro attività e sostenere i loro obiettivi, visita il sito www.cuoremattotorino.it.







IL FALSO MITO DELL'ALCOL COME TOCCASANA PER IL CUORE

Mentre il Parlamento Europeo, su sollecitazione dei produttori di alcolici, ha reintrodotto tra le critiche della comunità oncologica l'idea che un consumo moderato di alcol possa non essere nocivo per la salute, gli studi confermano che non esistono dosaggi sicuri nemmeno per il cuore.

Esagerare con le bevande alcoliche è un'abitudine notoriamente dannosa per la salute. Bere invece qualche bicchiere di vino o qualche birra è un comportamento che, in genere, non viene considerato potenzialmente pericoloso dal punto di vista sanitario. Questa percezione fallace è piuttosto comune, nonostante l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) abbia classificato l'alcol come agente cancerogeno di classe 1 fin dal 1988. La catalogazione operata dalla IARC è stata rafforzata, negli ultimi anni, da ulteriori ricerche che hanno dimostrato una correlazione tra alcol e numerose forme tumorali. E sebbene dai risultati di alcuni studi qualcuno potrebbe persino pensare che un consumo moderato di alcolici possa giovare alla salute, in particolare del cuore, una ricerca inglese, pubblicata sulla rivista Clinical Nutrition, ha smentito questa teoria per importanti inesattezze nel metodo di analisi.

La curva a forma di J

Sono numerosi gli studi scientifici in cui è stato valutato l'effetto dell'alcol sul cuore e sui vasi sanguigni. In alcuni di questi i ricercatori hanno analizzato il rischio di ictus, infarto o morte in relazione al numero di bevande alcoliche consumate ogni giorno. Nel grafico cartesiano che sintetizza i dati, si osserva una curva il cui andamento ricorda la lettera J: l'interpretazione di tale curva sembra voler esprimere che chi non beve al-



LA NOSTRA FORZA? IL TUO 5X1000.

Il tuo 5x1000 è la forza dei ricercatori AIRC impegnati in tutta Italia a conoscere i meccanismi di base del cancro e delle metastasi, responsabili della maggior parte dei decessi.

Firma per la ricerca oncologica italiana d'eccellenza, firma per AIRC. Inserisci il nostro codice fiscale nella tua dichiarazione dei redditi.

Codice Fiscale 80051890152
FONDAZIONE AIRC PER LA RICERCA SUL CANCRO ETS

Puoi saperne di più su programmi5permille.airc.it

colici correrebbe un rischio più alto rispetto a chi consuma quantità modeste di alcol e che, incrementando la quantità di alcol assunta quotidianamente, aumenterebbe in maniera proporzionale il rischio di ammalarsi, avallando così il detto "un bicchiere al giorno toglie il cardiologo di torno".

Tale conclusione non ha però mai veramente convinto gli esperti.

BERE QUALCHE BICCHIERE DI VINO
O QUALCHE BIRRA È UN
COMPORTAMENTO CHE NON VIENE
CONSIDERATO POTENZIALMENTE
PERICOLOSO DAL PUNTO
DI VISTA SANITARIO.
OUESTA PERCEZIONE È FALLACE

La nuova ricerca

I ricercatori dell'Anglia Ruskin University e dell'University College di Londra hanno esaminato il database dell'UK Biobank Study, una raccolta di dati epidemiologici iniziata nel 2006-2010 a cui hanno partecipato, su base volontaria, mezzo milione di cittadini britannici. Le informazioni mediche e i campioni clinici di queste persone sono stati messi a disposizione (in forma anonima) dei ricercatori allo scopo di studiare come prevenire, diagnosticare e curare gravi malattie, tra cui il cancro e le malattie cardiovascolari. Nella parte di analisi focalizzata su alcol e rischio cardiovascolare, i ricercatori hanno preso in esame circa 350.000 partecipanti. Di guesti, 22.000 hanno affermato di non aver mai assunto bevande alcoliche nemmeno saltuariamente e 333.000 di consumare alcol in quantità e frequenza varie.

A questi ultimi è stata chiesta la quantità e la tipologia di alcol consumata settimanalmente: coloro che hanno dichiarato di assumere meno di 14 unità alcoliche alla settimana sono stati inseriti nella categoria consumo moderato, quelli oltre le 14 unità nella categoria consumo elevato.

I risultati e le distorsioni

I ricercatori hanno quindi analizzato, in entrambi i gruppi, la frequenza di ricoveri dovuti a eventi cardiovascolari durante il periodo di osservazione, durato circa sette anni. "Rispetto ai bevitori, confermiamo che chi non ha mai fatto uso di bevande alcoliche sembra presentare un rischio cardiovascolare più alto", scrivono gli autori della ricerca. I non bevitori inclusi nello

studio risultavano però essere meno attivi fisicamente, con indice di massa corporea e pressione sanguigna più elevati. È probabile, dunque, che molti di loro non consumassero bevande alcoliche perché non erano in buone condizioni di salute. A supporto di questa interpretazione gli autori dell'articolo hanno citato uno studio da cui era emerso che giovani di 20-30 anni affetti da una malattia cronica avevano alte probabilità di non consumare alcolici.

Ecco perché confrontare il rischio cardiovascolare dei bevitori con quello dei non bevitori introdurrebbe un errore sistematico (quello che nelle analisi statistiche è chiamato in gergo "bias" o distorsione) che porta a sottostimare l'effetto dell'alcol o, addirittura, a vedervi un effetto protettivo per la salute.

Anche poco alcol non fa bene

Una seconda distorsione sarebbe dipesa dal considerare il consumo di unità alcoliche in generale, senza distinguerne la provenienza. I consumatori di birra e liquori, anche in quantità moderata, presentavano infatti un rischio più alto di ospedalizzazione per un evento cardiovascolare rispetto ai consumatori di vino. In realtà, escludendo la cardiopatia ischemica dall'insieme di eventi cardiovascolari, l'effetto protettivo" del vino scompariva. La cardiopatia ischemica è una condizione in cui al muscolo cardiaco non arrivano sangue e ossigeno sufficienti, spesso per problemi di arteriosclerosi alle coronarie. Benché i dati suggeriscano che alcune molecole contenute nel vino siano benefiche per le coronarie, ciò non costituisce un motivo sufficiente per iniziare a bere. "Anche se chi beve vino potrebbe presentare una probabilità più bassa di sviluppare patologie coronariche, i nostri dati rivelano che il rischio per queste persone di andare incontro ad altri eventi cardiovascolari non è ridotto", sottolineano gli autori della ricerca, che concludono così: "Abbiamo mostrato che, se consideriamo queste due distorsioni nell'analisi del rischio cardiovascolare generale, l'alcol non ha nessun effetto protettivo sulla salute e, anzi, è associato a un aumento del rischio cardiovascolare anche quando si consumano 14 unità alcoliche o meno alla settimana".

Un'unità alcolica (UA) corrisponde a 12 grammi di etanolo; una lattina di birra (330 ml), un bicchiere di vino (125 ml) e un bicchierino di liquore (40 ml) contengono mediamente un'unità alcolica ciascuno. Le linee guida raccomandano di non superare due unità alcoliche giornaliere per gli uomini e una unità alcolica per le donne.



CAUSE E POSSIBILI TRATTAMENTI PER LE TENDINOPATIE

Le tendinopatie sono delle patologie infiammatorie a carico dei tendini. I tendini sono simili a corde che collegano e mantengono ancorati i muscoli alle ossa; quando vengono interessati da un fenomeno infiammatorio, i tendini vanno incontro a ispessimento e irrigidimento progressivo.

Analizziamo le principali cause di questi fenomeni flogistici. Nella maggior parte dei casi, le infiammazioni a carico dei tendini sono originate dall'esecuzione di movimenti ripetitivi o sussultori. Cause meno frequenti sono di origine posturale o congenita o riconducibili a malattie sistemiche (colesterolo alto, diabete, gotta, artrite reumatoide). A livello strutturale, la meccanica dei movimenti compiuti risulta spesso scorretta o usurante. I sintomi riferibili a una tendinite sono algia acuta e localizzata che compare quando si attivano il tendine infiammato e il suo muscolo di riferimento. Chi pratica sport può avvertire dolore a inizio allenamento, che tende a scomparire quando la muscolatura si scalda, per poi ricomparire a freddo. Nei casi più gravi, invece, il dolore è talmente acuto da causare l'interruzione dell'attività sportiva.

NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI, LE INFIAMMAZIONI A CARICO DEI TENDINI SONO ORIGINATE DALL'ESECUZIONE DI MOVIMENTI RIPETITIVI O SUSSULTORI

Le tendinopatie vengono diagnosticate attraverso ecografie o risonanze magnetiche, mentre in ambulatorio possono essere individuate attraverso l'anamnesi e la palpazione. La migliore terapia per queste patologie è il riposo funzionale dell'articolazione coinvolta; a tale scopo esistono in commercio dei tutori che limitano i movimenti, per consentire il recupero della zona infiammata. Anche il ghiaccio rappresenta un valido aiuto, da applicare almeno 4 volte al giorno per 20 minuti direttamente sul tendine. L'osteopata può contribuire a ripristinare la giusta meccanica di movimento dell'articolazione coinvolta, evitando la cronicizzazione dell'infiammazione e cercando, inoltre, di garantire il giusto flusso ematico a livello locale e periferico. In fisioterapia sono molto utili gli ultrasuoni che, emettendo onde ad alta freguenza, hanno la capacità di far "vibrare" impercettibilmente queste corde aiutandole a ripristinare lo stato fisiologico in tempi brevi; nei casi più gravi il medico specialista può ritenere necessaria la somministrazione di farmaci antinfiammatori per via orale. I tempi di guarigione sono generalmente abbastanza lunghi e la durata è correlata anche al momento in cui le tendiniti vengono riconosciute e si dà inizio al trattamento. Queste infiammazioni generalmente sono conseguenti a gesti quotidiani, talvolta riconducibili all'attività lavorativa: per questo motivo è difficile che il paziente ne interrompa del tutto l'esecuzione rendendo il decorso lungo e limitante.

LA MIGLIORE TERAPIA PER QUESTE PATOLOGIE È IL RIPOSO FUNZIONALE DELL'ARTICOLAZIONE COINVOLTA

Le tendiniti più comuni si manifestano a carico del gomito (epicondilite o gomito del tennista ed epitrocleite o gomito del golfista), della caviglia (tendinite del tendine d'Achille), del ginocchio (tendine rotuleo) e della spalla (sovraspinato). In alcuni casi, dalle tendiniti si possono sviluppare forme croniche, che prendono il nome di tendinosi, oppure si possono formare delle calcificazioni (le più diffuse sono quelle a livello del sovraspinato o delle cisti tendinee, per esempio il De Quervain, noto anche come sindrome delle balie, alla base del pollice sul polso). La calcificazione è un processo degenerativo dei muscoli che consiste nella sedimentazione di minerale osseo sulla superficie dei tessuti connettivali tendinei. Per "romperla" sono necessarie sedute di onde d'urto, che hanno lo scopo e la capacità di frammentare le neoformazioni. Per quanto riguarda le cisti tendinee, esse possono regredire spontaneamente in seguito a un periodo di riposo e allo scarico funzionale e/o ai trattamenti fisioterapici; se questo non dovesse essere sufficiente, in alcuni casi viene indicata l'asportazione chirurgica.

Il consiglio, comunque, è di non attendere che il dolore passi spontaneamente, ma di recarsi il prima possibile dal medico specialista, affinché possa valutare la





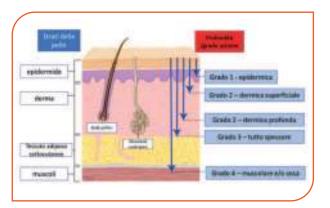
Cecilia Deiana - dirigente infermiere area emergenza, urgenza e terapia intensiva dell'Ospedale Humanitas Gradenigo

PREVENZIONE

Quando utilizziamo il fuoco o ci esponiamo a elevate temperature possiamo correre il pericolo di ustionarci. I fatti di cronaca ci ricordano che alcuni comportamenti non vengono ancora considerati rischiosi dalla maggior parte della popolazione: pensiamo agli episodi di ustioni da utilizzo di alcool, per esempio durante l'accensione delle stufe, oppure alle ustioni subite dai bambini nei casi in cui non siano state messe in atto protezioni adeguate da fonti di calore scoperte.

A seconda della loro gravità, le ustioni si suddividono in tre tipologie:

- · di primo grado (la più lieve);
- di secondo grado;
- · di terzo grado (la più grave).



Per definire il grado è bene considerare la cute un organo costituito da vari strati, ciascuno dei quali svolge funzioni specifiche. I principi generali di valutazione e di trattamento delle ustioni sono quelli indicati sia dall'OMS che dalla società americana di riferimento per le ustioni, l'American Burn Association. In base alle linee guida internazionali, le ustioni minori sono quelle che coinvolgono meno del 15% della superficie corporea nell'adulto e meno del 10% nel bambino.

COME SI MISURA LA SUPERFICIE USTIONATA?

In medicina si utilizza la **regola del 9**, secondo cui il corpo umano viene suddiviso in zone e ogni zona rappresenta un 9%, o suo multiplo, a eccezione dei genitali, che rappresentano l'1%. Nei bambini la regola del 9 presenta qualche differenza in quanto la proporzione tra la testa, il torace e gli arti è maggiore.

LE USTIONI DI PRIMO GRADO

Sono quelle che interessano lo strato più superficiale dell'epidermide, come le scottature da sole nel periodo estivo e, a differenza delle ustioni di grado maggiore, non vengono trattate nei Centri per Grandi Ustionati, ossia terapie intensive specializzate che, normalmente, sono dislocate una per regione.

Nelle ustioni minori, per avere un'idea della percentuale corporea interessata, è possibile utilizzare come

unità di misura la propria mano, che corrisponde all'incirca all'1% della superficie totale.

micilio. Le flittene, infine, non dovrebbero essere aperte senza le accortezze necessarie per ridurre il rischio di contaminazione batterica.

MAI UTILIZZARE IL GHIACCIO IN OUANTO PEGGIORA L'USTIONE

Il comportamento generale da adottare nei casi di ustioni minori è **allontanare immediatamente la fonte di calore** e **abbassare la temperatura** della zona ustionata mediante acqua corrente a temperatura ambiente; mai utilizzare, invece, il ghiaccio in quanto peggiora l'ustione

L'acqua è utile anche per la detersione e la pulizia dell'area, che potrebbe essere contaminata da batteri, mentre non è indicato utilizzare prodotti chimici.

Nel limite del possibile, occorre poi rimuovere gli eventuali tessuti presenti sull'ustione. A volte i tessuti, soprattutto quelli sintetici, tendono a rimanere adesi all'area interessata dalla scottatura: in questo caso la loro rimozione non è indicata perché si corre il rischio di asportare anche parte della cute; meglio limitarsi ad abbassare la temperatura. Si consiglia poi di evitare pomate a base grassa che alimentano il calore e che possono peggiorare il danno.

LE USTIONI MINORI SONO QUELLE CHE COINVOLGONO MENO DEL 15 % DELLA SUPERFICIE CORPOREA NELL'ADULTO E MENO DEL 10% NEL BAMBINO

LE USTIONI DI SECONDO GRADO

Possono essere sia superficiali che profonde e sono caratterizzate dalla presenza di flittene, cupole ripiene di liquido conseguenti a uno sbalzo termico sufficiente a richiamare i liquidi verso l'esterno. Dopo aver lavato le aree interessate con acqua corrente, le flittene devono essere trattate in modi diversi in base alla loro dimensione: se minori di 2 cm, è indicato coprirle con garze emollienti per permettere il riassorbimento del liquido e, progressivamente, lasciarle scoperte per favorire la guarigione dell'area; se invece sono caratterizzate da una più ampia estensione è bene recarsi presso una struttura di pronto soccorso per il drenaggio asettico del loro contenuto e per la prima medicazione. Le successive potranno essere eseguite presso il proprio do-

NELLE USTIONI DI TERZO GRADO IL DOLORE SARÀ ASSENTE, IN QUANTO VENGONO COINVOLTE ANCHE LE TERMINAZIONI NERVOSE

LE USTIONI DI TERZO GRADO

Sono le più gravi e richiedono il pronto soccorso immediato presso una struttura di emergenza. Contrariamente alle ustioni di primo e secondo grado, che possono essere molto dolorose, in quest'ultimo caso il dolore sarà assente in quanto vengono coinvolte anche le terminazioni nervose. Le ustioni di terzo grado possono essere rappresentate come cerchi concentrici, in cui ciascun cerchio rappresenta un grado di lesione diverso. La cute si presenta molto arrossata esternamente nelle ustioni di primo e di secondo grado, pallida e biancastra, in quelle di terzo. Nei giorni successivi, occorre effettuare il cambio della medicazione e progressivamente lasciare l'ustione ormai cicatrizzata all'aria per favorire la riepitelizzazione. Il lavaggio della ferita può essere effettuato con acqua o con clorexidina diluita all'1% (1gr/litro). Come per tutte le ferite, anche per le ustioni è importante verificare la copertura antitetanica e assicurarsi di non entrare a contatto con l'infezione.



BIBLIOGRAFIA

https://www.uptodate.com/contents/treatment-of-minorthermal-burns

American Burn Association linee guida 2018

https://www.who.int/surgery/publications/Burns_management.pdf



L'autoimmunità si manifesta per una disfunzione del sistema immunitario che induce l'organismo ad attaccare componenti del proprio corpo. Tale alterazione caratterizza le cosiddette malattie "autoimmuni", come la celiachia, la sclerosi multipla, il diabete di tipo 1 e la malattia di Hashimoto, condizioni che, purtroppo, sembrano in aumento e potrebbero dipendere da un sistema immunitario confuso che funzionerebbe meglio se venisse "ben addestrato".

È possibile effettuare questo addestramento? Quali organi dovrebbero essere coinvolti?

Procediamo con ordine.

La stragrande maggioranza delle cellule immunitarie dell'organismo è attenta a ciò che accade all'interno del nostro sistema digestivo, dove possono annidarsi germi introdotti con il cibo. Oggi gli alimenti arrivano sulle nostre tavole lavati, se non addirittura sterilizzati, ma in passato il cibo era contaminato. Così i nostri antenati paleolitici correvano il rischio di assumere qualche agente patogeno che poteva infettarli e potenzialmente causare la loro morte. Questo fattore ha esercitato un'enorme pressione evolutiva sulla nostra specie per garantire una risposta immunitaria agile, veloce ed estremamente efficace, consentendo di sopravvivere quando si presentavano situazioni potenzialmente pericolose.

Nel colon le cellule dell'epitelio, altamente specializzate per assimilare i fluidi e i nutrienti non assorbiti nell'intestino tenue, creano una barriera in grado di separare gli agenti patogeni dai batteri del microbiota intestinale, conosciuto più genericamente come flora batterica e rappresentato dai microrganismi che popolano il nostro intestino in modo simbiotico, cioè vantaggioso per entrambi. Questo sottile ma efficace impedimento fisico, coadiuvato da uno spesso strato di muco, coopera con le cellule immunitarie allineate dietro la parete intestinale. Tutto questo insieme costituisce il sistema immunitario

innato, pronto ad aggredire e a neutralizzare microrganismi o frammenti di proteine prima che possano penetrare nell'organismo e causare un danno flogistico. Il sistema immunitario innato dialoga in modo interdipendente con il sistema immunitario adattativo o acquisito, il quale interviene in un secondo tempo. Se tale sistema è ben funzionante, il microbiota e il sistema adattativo restano ben separati e la funzione immunitaria rimane appropriata. Se invece il nostro sistema immunitario innato non è ben addestrato a riconoscere gli invasori, potrebbe confondersi e lasciare passare materiale indesiderato avviando, così, una risposta organica anomala che porta ad attaccare i tessuti che compongono il nostro organismo. L'intero processo, dunque, si innesca nell'intestino che potrebbe rappresentare un ottimo campo di addestramento per il sistema immunitario. In un intestino sano e ben allenato, il microbiota stanziale non ha nulla da temere perché solo chi è estraneo al gruppo residente viene bloccato. Quanto più la popolazione batterica enterica è vigorosa e variegata, tanto più il sistema immunitario è in grado di distinguere quali individui bloccare e quali no.

Secondo alcuni studi molto recenti, problemi come allergie e autoimmunità si sviluppano quando si verificano degli errori proprio nell'intestino che rendono il sistema immunitario disfunzionale e più propenso all'autoimmunità per una serie di ragioni che influiscono sulla qualità e quantità del microbiota, tra cui le nostre vite eccessivamente igieniche, l'abuso di antibiotici, le pratiche di parto (più cesarei che naturali) e, non ultima in ordine d'importanza, l'alimentazione.

Dal punto di vista alimentare, la conoscenza sempre più approfondita della biologia molecolare dell'intestino ha dimostrato che la fibra solubile fermentabile delle verdure non amidacee (broccoli, cavolfiori, cipolle, asparagi, cuori di carciofo, aglio, funghi, ecc.), della frutta (frutti di

bosco, mele, pere, ecc.) e dei legumi (fagioli, lenticchie, ecc.) svolge un ruolo cruciale nella riduzione dell'infiammazione derivata dall'intestino. La diversità e la quantità di fibra solubile assunta determinano la varietà della composizione batterica intestinale e, in ultima analisi, la salute dell'intestino stesso. Il suo ruolo fondamentale è indiretto perché, in realtà, sono i metaboliti derivati dalla digestione della fibra solubile da parte del microbiota intestinale a fornire gli acidi grassi a corta catena (SCFA) utili alla barriera. Un compito particolarmente importante è svolto dall'acido butirrico, essenziale per mantenere in piena attività sia le cellule a calice dell'epitelio, che forniscono il muco protettivo, sia le cellule della parete intestinale che garantiscono la corretta permeabilità delle giunzioni tra le cellule.

Mangiare abitualmente una grande varietà di verdure non amidacee e una buona parte di frutta consente di rifornire la flora intestinale della fibra solubile fermentabile di cui ha bisogno per essere in forma e svolgere il suo ruolo protettivo per la salute dell'intero organismo. Sotto questo aspetto, un altro interessante apporto è rappresentato dai probiotici che, però, possono unicamente contare su una limitata accessibilità all'intestino perché durante il loro percorso all'interno dell'apparato digerente subiscono attacchi distruttivi da parte, per esempio, dell'ambiente acido dello stomaco che ne riduce enormemente il numero. Da qui, la necessità di un uso continuativo di alimenti fermentati per aumentare il numero complessivo di probiotici di cui sono ricchi. Gli alimenti fermentati più comuni sono il kefir, lo yogurt naturale, i crauti, i sottaceti, il tempeh, ecc.

In conclusione, sembra che il modo più efficace per assicurarsi la salute intestinale sia l'azione combinata di probiotici e di fibra solubile fermentabile.

L'immunità innata o aspecifica è un tipo di immunità presente sin dalla nascita, che rappresenta la prima linea di difesa nei soggetti non immunizzati. È il sistema difensivo più antico, che si attiva quando l'organismo viene in contatto con virus, batteri o comunque agenti offensivi, prima ancora che possa svilupparsi una risposta più specifica. È costituita da "barriere" di vario tipo: anatomiche (cute, mucose, ecc.), fisiologiche (temperatura, pH, ecc.), fagocitosi/endocitosi (captazione di materiale da parte di cellule particolari come i macrofagi), infiammatorie (si attivano in seguito ai segnali chimici emessi dalle cellule attaccate e rappresentano una delle prime difese che l'organismo attiva davanti all'azione di un agente nocivo).

L'immunità acquisita o adattativa o specifica è l'insieme delle risposte specifiche che il sistema immunitario attiva in presenza di patogeni o sostanze dannose. L'immunità specifica possiede due caratteristiche fondamentali: la specificità e la memoria. È in grado, cioè, di riconoscere un dato agente estraneo e di ricordare i patogeni o i vaccini con cui entra in contatto.

L'IPOTESI IGIENICA



Negli ultimi decenni la nostra esistenza è diventata sempre più sterile. In contrapposizione con un passato in cui si poteva soccombere a funghi, tossine, virus e batteri presenti nell'ambiente e nel cibo, in tempi recenti abbiamo cercato di rendere il più possibile sicura la nostra quotidianità. In questo modo però sono state spazzate via molte interazioni che avremmo potuto creare con i patogeni che forgiano il sistema immunitario, modellato dalla selezione naturale. La ricerca ha mostrato come, a fronte di una diminuita esposizione ad agenti potenzialmente dannosi, il tasso di infezioni si è ridotto, ma sono aumentate le malattie autoimmuni e allergiche. L'idea di correlare queste osservazioni ha fatto nascere la teoria secondo la quale gli agenti infettivi, in particolare quelli che si sono evoluti insieme a noi, ci proteggono dai disturbi del sistema immunitario. Alcune patologie autoimmuni e persino l'Alzheimer sono caratterizzate da un'infiammazione cronicamente acuta che potrebbe sottintendere un problema immunitario causato dall'eccessiva pulizia. Recenti ricerche hanno esplorato il legame tra i parametri di igiene personale e di accesso all'acqua potabile con l'incidenza del morbo di Alzheimer scoprendo una correlazione sorprendente: nei Paesi con i più alti tassi di igiene risulta una maggiore incidenza della patologia in un rapporto perfettamente lineare.









- Nell'intestino umano si stima che ci siano 100.000 miliardi di batteri. È un numero enorme se si considera che nell'intero organismo ci sono "solo" 10.000 miliardi di cellule all'incirca.
- Tra i milioni di batteri diversi che vivono nel nostro ambiente, nell'intestino ce ne sono circa 500-1.000 tipi diversi.
- L'intestino è sterile durante la vita uterina, acquisisce germi nel transito attraverso il canale vaginale durante il parto naturale e per il contatto con la cute materna durante l'allattamento. Al termine del primo anno, il microbiota è simile a quello dell'età adulta.
- Essere precipitosi e avventati nell'uso di antibiotici e antiacidi per i bruciori di stomaco può essere estremamente dannoso per l'equilibrio del microbiota intestinale, perché si possono uccidere inutilmente miliardi di batteri amici dell'uomo e, contemporaneamente, determinare una crescita eccessiva di batteri patogeni, rompendo l'equilibrio necessario al sano funzionamento della flora batterica intestinale. Un singolo ciclo di antibiotici può distruggere il microbiota intestinale per oltre un anno. Per ripristinarlo occorre assumere alimenti ricchi di fibra solubile fermentabile e ricorrere eventualmente ai supplementi di probiotici che possono aiutare nell'impresa.





Le api sono insetti sociali che vivono in colonie costituite da numerosi esemplari e si distinguono dagli altri insetti per via della straordinaria laboriosità e organizzazione con cui regolano la vita all'interno dell'alveare. Una loro peculiarità è il polimorfismo che caratterizza gli esemplari in base all'attività che ricoprono all'interno della comunità.

Le api operaie svolgono diversi compiti che comprendono la ricerca del cibo, la cura delle larve e la pulizia dell'alveare; sono le più numerose della colonia e la loro vita può durare fino a sei mesi. La nascita delle api operaie si concentra principalmente nel periodo primaverile, quando le disponibilità di cibo e di raccolta del nettare sono maggiori.

I fuchi presentano dimensioni superiori rispetto alle api operaie; nascono da un uovo non fecondato e non partecipano alla raccolta del nettare e del polline. La loro principale funzione è quella di fecondare la regina.

L'ape regina è la più grande dell'alveare e viene scelta dalle api operaie allo stadio larvale e nutrita per tutta la vita con pappa reale al fine di renderla sessualmente matura; è l'unica femmina fertile dello sciame, destinata a deporre dalle 1.500 alle 3.000 uova al giorno, e può

vivere fino a cinque anni; è circondata da una corte di circa dodici api che hanno il compito di nutrirla.

L'alveare è il luogo in cui vivono le colonie di api; è composto dai favi, costruzioni in cera caratterizzate da piccole celle esagonali che svolgono diverse funzioni: fungono da "dispensa" per conservare il miele, ma anche da culla in cui crescono le larve.

Negli alveari domestici gli apicoltori costruiscono per le api una casa che prende il nome di **arnia** composta da una serie di telai caratterizzati da una cornice in legno su cui viene applicato un sottile foglio di cera che le api utilizzeranno per costruire le celle. La struttura dell'arnia permette alle api di entrare e uscire liberamente e all'apicoltore di raccogliere agevolmente il miele.

COME SI MOLTIPLICANO LE API

La sciamatura è il modo naturale con cui le api si riproducono; è un fenomeno prevalentemente primaverile e, in genere, dura due o tre settimane in base alle condizioni locali. Occasionalmente, possono verificarsi sciamature fuori periodo, anche a stagione inoltrata; per ovviarvi, gli apicoltori prelevano dalle famiglie più

L'APICOLTURA

È una pratica molto antica e diffusa in tutto il mondo. Negli ultimi anni se ne parla molto per l'importante contributo che offre al mantenimento della biodiversità. L'attività apistica in Italia coinvolge grandi imprese ma anche singole persone che la praticano per autoconsumo.

Prima di cimentarsi nell'apicoltura, è importante documentarsi a fondo sugli adempimenti da ottemperare, quali per esempio, il codice dell'apiario regionale la registrazione annuale delle famiglie, il trattamento di eventuali patologie, prima fra tutte la varroa.

L'alveare domestico non è difficile da gestire ma richiede costanza e dedizione: le api non sono aggressive, pungono solo se minacciate e amano la tranquillità; per questo motivo, è preferibile posizionare le arnie in uno spazio riservato, debitamente distanziate tra loro secondo le normative vigenti. Inoltre, è necessario verificare l'eventuale presenza nelle vicinanze di colture intensive che comportano l'impiego di pesticidi, potenzialmente nocivi per le api.

Per un alveare domestico è bene cominciare con un paio di nuclei, avendo cura di posizionare le arnie in ambienti protetti, per esempio sotto gli alberi, rialzate da terra di circa mezzo metro e con una lieve pendenza in modo che l'umidità non ristagni, orientando l'ingresso delle api a sud o a sud-est per facilitarne l'uscita al mattino. numerose dei favi che, una volta separati, creano nuovi nuclei; così facendo si diminuisce la forza della colonia e si inibirà l'istinto di sciamare.

CICLO STAGIONALE DELL'APIARIO

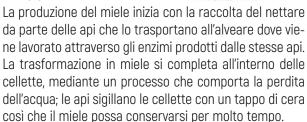
Nel periodo invernale, a differenza di altri insetti che vanno in letargo, le api rimangono nell'alveare per scaldarsi e consumano le scorte di miele presenti. Le principali operazioni da svolgere in questi mesi riguardano la rimozione della neve e delle api morte dall'alveare. Verso fine gennaio si possono iniziare ad aprire gli alveari e a controllare il numero di api presenti, procedendo con la nutrizione di supporto e preparando gli alveari a ospitare nuove api.

A febbraio, quando le giornate di sole cominciano a essere più numerose, le api danno inizio alla ricerca del polline e dell'acqua per la covata; l'apicoltore deve dunque controllare lo sviluppo della colonia, tenendo conto dell'importanza di disporre di colonie forti nel periodo del primo raccolto, mentre è preferibile disporre di colonie ridotte nei periodi in cui vi è poco cibo. Il nutrimento dell'alveare dipende dalle fioriture delle piante e varia a seconda della zona climatica e dell'andamento stagionale. All'inizio della primavera le api sono più frenetiche: per questo motivo nel mese di marzo i controlli vanno effettuati con cadenza settimanale, avendo particolare cura di verificare lo stato di vitalità e attività dell'ape regina. Aprile è il mese in cui all'interno della a colonia cresce il numero degli esemplari poiché l'abbondanza del cibo fa sì che si schiudano nuove covate che danno origine a sciamature naturali. A maggio le fioriture sono al massimo delle loro potenzialità, per cui le api hanno la possibilità di fare scorte di polline e garantire una maggiore produttività. Alla fine del mese, prima che il melario sia saturo, si effettua la **smielatura**. Nella prima metà di giugno si può realizzare il pregiato miele di millefiori. Nella seconda metà del mese, invece, il caldo inizia a seccare le fioriture, quindi la produzione inizia a diminuire per concludersi quasi definitivamente nei mesi estivi.

Durante i mesi di luglio e di agosto continua il monitoraggio dell'apiario con particolare attenzione al saccheggio: nei mesi caldi, infatti, gli alveari deboli vanno rinforzati e controllati spesso perché possono subire attacchi distruttivi dalle tarme; ad agosto, inoltre, si esegue il primo trattamento anti varroa e si effettua nuovamente la smielatura. Verso fine stagione la deposizione della regina ha una fase di riposo che determina una diminuzione delle colonie di api. Alla fine dell'estate, dunque, è bene riporre con cura tutti gli strumenti necessari alla costituzione dell'alveare. Durante i mesi autunnali e invernali è importante, di tanto in tanto, visitare l'apiario per accertarsi che tutto sia in regola e che la struttura sia adeguatamente riparata dalle intemperie. A fine ottobre occorre ripetere il trattamento anti-varroa.

I PRODOTTI DELL'ALVEARE

Il miele



Il miele è composto da diversi zuccheri come fruttosio e glucosio, ma contiene anche sali minerali, enzimi e vitamine B e C; per la sua composizione è un prodotto indicato per il recupero di energie e per zuccherare i cibi; inoltre, ha proprietà emollienti e antisettiche. A seconda del tipo di fiore da cui proviene il nettare, il miele cambia in termini di sapore, odore, colore, stato di cristallizzazione e proprietà. I mieli che derivano da un unico tipo di fiore si definiscono unifloreali o monofloreali, mentre se il nettare viene prelevato da diversi fiori, viene chiamato polifloreale o millefiori.

LE PATOLOGIE DELLE API

Le patologie che interessano le api possono essere descritte in base alla causa che le origina.

La **Varroa** rappresenta la principale causa di morte delle api: è un parassita che colpisce le larve all'interno dei nidi e, in questo modo, le api crescono deformi e mutilate e tendono a morire precocemente. Si interviene con trattamenti chimici ma anche equipaggiando adeguatamente l'arnia.

La **Peste Americana** e la **Peste Europea** sono patologie di origine batterica che portano a moria le larve con distruzione della famiglia; un possibile rimedio per evitare che l'infezione si propaghi nell'intero apiario è di eliminare la famiglia infetta; solo in rari casi, infatti, si interviene con trattamenti farmacologici.

La Covata a sacco di origine virale porta a moria le

larve che tendono a seccarsi; anche in questo caso non esistono particolari terapie.

I **funghi** colpiscono le larve e le api adulte e, ricoprendole con le spore, ne causano la mummificazione. Non ci sono particolari terapie, ma di solito la micosi va incontro a regressione man mano che la famiglia viene rafforzata. I **neonicotinoidi** sono insetticidi ancora molto utilizzati in agricoltura e solo in parte sono stati sospesi per la loro tossicità sulle api. Sono molto dannosi sia per le api che per le larve in quanto causano un progressivo spopolamento degli alveari.

Le **onde elettromagnetiche** emesse da dispositivi elettronici hanno messo in evidenza strani comportamenti delle api che manifestano un progressivo smarrimento con conseguente perdita di orientamento degli sciami.

SUGLI SCAFFALI

ENERZONA OMEGA3 RX ESSENZIALI E PURI

Gli omega3 sono acidi grassi defi-

niti "essenziali": questo significa che

sono sostanze indispensabili per il

corretto funzionamento dell'organismo ma non sono sintetizzati dalle cellule umane e. dunque. occorre

Noi di EnerZona conosciamo da

tempo le proprietà degli omega 3 e

i nostri ricercatori hanno progetta-

to un integratore alimentare all'a-

vanguardia: EnerZona Omega3 RX

aiuta infatti a soddisfare il fabbisogno di questi acidi grassi in caso

di ridotto apporto o aumentato

introdurli con la dieta.

fabbisogno.

è un prodotto di eccellenza: sono sufficienti poche capsule per raggiungere i livelli di EPA e DHA che aiutano ad ottenere questi IMPORTANTI BENEFICI:

1 capsula al giorno: i valori di EPA e DHA sono utili per la normale **FUNZIONE** CARDIACA (per 250 mg di EPA e DHA 1 minicapsula da 0,5 g al giorno).



2 capsule al giorno: il in buono stato la FUNZIO-

NE CEREBRALE (per 250 mg di DHA

EnerZona Omega3 RX è un olio di pesce

purificato in modo da ridurre al minimo

la presenza di impurità e contaminanti:

2 capsule al giorno: il DHA CAPACITÀ VISIVA (per 250 mg di DHA

4 capsule al giorno: l'EPA normali di TRIGLICERIDI nel sangue le da 0,5 g al giorno).

5 capsule al giorno: l'EPA e il DHA contribuiscono al mantenimento di una nor-



EnerZona Omega3 RX utilizza in esclusiva Entericare™ Technology, una capsula prodotta con una speciale tecnologia brevettata, che le permette di superare intatta lo stomaco e di sciogliersi diret-

tamente nell'intestino, evitando lo spiacevole inconveniente del ritorno di gusto.

TRE CERTIFICAZIONI INTERNAZIONALI

IFOS: UN PRODOTTO A CINQUE STELLE, PURO E CERTIFICATO



EnerZona Omega3 RX ha ottenuto il massimo punteggio raggiungibile per: la Concentrazione dei principi attivi; la Purezza del prodotto (as-



FRIENDS OF THE SEA

Dal 2019 **EnerZona Omega 3 RX** ha ottenuto la prestigiosa certificazione Friends of the Sea, che certifica che il pesce da cui si ricava Enerzona Omega 3 RX è ottenuto mediante una pesca sostenibile.



È un'avanzata tecnologia che certifica **Omega3 RX** a garanzia dell'uti-







FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino



VIAGGIO NEI TERRITORI DEL ROERO

Parlare di miele ci porta a parlare del Roero, un territorio collinare situato sulla sponda nord del fiume Tanaro, tra la pianura torinese e le colline dell' astigiano. Il nome Roero deriva dall'omonima famiglia astigiana sul cui stemma sono rappresentate tre ruote. Il territorio collinare del Roero è caratterizzato da una sorprendente varietà di paesaggi che comprendono numerosi vigneti e le zone boschive delle Rocche in cui nascono pregiati vini DOC e DOCG.

I paesaggi vitivinicoli del Roero, insieme a quelli di Langhe e Monferrato, nel giugno 2014 sono stati dichiarati Patrimonio Mondiale UNESCO; essi rappresentano un'eccezionale testimonianza della tradizione storica della coltivazione della vite, in un contesto sociale rurale basato sulla cultura del vino.

Le Rocche sono colline di tufo di origine marina, ricche di fossili e con calanchi e pendii scoscesi che, in certi casi, danno vita a veri e propri canyon caratteristici; si estendono da sud-ovest a nord-est, dividendo i suoli di origine geologica continentale, a base di ghiaie e argille fluviali, da quelli di origine marina, dove la vite trova le sue condizioni di crescita ideali.

Nella zona più indomita delle Rocche vengono praticate diverse attività quali l'apicoltura, la ricerca del pregiatissimo tartufo d'Alba, sessioni di trekking e sport all'aria aperta.

Il nostro itinerario comincia da Sommariva del Bosco, patria per eccellenza dell'apicoltura con numerose aziende operanti nel settore. Il paese è sede ogni anno del festival dei mieli "Amé l'Amèl", vetrina dell'apicoltura piemontese che, attraverso mostre e laboratori, contribuisce a far conoscere il mondo delle api. Da visitare in paese sono l'antico castello dei Seyssel d'Aix, risalente all'anno 1000, che ricoprì il ruolo di villa nobiliare, poi di piazzaforte di cui sono testimoni le torri presenti sulla facciata del lato Nord e il torrione che sorge nel cortile. Inoltre, consiglio di raggiungere il santuario della Beata Vergine di San Giovanni, edificio monumentale che sorge nella parte pianeggiante del paese e che custodisce, al suo interno, diversi affreschi di pregevole valore artistico.

Lasciato il paese, ci dirigiamo ad est passando per Ceresole d'Alba nella zona delle Rocche, fino a Baldissero d'Alba, paese noto per la coltivazione di fragole ma anche famoso per le attività di apicoltura. Da visitare il Castello dei Colonna: situato sulla sommità del borgo, può essere intravisto già da lontano grazie alle sue torri merlate di mattoni rossi a pianta quadrata. Il Castello dei Colonna rivestì diverse funzioni, a partire da quella di baluardo a difesa dei possedimenti astigiani durante gli assedi sabaudi del 1268, fino a rappresentare una vera e propria villa signorile. Conserva tuttora parte della cinta muraria, con merli e torrette e la famosa *Torre dei coltelli*, al cui interno si può ammirare l'antica cappella Gotica affrescata. Tra l'altro, il complesso è oggi sede di mostre e serate musicali.

Il nostro viaggio continua a Montaldo Roero, con il caratteristico ponte che unisce le due rocche all'ingresso del paese e che ci regala uno scorcio mozzafiato sulla vallata. Da visitare anche la torre cilindrica medioevale, emblema del paese eretta nel 1300, e quello che rimane dell'antico castello, oltre che la chiesa parrocchiale dell' Annunziata, caratterizzata da lineamenti romanici esterni e gotici nelle navate interne. Lasciamo ora il paese e dirigiamoci a Nord, attraversando una zona boschiva di castagneti e di noccioli, habitat ideale per le api, fino a Monteu Roero che ci accoglie con il suo imponente castello. Situato in un punto strategico, ebbe la funzione di fortezza prima per i signori di Biandrate poi per i Roero che gli conferirono la struttura che possiamo ammirare oggi. Nelle stanze interne del salone, di particolare interesse sono gli affreschi ritraenti il mito di Dedalo e Icaro, le allegorie del giorno e della notte, la cappella del complesso e la biblioteca che raccoglie importanti volumi storici. Ultima tappa del nostro viaggio è Montà D'alba, più in particolare sul Sacro Monte del santuario dei Piloni. Il complesso religioso è costituito dalla chiesa di mattoni in stile romanico, la grotta dell'agonia e le 13 cappelle, le cui statue risalenti al 1800 e raffiguranti le diverse tappe della via crucis ci offrono un percorso che culmina alla cappella del S.Sepolcro, eretta in un luogo che ci permette di ammirare uno straordinario panorama su rocche e sui vigneti. Oltre al Sacro Monte, in questa zona è possibile ammirare i diversi anfratti archeologici, testimonianza degli antichi culti

pagani dedicati a Diana, dea della caccia.





Desolina Ravetta - farmacista, Farmacia Comunale 4

Nel regno animale, l'esempio più comune di matriarcato è rappresentato dalla società delle api: a capo dell'alveare si pone l'ape regina, la madre di tutti gli altri esemplari, senza la quale la colonia non potrebbe esistere poiché è l'unica in grado di riprodursi. L'organizzazione sociale dell'alveare può essere considerata come un superorganismo, una sola entità composta da migliaia di individui, strettamente interdipendenti tra loro, che cooperano con diligenza per il beneficio del gruppo. Ed è proprio questa la peculiare pregnanza delle api. In passato, per i Celti e gli antichi Greci era simbolo di abbondanza, ricchezza e di rinnovo della vita.

ΔΡΔΙ ΠΙζΔ

Casate nobiliari di tutto il mondo hanno raffigurato questo laborioso insetto sui propri stemmi.

La famiglia Barberini possedeva un blasone costituito da tre api, la tiara papale e le chiavi di San Pietro.

L'architetto Gian Lorenzo Bernini, per omaggiare il suo mecenate, Papa Urbano VIII Barberini, utilizzava le api come elementi decorativi: tra le sue opere più esemplificative ricordiamo per monumentalità e importanza il Baldacchino di San Pietro e la meravigliosa **Fontana delle Api**.

Antico emblema dei sovrani di Francia, le api vennero usate finanche da Napoleone quale simbolo di collegamento tra la dinastia nascente e quella originaria; non a caso il suo mantello rosso imperiale era decorato con splendide api dorate.

Un bravo apicoltore deve conoscere bene le piante dalle quali le api traggono il polline: il suo compito, infatti, non è solo sorvegliare le api, ma anche controllare il loro nutrimento.

Chi sceglie di praticare un'apicoltura di tipo stanziale deve assolutamente verificare la presenza di abbondanti fonti nettarifere nel raggio di almeno 3 km dagli alveari, altrimenti la produzione di miele potrebbe essere compromessa.

MIELE IN TERAPIA

L'antibiotico-resistenza sta indirizzando i ricercatori a individuare soluzioni alternative per curare le infezioni e alcuni recenti studi sperimentali hanno mostrato che il miele svolge un'azione antinfiammatoria che lo renderebbe adatto per la cura delle ferite infette e delle ustioni (Cowan, *Wound Care Handbook* 2018-2019, MA Healthcare, 2018).

L'applicazione topica del miele sulla **ferita**, inoltre, ne riduce il cattivo odore grazie alla sua **azione antibatterica** promossa dall'alta osmolarità che permette di inibire la crescita batterica in ferite da poco a moderatamente essudanti, criticamente colonizzate o con segni di infezione (Lay-Flurry, K., *Honey in wound care: effects, clinical application and patient benefit*; British Journal of Nursing 2008).

Il miele permette un rapido "sbrigliamento" (debridement) della ferita come risultato della creazione di un microambiente umido, favorevole alla riparazione tissutale (Molan, P. C. The role of honey in the management of

wounds, J Wound Care 1999). L'alta osmolarità, inoltre, favorendo il drenaggio dell'acqua dal letto della ferita, renderebbe quest'ultima meno dura agevolando, quindi, il cambio della medicazione.

Le medicazioni a base di miele sono controindicate in pazienti allergici alle api e ai prodotti derivanti dalle api. Il miele può essere utile nel trattamento di **problemi del tratto gastrointestinale** e di **malattie parodontali** (Anderson, 2009), utilizzandolo come blando lassativo (Anderson, J., Hanson, D., Hunter, S., Langemo, D. K. & Thompson, P., *Use of honey for wound healing*, Wound Care Journal).

MIELE DI MANUKA

Leptospermum scoparium (mānuka) è un cespuglio appartenente alla famiglia delle *Myr*tacee e originario della Nuova Zelanda e dell'Australia; il nome

gli fu attribuito dal celebre navigatore britannico Thomas Cook per la tipica ramificazione disordinata, che ricorda le ramazze.

Si tratta di una **pianta pioniera** in grado, cioè, di insediarsi per prima su terreni di recente formazione, deforestati o bonificati.

Il miele di manuka, oltre alle proprietà nutrizionali simili a quelle degli altri tipi di miele, contiene alcuni principi attivi della pianta di origine che gli conferiscono specifiche caratteristiche fitoterapiche e medicamentose. Non a caso, la pianta di manuka e il suo miele vengono utilizzati nella medicina tradizionale Maori e in fitoterapia. Nelle zone di origine, la pianta di manuka è ampiamente coltivata per le sue proprietà aromatiche (estrazione di oli essenziali e produzione di miele) e per le applicazioni del legno che se ne ricava (fabbricazione di impugnature per attrezzi, intaglio). I trucioli vengono anche utilizzati per l'affumicatura della carne e del pesce.

Specie botaniche simili, come la kānuka, inquinano di frequente le coltivazioni della pianta determinando la produzione di un miele non puro, distinguibile per colore giallo chiaro e consistenza non viscosa. Il **miele di manuka**, infatti, è di colore scuro (da giallo intenso a marrone), dal gusto piacevolmente dolce con retrogusto amarognolo.

La qualità del miele aumenta con la purezza (monofloreale) e con la velocità di raccolta, ma diminuisce con la pastorizzazione, necessaria per la commercializzazione, perché altera le molecole termolabili attive del fitocomplesso.

Il miele contiene vari fattori antimicrobici tra cui il diidrossiacetone (DHA) e il metilgliossale (MGO), un composto solitamente presente in piccole quantità nei mieli comuni e invece abbondantissimo in quello di manuka. DHA e MGO possono servire come marker per parametrare la qualità di un miele di manuka.

La maggior parte degli studi sul miele di manuka è stata condotta su un piccolo numero di pazienti. Sono necessari ulteriori studi per stabilire se la sua applicazione medica può definirsi sicura ed efficace.

MIELE DI ROSA

Il miele rosato è un liquido sciropposo di colore rosso-bruno, con un caratteristico odore di rosa, che si ottiene mescolando il miele depurato con un in-

fuso di petali di rose.

Grazie alle sue proprietà emollienti, viene impiegato nel trattamento locale delle affezioni della bocca, delle gengive e della lingua e le caratteristiche astringenti lo rendono adatto nella terapia infantile.

Il miele può talvolta facilitare lo sviluppo di processi micotici come il mughetto, pertanto si consiglia, prima delle applicazioni topiche, una accurata detersione e disinfezione della bocca.

IL COLORE DEI FIORI

Perché le piante e gli ortaggi producono fiori colorati? Qual è la funzione del colore?

Nei fiori entomofili i colori attirano gli **insetti prònubi** (dal latino, *pronŭbus*, "che favorisce l'amore e le nozze"), altresì detti impollinatori, in quanto trasportano il polline da un fiore all'altro permettendo l'impollinazione e la conseguente formazione del frutto; le api sono gli insetti pronubi più importanti.

In generale, il rapporto ecologico tra pronubi e piante è **mutualistico**: gli insetti ottengono nutrimento mediante il nettare e, in cambio, consentono ad alcune specie di piante, sia spontanee che coltivate, di riprodursi mediante l'impollinazione, garantendo così il mantenimento della **biodiversità vegetale**.





Quanti di noi ogni giorno mangiano il miele? Magari spalmato su una fetta di pane, sciolto in una calda bevanda al mattino oppure come golosa merenda energetica pomeridiana: insomma, il miele è uno degli alimenti che difficilmente manca sulla nostra tavola, amato a qualsiasi età e apprezzabile in qualunque periodo dell'anno.

Gli italiani non sono grandi consumatori di miele: considerata la quantità assunta sia in maniera diretta che indiretta, per esempio quella contenuta all'interno dei prodotti dolciari, si contano circa 500 grammi di miele a testa ogni anno, che corrispondono al 35% in meno rispetto alla media europea e a un terzo del consumo pro capite annuo dei tedeschi, che raggiunge addirittura il chilo e mezzo! La tipologia più richiesta e conosciuta è sicuramente il miele di acacia e tra i maggiori consu-

matori si annoverano gli anziani e le famiglie con figli maggiorenni.

Secondo i dati della FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), l'Europa è il secondo produttore al mondo di miele, detenendo il 20% della produzione globale che, tuttavia, non basta a soddisfare la richiesta interna, al punto da doverne importare grandi quantità da altri Paesi, per esempio dalla Cina. In Italia, l'andamento è simile a quello europeo: benché il nostro Paese sia il quarto in Europa per numero di alveari (ben 1,2 milioni con un totale di 45.000 apicoltori), è il sesto paese importatore di miele nel mondo.

PERCHÉ NEL NOSTRO MERCATO C'È COSÌ TANTO MIELE STRANIERO?

La spiegazione è duplice: anzitutto, il drastico calo della produzione di miele è dovuto ai cambiamenti climatici; inoltre, l'estrema competitività dei prezzi del miele di importazione spinge i consumatori a preferire la convenienza piuttosto che la qualità del prodotto. A tal proposito è bene precisare che la legislazione italiana e quella europea sono estremamente severe nella definizione delle caratteristiche che il miele deve

soddisfare e spesso accade che il prodotto estero non rispetti questi imprescindibili canoni di qualità.

Le etichette, in cui è obbligatorio specificare se trattasi di una "miscela di mieli non originari della Comunità Europea" o di una "miscela di mieli originari e non originari della Comunità Europea", vengono apposte per garantire le specifiche qualità dei prodotti. Detto questo, il modo migliore per avere la certezza della genuinità del miele che si acquista è rivolgersi direttamente ai produttori locali.

PIEMONTE IN... MIELE!

A proposito di produzione locale e di qualità controllata, l'Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare (ISMEA) nel 2020 ha premiato il Piemonte come primo produttore di miele in Italia, con oltre 5.000 tonnellate locali a fronte delle 17.000 prodotte sull'intero territorio nazionale: la vocazione apistica piemontese è dimostrata dalla presenza di più di 5.000 aziende produttrici e circa 205.500 alveari tra quelli professionali e quelli destinati all'autoconsumo. In particolare, a Fossano ha sede la più grande cooperativa di produttori di miele di tutto il nord Italia, "Piemonte Miele", nata nel 1976 dall'iniziativa di nove apicoltori e che oggi conta oltre 450 soci.

Particolare rilevanza nel settore spetta a Sommariva del Bosco, uno dei comuni che compongono il Roero, regione geograficamente situata nella parte nord-orientale della provincia di Cuneo e nota per la sua storia e per la sua produzione di vini di alta qualità. Qui, infatti, ogni anno si svolge il Festival dei Mieli Amé l'Amèl (dal piemontese: amare il miele), l'evento più rilevante dal punto di vista turistico ed economico per la comunità; organizzato il secondo weekend di settembre, prevede quattro giorni di eventi, concerti, conferenze e spettacoli. Purtroppo, a causa delle restrizioni imposte dal Covid, nel 2020 è stata predisposta un'edizione digitale, mentre quella dell'anno scorso è stata rimandata al 2022: quest'anno, dunque, dovrebbe essere garantito il tradizionale svolgimento del festival, molto apprezzato dai piemontesi... e non solo!

BENEFICI NUTRIZIONALI DEL MIELE

Il miele è un prodotto naturale elaborato dalle api a partire dal nettare dei fiori. A seconda del nettare, si distinguono oggi più di 300 varietà diverse di miele. In ogni caso, per poter godere di tutti i suoi vantaggi, il miele va preferito grezzo, cioè non sottoposto a lavorazioni industriali che lo privano di molte delle sue utili sostanze nutritive; inoltre, è sufficiente consumarne un solo cucchiaino al giorno in quanto 20 grammi costituiscono la dose consigliata.

Il miele costituisce una fonte consistente di carboidrati rendendolo adatto soprattutto agli atleti prima, durante e dopo gli allenamenti; infatti, il veloce assorbimento del miele permette agli zuccheri di essere utilizzati immediatamente per fornire energia.

A questi si aggiungono proteine, vitamine, aminoacidi, minerali e acidi organici. Il miele grezzo, puro e non trattato, contiene inoltre alcaloidi, glicosidi e altri composti volatili ma, soprattutto, polifenoli e flavonoidi che funzionano da antiossidanti, cioè intercettano i radicali liberi e rallentano il processo fisiologico di invecchiamento del nostro organismo.

Una curiosità: le proprietà antiossidanti del miele sono legate al suo colore; quanto più un miele è scuro tanto maggiori sono le sue proprietà antiossidanti.

IL MIELE VA PREFERITO GREZZO, CIOÈ NON SOTTOPOSTO A LAVORAZIONI INDUSTRIALI CHE LO PRIVANO DI MOLTE DELLE SUE UTILI SOSTANZE NUTRITIVE

MIELE O ZUCCHERO?

Il miele è un mix naturale di zuccheri, principalmente fruttosio e glucosio; questa sua peculiare composizione fa sì che sia in grado di fornire maggiore energia rispetto al semplice zucchero. Inoltre, mentre il glucosio viene bruciato subito, fornendo energia immediata, il fruttosio resta disponibile più a lungo.

In aggiunta, nei pazienti affetti da diabete mellito di tipo I e II, l'utilizzo del miele è stato associato a indici glicemici significativamente più bassi rispetto a quelli riscontrati con l'assunzione di semplice glucosio o saccarosio; per tale motivo, sempre previo consulto medico, alcuni tipi di miele ricchi di fruttosio possono essere consumati anche da persone diabetiche.

In conclusione, il miele rappresenta un valido sostituto dello zucchero in quanto possiede un potere dolcificante maggiore, il 22% in meno di calorie e un impatto ambientale significativamente minore.







OGNI MOVIMENTO CONTA... FIN DA PICCOLI!

Every move counts, ovvero ogni movimento conta, è lo slogan delle Linee Guida che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha delineato nel dicembre 2020 per contrastare la sedentarietà e per promuovere l'attività fisica, fornendo indicazioni precise e adatte a ogni fascia d'età. Le misure restrittive imposte per contenere la diffusione del Covid-19, infatti, hanno causato un peggioramento dei livelli di sedentarietà favorendo la diffusione di stili di vita poco sani, soprattutto per i più piccoli.

Già nel 2017, in realtà, i dati Istat avevano evidenziato in Italia un tasso di sedentarietà tra i più alti d'Europa: risultava che il 18,8% dei bambini di età compresa tra 6 e 10 anni e ben il 48,8% di quelli tra i 3 e i 5 anni non praticasse sport o attività fisica in generale. Il risultato di questa

tendenza è che in Italia un bambino su tre è in eccesso di peso: il dispendio energetico risulta basso e l'assunzione frequente di bevande e snack ricchi di zuccheri e grassi favorisce una cattiva alimentazione. Inoltre, la presenza della televisione nella cameretta e l'utilizzo di tablet, cellulari e videogiochi incoraggiano ulteriormente la sedentarietà: si stima che il 40% dei bambini in Italia trascorra circa due ore al giorno davanti agli schermi. Nelle sue Linee Guida, l'OMS sottolinea l'importanza di praticare attività fisica a qualunque età e a prescindere dalle abilità: che si tratti di sport di squadra o individuali, ma anche di una semplice passeggiata al parco o in montagna, il movimento è di fondamentale importanza. Diversi studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico migliora le capacità cognitive e il funzionamento neurale, la creatività, l'attenzione e la concentrazione sui banchi di scuola, ottimizzando le prestazioni accademiche. Se praticato fin da piccoli in modo divertente e leggero, lo sport può trasformarsi in una sana abitudine anche in età adulta, con un'efficace azione preventiva nei confronti di diverse patologie.

Come avviare i bambini allo sport e quale scegliere in base all'età.

A tal riguardo, le indicazioni dell'OMS si differenziano a seconda della fascia d'età

SUGLI SCAFFALI

ONILAO



- È un medicinale che tratta l'onicomicosi causata da diversi tipi di funghi;
- attivo per 7 giorni con un'applicazione a settimana;
- evita che l'infezione possa diffondersi ulteriormente nell'area ungueale;
- contiene un agente antimicotico, l'amorolfina, con duplice effetto: fungistatico (inibente la crescita del fungo) e fungicida (distruttiva del fungo);
- grazie alla sua formulazione penetra in profondità nell'unghia e uccide i funghi che causano l'onicomicosi.

BIORITMON ENERGY DEFEND, OGNI GIORNO L'ENERGIA E LE DIFESE DI CUI HAI BISOGNO



Alterazioni del microbiota intestinale sono alla base di stanchezza e indebolimento delle difese immunitarie.

Dall'esperienza italiana Dompè nasce il nuovo Bioritmon Energy Defend che, grazie al suo complesso brevettato di 3 ceppi probiotici Synbalance Defense Plus e alle Vitamine del gruppo B e D, mantiene in equilibrio il tuo microbiota attivando l'immunometabolismo e supportando la tua energia e le tue difese!

Inoltre, grazie al pratico formato in bustine orosolubili al gusto vaniglia, comode da prendere senz'acqua, si può portare in giro e assumerlo quando e dove si preferisce.

Bioritmon Energy Defend, ogni giorno l'energia e le difese di cui hai bisogno!

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 quando il cielo è terso; questi raggi sono capaci di penetrare negli strati cutanei ancora più in profondità rispetto ai raggi UV. Carichi di energia, provocano stress ossidativo e sono in grado di alterare da soli le cellule fin 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 più intensa e duratura.

Eau Thermale Avène lancia una nuova linea di solari, formulati come prodotti per la cura del viso, con tutta la piacevolezza di texture che appagano i sensi! In città come in spiaggia, proteggersi dal sole e dal fotoinvecchiamento è ora semplice e naturale, proprio come idratare la nostra pelle.





ww farmaciecomunalitorino



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino



- Per i bambini fino a un anno raccomanda che siano fisicamente attivi più volte al giorno e che trascorrano il maggior tempo possibile a terra con giochi interattivi; inoltre, se non gattonano o non camminano ancora, si raccomandano almeno 30 minuti in posizione prona distribuiti nell'arco della giornata. Si consiglia di evitare, poi, di lasciarli per più di un'ora continuativa seduti in carrozzine, passeggini, seggioloni, nonché di sottoporli alla visione di schermi come televisori, tablet e cellulari, prediligendo piuttosto la lettura. Fondamentale, infine, la durata del sonno, fino a 16-17 ore, riposini compresi.
- I bambini tra uno e due anni dovrebbero svolgere durante la giornata almeno 180 minuti di attività fisica, a diversa intensità. La durata del sonno di buona qualità, riposini compresi, si aggira intorno alle 11-14 ore giornaliere. Ai bambini di un anno si sconsiglia la visione di schermi, mentre nel caso dei bambini di due anni meglio non superare il limite massimo di un'ora al giorno.
- Nella fascia d'età tra tre e quattro anni si raccomandano 180 minuti di attività fisica al giorno, di cui un'ora a intensità moderata o energica. La durata del sonno di buona qualità, riposini compresi, si riduce a 10-13 ore distribuite nell'arco della giornata. Anche in questo caso, è bene che i bambini non trascorrano più di un'ora al giorno davanti agli schermi.
- Infine, ai giovani di età compresa tra i cinque e i diciassette anni si raccomanda una media di 60 minuti al giorno di attività aerobica moderata da integrare con almeno tre sessioni di attività aerobiche più energiche, meglio ancora se associate a esercizi specifici per il rafforzamento di muscoli e ossa. Limitare il più possibile la quantità di tempo trascorsa in sedentarietà davanti agli schermi rimane una costante per tutte le età.

FINO A CINQUE ANNI
PRATICARE SPORT
È IMPORTANTE PER MIGLIORARE
LA CAPACITÀ DI EQUILIBRIO
E MOVIMENTO

Al fine di attuare le raccomandazioni dell'OMS, occorre spiegare la differenza tra attività fisica moderata e intensa: nel primo caso lo sforzo fisico comporta un lieve aumento della respirazione e della frequenza cardiaca, con poca sudorazione (per esempio, camminare a passo svelto, ballare o andare in bicicletta); durante l'attività fisica intensa, invece, l'aumento della respirazione e della frequenza cardiaca si fanno più consistenti e la sudorazione più abbondante (per esempio, correre, pedalare velocemente o fare ginnastica aerobica).

Fino a cinque anni praticare sport è importante per migliorare la capacità di equilibrio e movimento, attraverso attività spontanee che permettano uno sviluppo armonico del corpo, come la corsa, l'acquaticità o il nuoto, la bicicletta, il gioco libero. Dai cinque-sei anni in poi è possibile approcciarsi ad attività più impegnative, come la ginnastica, il minibasket e il pattinaggio purché proposte in maniera ludica e volte a permettere uno sviluppo simmetrico del corpo. Per quanto riguarda gli sport di contatto, come il calcio, è opportuno attendere i sette-otto anni.

LO SPORT DEVE ESSERE VISSUTO COME ESPERIENZA DI GIOCO E DIVERTIMENTO

Occorre sottolineare che lo sviluppo muscolo-scheletrico del bambino sotto i cinque anni non ha ancora raggiunto la maturità e, pertanto, diventa importante appoggiarsi a strutture e a insegnanti qualificati, che sappiano
calibrare l'intensità degli esercizi in base all'età, al fine di
evitare traumi fisici, insegnando anche al bambino a riconoscere i propri limiti e a fermarsi prima di farsi male.
Per garantire continuità nella pratica dell'attività scelta,
inoltre, si consiglia di scegliere una palestra con orari
comodi e poco distante da casa o da scuola.

In ogni caso, indipendentemente dallo sport praticato, il bambino non potrà che trarne beneficio per la salute, purché la scelta venga presa in condivisione all'interno della famiglia e mai imposta. Nell'approcciarsi alla scelta del primo sport, gli esperti consigliano di optare per le attività che più rispecchino le inclinazioni e le capacità del bambino, almeno fintanto che non sarà in grado di fare da solo le proprie scelte. Avrà modo, in futuro, di scegliere lo sport che più lo appassiona, sia esso a livello amatoriale o agonistico.

Lo sport rappresenta per i bambini una prima palestra di vita, in cui l'incontro e, ancor di più, il confronto con gli altri arricchiscono il loro bagaglio emozionale e gli insegnano che la disciplina e il rispetto delle regole sono necessari per raggiungere obiettivi individuali o di gruppo. Lo sport deve essere vissuto prima come esperienza di gioco e divertimento e poi come competizione: in tal modo i piccoli atleti impareranno a mettersi alla prova e a superare i propri limiti, accrescendo l'autostima e la fiducia in loro stessi, sviluppando doti fisiche, quali forza, velocità, resistenza, coordinazione, precisione, e doti mentali, come determinazione, costanza, rispetto per l'avversario, il tutto coltivando nuove amicizie, relazioni sociali e di gruppo.

Lo sport aiuterà i piccoli a crescere adottando uno stile di vita sano, vivendo la competizione come momento di confronto costruttivo con sé stessi e con i propri limiti.



TRIDERM

Detergenza equilibrata e massima delicatezza, per tutta la famiglia

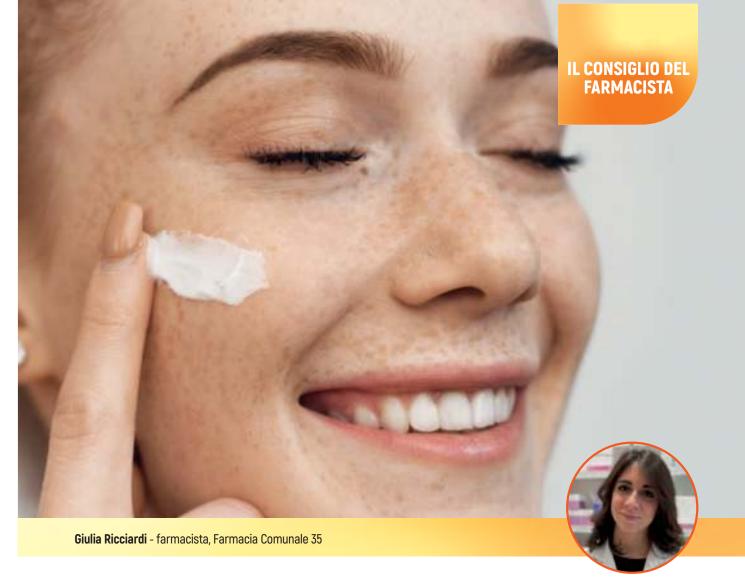


Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | & SENZA CONSERVANTI · PROFUMO · GLUTINE

NICKEL TESTED Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazione. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,0001%. \$\delta\ SENZA CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; SENZA PROFUMO aggiunto"; SENZA GLUTINE. Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con
"Sensibilità ai glutine non-celiaca (Glutente Sensitivity)". Vedi www.bionike.it/servza

"Sont pori profit pro

°Prezzo al pubblico consigliato-non vincolante per il rivenditore. Offerta valida dal 01/03/2022 fino ad esaurimento scorte.



OPS... UNA MACCHIA SUL MIO ABITO PIÙ BELLO!

Ognuno di noi presenta una diversa tonalità di carnagione che, in genere, va dal bianco rosato, all'olivastro, al marrone scuro; le variazioni cromatiche sono determinate dalla presenza di diverse sfumature e dalla predominanza di alcune di queste sulle altre. La melanina è il principale pigmento responsabile del colore della pelle e dei capelli e viene prodotta all'interno dei melanociti, cellule epidermiche la cui azione è stimolata dai raggi ultravioletti: gli UVB inducono la sintesi di nuova melanina per proteggere le cellule della pelle dagli effetti negativi delle radiazioni, gli UVA favoriscono la maturazione del pigmento prodotto in seguito all'esposizione solare.

Il termine *iperpigmentazione* identifica un'area della cute caratterizzata da un eccessivo accumulo di pigmento. A seconda della tipologia di pigmento si distinguono l'*ipermelanosi*, causata da un accumulo di melanina, e l'*ipercromia*, determinata dall'accumulo di pigmenti come carotenoidi, emoglobina, farmaci, inchiostro per tatuaggi, ecc.

Le iperpigmentazioni possono essere diffuse su tutta la superficie corporea oppure interessare aree meno estese; inoltre, possono essere localizzate in diversi livelli della pelle a partire dall'epidermide, ovvero lo strato più superficiale, fino ad arrivare al derma più profondo.

Fra le tipologie più comuni di iperpigmentazioni distinguiamo:

- **EFELIDI**: piccole macchie brune presenti fin dalla prima infanzia sul volto. Esse sono causate da un'iperattività dei melanociti e generalmente appaiono più chiare nella stagione invernale e si scuriscono con l'esposizione al sole:
- LENTIGO SOLARI: iperpigmentazioni di forma e dimensione irregolare, il cui colore varia dal giallo al marrone scuro. Si manifestano soprattutto nelle aree esposte eccessivamente al sole senza adeguate protezioni, soprattutto nei soggetti con età superiore ai 40 anni, poiché con il ricambio cellulare comincia a rallentare:
- NEVI: accumuli di melanociti che non subiscono variazioni con l'esposizione al sole. Essi compaiono dopo la

nascita e aumentano di numero e dimensione fino ai 20-25 anni. Possono presentarsi in rilievo, piatti, benigni o maligni, talvolta possono evolversi in una forma tumorale grave, definita melanoma;

- MACCHIE SENILI: compaiono con l'avanzare dell'età a causa di processi di degenerazione della pelle che provocano una distribuzione disomogenea della melanina, soprattutto sul viso e sul dorso delle mani;
- IPERCROMIE POST-INFIAMMATORIE: iperpigmentazioni causate da fattori che rendono la pelle più sensibile alle radiazioni solari, per esempio farmaci e sostanze chimiche con attività fototossica, peeling, laser, traumi fisici e acne. Tra queste forme, quella di maggiore impatto estetico viene definita "melasma", localizzata solitamente nell'area centro-facciale, che si manifesta con chiazze dai bordi irregolari e con un colorito che varia dal marrone scuro al marrone-grigio.

DERMOCOSMESI E MACCHIE

I trattamenti cosmetici possono fornire ottimi risultati sulle iperpigmentazioni più superficiali, ovvero quelle localizzate a livello dell'epidermide. Analizziamo insieme i passaggi necessari per trattare questo tipo di discromie.

1° STEP: ESFOLIARE È FONDAMENTALE

L'impiego di cosmetici leviganti ed esfolianti è necessario per rimuovere la melanina preesistente favorendo, in tal modo, il *turn-over* cellulare: gli scrub esfolianti spesso presentano delle microsfere o dei microgranuli ottenuti da noccioli vegetali, utili per rimuovere meccanicamente, con un massaggio circolare sulla pelle inumidita, le cellule superficiali in fase di distacco. Si consiglia di utilizzarli una o due volte a settimana, in modo da rendere la pelle più luminosa, omogenea e consentire una migliore penetrazione degli attivi presenti nei sieri e nelle creme che vengono applicati dopo la detersione.

Un'altra tecnica di esfoliazione è rappresentata dal micro-peeling che prevede l'impiego di lozioni o di maschere contenenti sostanze acide, come l'acido glicolico e l'acido lattico a basse concentrazioni, favorendo l'eliminazione delle cellule dello strato più superficiale della pelle. Questi attivi sono consigliati anche nel trattamento di cicatrici, acne, smagliature e rughe.

2° STEP: APPLICARE SIERI E CONCENTRATI AD AZIONE MIRATA ANTI-MACCHIA

L'impiego di un siero schiarente è fondamentale poiché gli attivi contenuti penetrano più in profondità rispetto a quelli delle creme, garantendo così una maggiore efficacia. Questi sono ricchi di sostanze antiossidanti associate ad altre componenti che agiscono sulla produzione di melanina, regolandola, assorbendone gli accumuli e rendendo l'incarnato più uniforme. L'applicazione del siero schiarente è con-

RILASTIL D-CLAR MICROPEELING

Lozione a base di acido mandelico con azione schiarente, levigante e illuminante. Applicare tutte le sere sulla pelle detersa e asciutta, massaggiando delicatamente un dischetto di cotone imbevuto di soluzione.





CAUDALIE VINOPERFECT MASCHERA PEELING GLICOLICO

Maschera a base di alfaidrossiacidi (AHAs) ad azione uniformante. Applicare due volte a settimana, lasciare in posa 10 minuti e risciacquare.



RILASTIL D-CLAR CONCENTRATO DEPIGMENTANTE

Siero concentrato dalla texture leggera e facilmente assorbibile, studiato come trattamento antimacchia intensivo per un'azione urto localizzata. È indicato per contrastare le iperpigmentazioni cutanee come melasma, macchie solari, lesioni acneiche, iperpigmentazioni post-infiammatorie, macchie da profumo o farmaci e come trattamento preventivo di mantenimento post laser.

LIERAC LUMINOLGIE

Doppio concentrato composto da due formule:

- formula giorno: ha un'azione antiossidante schiarente grazie alle vitamine E e B3;
- formula notte: balsamo-gel ad azione levigante immediata grazie a sette idrossiacidi.
 Istantaneamente il colorito appare più luminoso e uniforme.



sigliata durante la skincare serale non solo perché di notte il turn-over cellulare è più veloce, ma anche perché l'esposizione al sole potrebbe intensificare la colorazione della macchia a causa dell'effetto peeling esercitato dal siero.

Infine, ricordate di applicare la giusta quantità di prodotto, senza eccedere, per non ottenere l'effetto contrario, e di completare la skincare con una crema idratante da notte o anti-age, a seconda delle vostre esigenze.

3° STEP: NON DIMENTICARE IL SOLARE E UNA BUONA IDRATAZIONE DURANTE IL GIORNO

Quando ci si sottopone a un trattamento con i cosmetici schiarenti è importante associare una crema idratante, in grado di ripristinare il film idrolipidico della cute ed esercitare un effetto barriera sulla pelle fragile. Inoltre, è fondamentale l'applicazione di una buona protezione solare durante il giorno, anche nelle stagioni più fredde, in quanto la pelle risulta maggiormente esposta alle radiazioni solari a causa dei trattamenti esfolianti e leviganti.



AVENE B-PROTECT

Formula innovativa che offre alla pelle una protezione ad ampio spettro dai raggi UVB-UVA e una protezione anti-inquinamento. La sua formula integra micro-pigmenti colorati incapsulati che vengono rilasciati all'applicazione e che donano un incarnato fresco, luminoso e uniforme.

4°STEP: MAKE-UP CORRETTIVO E CAMOUFLAGE

Le discromie della pelle possono essere neutralizzate con un correttore che contrasta la colorazione a livello ottico, sfruttando la complementarità dei colori. Nel caso delle ipermelanosi, il colore adatto per attenuare l'eccesso della colorazione bruna è il corallo.

Dopo il correttore si prosegue con l'applicazione del fondotinta: nella scelta di questo prodotto è importante che la tonalità riprenda quella dell'incarnato e che la texture sia adatta alla tipologia di pelle (secca, grassa, mista, matura, delicata) e al tipo di inestetismo da nascondere; lo stick, rispetto alle texture più fluide e cremose, è molto più resistente e ricco di pigmenti, perfetto per mascherare le imperfezioni più severe.



BIONIKE FONDOTINTA CORRETTORE IN STICK

Corregge gli inestetismi localizzati o diffusi su viso e corpo. Assicura una stesura scorrevole e leviga le imperfezioni in rilievo, con un risultato setoso a lunga durata. Resistente all'acqua e al sudore.
Disponibile in 5 nuance.
SPF 30.

Ultimare il make-up con una spolverata di cipria e vaporizzare uno spray fissante per donare alla pelle un tocco di freschezza evitando, nel contempo, l'effetto "patina".

È OUASI ESTATE... PREPARIAMOCI AL SOLE!

Il betacarotene, contenuto in molti vegetali come carote, pomodori, albicocche, meloni e verdure a foglia verde, stimola la produzione di melanina, mentre gli omega-3, contenuti nel pesce azzurro, nel salmone e nella frutta secca, sono importanti per mantenere la pelle sana. Talvolta, l'apporto di tali attivi e altre vitamine non è sufficiente con la sola alimentazione: qualche mese prima dell'inizio della stagione estiva, è bene ricorrere all'assunzione di integratori specifici per proteggere la pelle durante l'esposizione al sole e contrastare gli effetti nocivi dei radicali liberi prodotti dalle radiazioni.



CAROVIT FORTE PLUS

Integratore utile prima e durante l'esposizione al sole. Contiene una miscela di sostanze antiossidanti, vitamine E, C e B2 che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo, selenio che favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario e rame che contribuisce alla normale pigmentazione cutanea ed interviene nel processo di sintesi della melanina. Evita eritemi solari, scottature e orticaria e rallenta i danni provocati dall'azione dei radicali liberi sulla pelle: rughe e invecchiamento precoce.



PERSONALIZZATI DI BELLEZZA

la pelle

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

i capelli

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





www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino

PILLOLE DI BELLEZZA

L'ESPOSIZIONE AL SOLE: i rischi da considerare e l'importanza di una corretta prevenzione

"Se non avessi visto il sole avrei potuto sopportare l'ombra.

Emily Dickinson

Gli effetti carcinogenici a breve e lungo termine delle radiazioni ultraviolette (UVR), comprendenti gli UVA e UVB, e dei raggi infrarossi (IR) sono ormai noti. I raggi UVA costituiscono la porzione dominante degli UV (90-95%); sono poco energetici, ma in grado di penetrare fino al derma e danneggiare il DNA. I raggi UVB costituiscono una minoranza del totale dei raggi UV (circa il 5%], ma sono contraddistinti da un'elevata potenza energetica. Causano danno cutaneo immediato (eritema, scottatura) e sono responsabili di fotocarcinogenesi. I raggi IR raggiungono invece il derma profondo, provocando la formazione di radicali liberi dell'ossigeno (ROS).

Per questi motivi esiste il Sun Protection Factor (SPF), il parametro che misura il livello di protezione dalle radiazioni UV di un prodotto secondo la seguente classificazione:

- · Bassa Protezione (6, 10)
- · Media Protezione [15, 20, 25]
- · Alta Protezione (30, 50)
- · Altissima Protezione (+50).

Le formulazioni che contengono filtri solari chimici riflettono solo i raggi UVB, mentre quelli con filtro fisico (diossido di titanio e ossido di zinco) riflettono sia UVA che UVB.

L'effetto cumulativo dell'esposizione solare può causare alterazioni della cute: la cheratosi attinica (AK) è un esempio di tale danno. Rilastil AK-Repair 100 emulsione fluida è indicata per la prevenzione e per il trattamento protettivo della cheratosi attinica e di forme iniziali e superficiali di tumori della pelle non melanocitari (NMSC). È consigliata per soggetti con una storia precedente di tumore cutaneo non melanomico (NMSC) o con predisposizione genetica per familiarità; il prodotto risulta adatto anche alle pelli più sensibili e delicate, predisposte a eritemi e alla formazione di macchie cutanee.

La formulazione si presenta:

- · arricchita con filtri solari;
- · SPF UVB>100;
- · SPF UVA>50;
- · resistente all'acqua;
- · 0% profumo, coloranti, derivati del grano;
- · testata per nickel, cobalto, cromo e palladio.

AK-Repair 100 è un dispositivo medico CE di classe I; offre massima protezione dai raggi solari (SPF UVB 131-UVA 53), promuove e incrementa i naturali processi di riparazione del DNA.





I solari **Defence Sun** offrono una tripla fotoprotezione, specificatamente studiata per contrastare:

- · i danni a breve termine causati da UVA e UVB:
- · i radicali liberi generati dai raggi IR;
- · il danno biologico al DNA;

Ogni formula è arricchita con:

- FILTRI UVA e UVB fotostabili e SPF BOOSTER, per massimizzare l'efficacia sulla pelle;
- PRO-REPAIR Complex, in grado di conferire alle formulazioni Defence Sun un ruolo coadiuvante nella protezione dei cheratinociti dai danni dei raggi ultravioletti e nella prevenzione di alcuni tumori cutanei e delle cheratosi attiniche. Inoltre, tali prodotti rinforzano la naturale capacità di riparazione della pelle.

I solari Defence Sun sono formulati nel rispetto di ogni tipologia di pelle, anche quella sensibile e intollerante: non contengono le sostanze che, comunemente, causano aller-

gie da contatto (conservanti, profumo e glutine) e sono Nickel-tested.

Le nuove formule sono inoltre compatibili con l'ecosistema marino e contenute in packaging riciclato.





È bene preparare la pelle all'esposizione solare integrando alcuni nutrienti il cui apporto con la dieta potrebbe essere ridotto. Per far fronte a questa esigen-

za, l'esperienza Rilastil ci viene incontro con un prodotto completo e strutturato per il benessere della pelle: Rilastil Sun System confezione da 30 compresse, integratore alimentare formulato con vitamine B, E, D, Tirosina, Selenio e Luteina, olio di borragine ed estratto di semi d'uva. Il Selenio e la Vitamina E contribuiscono in particolare alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo; l'estratto di semi di uva svolge un'azione antiossidante, mentre la Vitamina B3 e l'olio di Borragine contribuiscono a mantenere la pelle in uno stato di salute ottimale.

Si consiglia di assumere una capsula al giorno durante il pasto principale con un sorso d'acqua, almeno un mese prima dell'esposizione continuando il trattamento per l'intero periodo estivo.



Antonella Tino - farmacista, Farmacia Comunale 40



Molto più spesso di quanto pensiamo, i reni dei nostri amici animali diventano oggetto di patologie che, se non diagnosticate tempestivamente, possono determinare gravi conseguenze. In questo articolo cercheremo di illustrare le problematiche più frequenti che coinvolgono tali organi.

I reni svolgono numerose funzioni: innanzitutto si comportano da "filtri" per ripulire il sangue dalle scorie; inoltre, regolano l'equilibrio idrico e salino, il metabolismo della vitamina D, la pressione osmotica tra tessuti e sangue e producono due importanti ormoni, l'eritropoietina e la renina.

Quando i reni smettono di funzionare correttamente si possono verificare le seguenti situazioni:

1) **una malattia renale acuta** che può generarsi, per esempio, quando cani o gatti vengono esposti a:

- · alimenti tossici:
- alcuni farmaci;
- piante velenose;
- · altri prodotti chimici;
- punture d'insetti o morsi di serpenti.

Le disfunzioni renali acute possono essere causate anche da gravi infezioni, come la Leptospirosi, che l'animale può contrarre attraverso il contatto con fonti d'acqua contaminate dal batterio o, ancora, da shock anafilattico, insufficienza cardiaca, malattie della coagulazione, morbo di Addison, pancreatiti, malattie epatiche e, più in generale, da tutte le patologie che modificano l'afflusso di sangue ai reni. Le disfunzioni renali, di solito, hanno una insorgenza improvvisa, potenzialmente mortale ma talvolta reversibile se si riesce a diagnosticarle in tempo e rimuovere la causa;

2) una malattia renale cronica, definita anche "insufficienza renale", che rappresenta la problematica più frequente; persiste per periodi prolungati (mesi o anni) e determina una perdita di funzionalità progressiva dell'organo, con irreversibilità della lesione.

L'insufficienza renale è una malattia che colpisce i cani generalmente in età adulta e deteriora il benessere dei reni, incidendo sui processi di filtrazione dei liquidi corporei, sangue compreso, e favorendo così la diffusione delle sostanze di scarto nell'organismo, che dovrebbero invece essere eliminate.

Tra le cause di insufficienza renale cronica si annoverano:

- neoplasie;
- · malattie autoimmuni;

- malattie protozoarie;
- sostanze nefrotossiche (cioè tossiche per i reni) assunte per lunghi periodi;
- processi infettivi e/o infiammatori (per esempio, piometra);
- ostruzione al flusso di urina (soprattutto nel gatto);
- · calcoli renali;
- cause congenite (ipoplasia/displasia del rene caratteristica nei Boxer) e altre.

L'INSUFFICIENZA RENALE CRONICA È TRE VOLTE PIÙ FREQUENTE NEL GATTO CHE NEL CANE E PUÒ ESSERE CONTRATTA A OUALSIASI ETÀ

Spesso è difficile risalire alla causa scatenante della malattia. L'insufficienza renale cronica è tre volte più frequente nel gatto che nel cane e può essere contratta a qualsiasi età, sebbene sia maggiormente riscontrabile in gatti anziani e di media età; la probabilità che si manifesti, infatti, aumenta con l'avanzare degli anni dell'animale. Circa un gatto su cinque al di sopra di 15 anni ne è affetto.

Un andamento simile si può osservare anche nel cane, per il quale la probabilità di sviluppare problemi renali raddoppia tra i 10 e i 15 anni di età.

Benché non esista una cura per la nefropatia cronica, laddove è possibile individuare la causa e quindi trattar-la ci sono buone probabilità di fermare la progressione della malattia.

I SINTOMI

COME CAPIRE SE IL NOSTRO ANIMALE SOFFRE DI UN DI-STURBO RENALE?

I campanelli d'allarme a cui dobbiamo prestare attenzione sono:

- aumento della sete e urinazione più frequente;
- perdita di appetito;
- · perdita di peso e debolezza;
- · letargia e sonnolenza;
- alito cattivo;
- · vomito e diarrea.

La diagnosi di patologia renale si ottiene mediante un semplice esame del sangue in cui vengono valutati principalmente i valori di urea e creatinina, parametri che forniscono informazioni sulla capacità filtrante del rene. È possibile inoltre valutare il benessere renale con l'esame delle urine e tramite ecografie.

Una volta ottenuta la diagnosi, la terapia si pone i seguenti obiettivi:

- · ridurre il carico di lavoro del rene;
- alleviare i sintomi e le conseguenze delle intossicazioni uremiche:
- ridurre al minimo i disturbi degli equilibri idrici, elettrolitici, vitaminici, minerali e acido-basico;
- rallentare la progressione della malattia.

Anche l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale per la salute dei reni.

L'insufficienza renale innalza la predisposizione alla disidratazione e diventa quindi fondamentale garantire al nostro amico a quattro zampe un corretto apporto di acqua. I gatti, in particolare, assumono la maggior parte dell'acqua con il cibo, pertanto è consigliabile prediligere un'alimentazione a base di cibi umidi piuttosto che secchi.

L'ALIMENTAZIONE SVOLGE UN RUOLO FONDAMENTALE PER LA SALUTE DEI RENI

Una dieta ideale per questo tipo di pazienti dovrebbe essere caratterizzata da un ridotto contenuto proteico: la malattia, infatti, causa un accumulo di sostanze tossiche che derivano dalla scomposizione delle proteine e un'alimentazione a basso contenuto proteico dovrebbe minimizzare tale conseguenza. Occorre prestare attenzione, però, a non eccedere in senso opposto: se la riduzione di proteine è eccessiva, si potrebbe verificare una perdita di peso che risulterebbe estremamente dannosa. Per questa ragione, è consigliabile utilizzare alimenti presenti in commercio specifici per le patologie renali e approvati dai veterinari.

In questo tipo di alimentazione è altresì importante assumere un livello di minerali controllato, soprattutto per quanto riguarda fosforo e sodio, così da alleviare lo stress a carico dei reni.

Attenzione però! Le diete povere in proteine tendono a essere meno appetibili. In particolare, per i gatti con insufficienza renale cronica che non gradiscono una dieta ipoproteica è meglio seguire diete normali piuttosto che rischiare la denutrizione.

I cani affetti da insufficienza renale cronica possono essere trattati con successo terapeutico solo se la malattia viene identificata precocemente e se la causa è eliminabile, come nel caso di ostruzioni o di calcoli.

Negli altri casi, sebbene non si possa far regredire la malattia, si può tenere sotto controllo al fine di garantire al paziente le migliori condizioni di vita possibili.







EUMILL AIUTA A CALMARE IL BRUCIORE E RINFRESCA.

Per occhi irritati da vento, sole e cloro.



EUMILL PROTECTION

AIUTA A LUBRIFICARE E IDRATA.

Per occhi secchi e stressati da schermi, lenti a contatto e riscaldamento.



da 10 e 20 monodose

EUMILL DRYREPAIR AIUTA A IDRATARE A LUNGO E RIPARA.

Per occhi che soffrono di persistente secchezza oculare e necessitano di un'azione riparativa.



NON BRUCIA • ADATTO PER UN USO ANCHE QUOTIDIANO • ANCHE CON LENTI A CONTATTO INDOSSATE

www.eumill.it



Sono dispositivi medici (€ 0425. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 01/06/2021.



Sebbene tutti gli insetti impollinatori siano estremamente importanti, alcuni di questi sono più indispensabili di altri per salvaguardare l'integrità dell'ecosistema e la biodiversità del nostro pianeta. Insieme alle farfalle, le regine indiscusse di tale categoria sono le api.

Le api sono insetti appartenenti all'ordine degli imenotteri e sono caratterizzate da una struttura corporea, le cui dimensioni variano tra i 12 e i 20 mm, suddivisa in tre parti: capo, torace e addome. Questi insetti sono dotati di antenne, di una bocca, che consente loro il riconoscimento dei sapori e la raccolta del nettare dai fiori, e di tre paia di zampe con cui trasportano il polline.

Difficilmente le vedrete vivere in solitaria, in quanto le api sono animali sociali piuttosto propense a organizzarsi in colonie e a intessere legami tra loro. La natura le ha poi munite di un piccolo pungiglione al fine di difendere se stesse dalle aggressioni esterne e di garantire la sopravvivenza del gruppo.

La loro società è fondata sul lavoro, frase che strapperà un piccolo sorriso perchè, in effetti, veder traslato questo concetto in natura può apparire un po' strano; eppure, non potrebbero essere diversamente riconosciute se non per la loro laboriosità e la perfetta organizzazione. Comprendere l'importanza del ruolo che le api rivestono nell'agricoltura ecosostenibile è necessario, se non addirittura indispensabile, per la sopravvivenza stessa del nostro pianeta.

Secondo le stime della FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, 71 delle 100 colture più importanti al mondo si riproducono grazie all'impollinazione e più dell'80% delle coltivazioni destinate a nutrire l'uomo conta sull'operosità di questi insetti. Le api, infatti, sono in grado di impollinare più di 170.000 specie vegetali, salvaguardandone la biodiversità.

Se questi preziosi indicatori di salute ambientale smettessero di esistere, le coltivazioni di moltissime varietà di frutti e ortaggi andrebbero incontro a un progressivo e rischioso declino e prodotti come pomodori, mele, zucchine, cereali, soltanto per citarne una minima parte, sarebbero sempre più difficili da reperire.

Come correre ai ripari per scongiurare questo pericolo?

Riducendo l'uso indiscriminato di pesticidi a favore di sistemi di coltivazione ecosostenibili, che non danneggiano le diverse specie di animali impollinatori, fenomeno a cui siamo tristemente abituati ormai da parecchi anni.

Sono nate, così, numerose iniziative a sostegno di questo scopo, delle quali ci limiteremo a citarne solo alcune come esempio di grande impegno a sostegno non solo del benessere ambientale ma anche del nostro.

La Giornata mondiale delle api: proposta per la prima volta in Slovenia nel 2017 e poi diffusasi in altri 115 stati delle Nazioni Unite, viene celebrata il 20 maggio, il giorno in cui nacque Anton Janša (1734-1773), allevatore sloveno e pioniere delle moderne tecniche di apicoltura. L'obiettivo insito in tale iniziativa è di rafforzare l'impegno delle associazioni di apicoltori che, di anno in anno, garantiscono la produzione e la disponibilità sulle nostre tavole di un bene pregiato: il miele.

Non pensate, però, di potervi unicamente comportare da spettatori silenziosi e inermi di questa piccola rivoluzione, che mira a una sempre maggior attenzione nei confronti dell'ecosostenibilità! Nell'epoca della tecnologia e dell'iperconnessione, è nato 3Bee - Adotta un alveare - il progetto di una startup che dal 2018 ha riunito 10.000 apicoltori sul territorio italiano, dando la possibilità anche a voi lettori di scegliere e monitorare l'attività di un alveare, al fine di ottenere un miele etico e di salvaguardare l'attività di impollinazione di queste piccole quanto indispensabili operaie.

Basta un piccolo gesto per fare la differenza, perché proteggere le api significa difendere il nostro futuro.



LA STORIA DELLA MOLECOLA PIÙ FAMOSA DEL MONDO: L'ASPIRINA

Talvolta capita di sperimentare dolori articolari o di soffrire di forti emicranie: in questi casi, quasi istintivamente, ricorriamo alla famosa compressa nota con il nome di Aspirina.

Forse non tutti sanno che l'Aspirina è una delle più grandi scoperte scientifiche degli ultimi cento anni e che questa molecola è un derivato sintetico di una sostanza naturale usata da millenni.

Le proprietà terapeutiche del salice e di piante affini erano infatti note da diversi secoli. I primi a beneficiarne furono gli egizi che utilizzavano le foglie di mirto per alleviare il dolore; circa mille anni dopo, fu il padre della medicina, Ippocrate (460-377 A.C.), a prescrivere il succo estratto dalla corteccia del salice (Salix Alba L.) come analgesico e antifebbrile e per alleviare i dolori delle doglie che precedono il travaglio. Utilizzato molto nel Medioevo, cadde in disuso quando venne proibita la raccolta dei rami di salice, perché la pianta veniva utilizzata per la fabbricazione di cesti.

Un'involontaria spinta alla ricerca venne data da Napoleone quando, nel 1803, proibì le importazioni di merci provenienti dai territori inglesi, compreso il chinino che in quel tempo costituiva l'antifebbrile più utilizzato.

Iniziò così la ricerca di un sostituto della chinina: nei primi anni del XIX secolo alcuni chimici francesi e tedeschi riuscirono a isolare la salicina, il principio attivo della corteccia di salice bianco.

Nel 1859, poi, il chimico tedesco Adolph Wilhelm Hermann Kolbe (1818-1884) riuscì a definire la struttura chimica dell'acido salicilico e a ottenerne la sintesi. Tuttavia, l'acido salicilico oltre alle proprietà antifebbrili e antinfiammatorie, causava danni a livello gastro-intestinale e aveva anche un pessimo sapore amaro. Fu il dottor Felix Hoffman (1868-1946), nell'in-

tento di trovare una cura alternativa per alleviare i dolori reumatici del padre che non tollerava il salicilato di sodio, che il 10 agosto 1897 ottenne l'acido acetilsalicilico (ASA), una molecola che non causava significativi disturbi gastrointestinali ma garantiva i benefici terapeutici dell'acido salicilico.

Felix Hoffmann era nato nel 1868 a Ludwigsburg, in Germania, e lavorava come addetto alla preparazione delle ricette in alcune farmacie tedesche. Il lavoro lo affascinò a tal punto che dopo aver conseguito, a Monaco, la laurea in Farmacia, proseguì gli studi in chimica e, su raccomandazione del suo professore, Adolf von Baeyer, Premio Nobel per la Chimica nel 1905, iniziò a lavorare presso la divisione farmaceutica di Friedr. Bayer & Co, un'azienda produttrice di colori, oggi nota come Bayer.

Il 6 marzo 1899 Bayer mise in commercio la prima confezione di Aspirina: il nome deriva da *A* di acetile e da *spir* di *Spirea Ulmaria*, termine latino dell'erba olmaria che conteneva il precursore della molecola.

FORSE NON TUTTI SANNO CHE L'ASPIRINA È UNA DELLE PIÙ GRANDI SCOPERTE SCIENTIFICHE DEGLI ULTIMI CENTO ANNI E CHE QUESTA MOLECOLA È UN DERIVATO SINTETICO DI UNA SOSTANZA NATURALE USATA DA MILLENNI.

Nacque così il farmaco storicamente più utilizzato a livello mondiale. Sebbene l'aspirina abbia quasi 130 anni, questo farmaco continua ad essere oggetto di studio e sorprende la comunità scientifica mostrando nuove proprietà farmaceutiche tra le quali, secondo alcuni studi tuttora in corso, anche quella antitumorale.





Diario di viaggio di una farmacista

ALLA SCOPERTA DEL... MADAGASCAR!

Il Madagascar è un microcosmo in cui convivono ecosistemi caratterizzati da un'incredibile varietà. Ed è proprio la ricchezza in termini di biodiversità della flora e della fauna locali a rendere il Madagascar uno dei Paesi più sorprendenti dell'intero continente africano.

La maggior parte degli animali che vivono sull'isola, che tra l'altro è la quarta al mondo in ordine di grandezza, si trovano unicamente lì. Allo stesso tempo, però, buona parte degli animali che costituiscono la tipica fauna africana, come leoni, giraffe e cammelli, sono del tutto assenti in Madagascar: questa è un'altra delle particolarità che contribuisce all'eccezionalità dell'isola.

In ogni caso, a prescindere dalle caratteristiche che lo rendono un territorio straordinario e atipico, il Madagascar gode di un intramontabile fascino grazie anche alla presenza di un'eccezionale varietà di ambienti: foreste pluviali, foreste secche tropicali, deserti e immense pianure danno vita, nel loro complesso, a uno dei panorami paesaggistici più belli del mondo. Ma, al di sopra di qualsiasi altro aspetto, quando si parla di Madagascar non si può non citare la sua barriera corallina, che abbraccia le circa 250 isolette che compongono il suo arcipelago. Ed è proprio sulla più grande di queste isole, Nosy Be, letteralmente "isola grande", che è cominciata la mia avventura circa 4 anni fa: un viaggio alla ricerca di relax, nel tentativo di fuggire dal rigido inverno torinese. L'isola mi ha subito accolta e,

con scarsa riluttanza, mi sono lasciata avvolgere dai profumi intensi e speziati in grado di accarezzare e stuzzicare i miei sensi. Non a caso, è proprio a Nosy Be che viene coltivato lo Ylang Ylang, il fiore da cui si ricava la principale nota fragrante contenuta nell'iconico profumo Chanel N.5, oltre che la vaniglia, il cacao, il caffè, la cannella.

FORESTE PLUVIALI, FORESTE SECCHE TROPICALI, DESERTI E IMMENSE PIANURE DANNO VITA, NEL LORO COMPLESSO, A UNO DEI PANORAMI PAESAGGISTICI PIÙ BELLI DEL MONDO

Solo dopo esser tornata da questo viaggio ho potuto apprezzare e comprendere cosa significhi diventare un tutt'uno con la natura. Le giornate in Madagascar trascorrono lente, inebriate dall'atmosfera di pace che riflette uno dei principi cardine dello stile di vita malgasico: mora mora, letteralmente: piano piano. Allo stesso tempo, però, il Madagascar cela un forte spirito avventuroso. In tal senso, l'esperienza più emozionante che ricordo di aver vissuto è stata l'escursione all'isola di Nosy Komba, a metà strada tra Nosy Be e il Madagascar. Su questa isola convivono in un perfetto equilibrio una folta colonia di lemuri macaco, tartarughe giganti, camaleonti di diverse specie e alcuni esemplari assai meno affabili di Boa. Al richiamo Maki Maki, ecco diverse decine di lemuri dirigersi leste verso il mio gruppo, desiderose di ricevere attenzioni ma, soprattutto, banane, frutti di cui sono estremamente ghiotti. Altrettanto singolare è l'arte del mimetismo di cui fanno sfoggio i numerosissimi camaleonti presenti sull'isola e, senza dubbio, indimenticabile l'esperienza di portare al collo un lunghissimo Boa Costrictor per sentire sulla pelle la sua lenta, ma altrettanto ineso-

Meno selvaggia, ma non per questo meno interessante, la capitale dell'isoletta, la città di Hell Ville; caratterizzata da un'origine coloniale, è oggi uno dei centri più antichi dell'intero Madagascar: il suo famoso mercato, in cui è possibile trovare ogni genere di prodotto, ben riflette i colori dell'isola. Ed è proprio sulle bancarelle del mercato che noto la Vaniglia di Bourbon, di cui il Madagascar è il maggior produttore al mondo.

rabile, stretta.

LE GIORNATE IN MADAGASCAR
TRASCORRONO LENTE, INEBRIATE
DALL'ATMOSFERA DI PACE CHE RIFLETTE
UNO DEI PRINCIPI CARDINE DELLO
STILE DI VITA MALGASICO: MORA MORA,
LETTERALMENTE: PIANO PIANO

I semi profumati sono il frutto di piante tropicali simili alle orchidee, che devono essere impollinate manualmente; i semi vanno raccolti alla maturazione, poco prima della germinazione, poi essiccati e preparati per rilasciare l'inconfondibile aroma. I coltivatori devono controllare quotidianamente il grado di maturazione, perché i baccelli maturi restano chiusi solo un giorno; se non venissero raccolti in tempo e se germinassero direttamente sulla pianta, avverrebbe la cristallizzazione dei composti aromatici con conseguente perdita dell'aroma. La vaniglia nell'anti-

chità era molto apprezzata per le sue proprietà afrodisiache e, probabilmente, noi tutti la

conosciamo come aroma in grado di arricchire diverse ricette di cucina. Solo in pochi sanno però che la vaniglia è innanzitutto un antisettico naturale e un ottimo calmante, molto utile per combattere stress e insonnia. Un buon latte caldo aromatizzato alla vaniglia costituisce infatti un ottimo rimedio per chi ha difficoltà a prendere sonno.

Il particolare aroma è dato dalla presenza della vanillina, un polifenolo con proprietà antiossidanti in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi. Il tutto da sorseggiare *mora mora*, piano piano, in pace con sé stessi e con il mondo.











DIFFICOLTÀ DIGESTIVE O INTESTINALI?



le dieci erbe.

Prodotti naturali per il benessere gastrointestinale

CLASSICHE • PIÙ FORTE • FIBRA • COLON CLEANSE • FLOR
 PSILLIO • LATTULOSIO • DIGESTIONE NO ACID







Betadine è un medicinale a base di lodopovidone. E' un medicinale che può avere effetti indesiderati. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 6 mesi di età. Prima dell'uso leggere attentamente il foglio illustrativo. Aut. Min. 26/05/2021. BETA-2021-0115



