



MISURAZIONE DELLA  
PRESSIONE OCULARE



AUTOANALISI  
SANGUE



ECG, HOLTER CARDIACO  
E PRESSORIO



TELEDERMATOLOGIA



MOC



SCREENING  
INSUFFICIENZA VENOSA



IMPEDENZIOMETRIA



MISURAZIONE  
PRESSIONE ARTERIOSA



# FARMACOM

**Torniamo  
a fare prevenzione!**

Una salute  
migliore  
per un mondo  
migliore

**Mylan**  
Better Health  
for a Better World

**SANOFI**  
Consumer Health Care

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



## ORARI E CONTATTI FARMACIE

### FC 1 - TORINO

📍 C.so Orbassano, 249  
☎ 011 39 00 45  
🕒 8.30-12.30 15.00-19.30

### FC 2 - TORINO

📍 Via Slataper 25/bis/B  
☎ 011 73 58 14  
🕒 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 4 - TORINO

📍 Corso Chieti 2A  
☎ 011 899 56 08  
🕒 8.30-13.30 15.30-19.30

### FC 5 - TORINO

📍 Via Rieti 55  
☎ 011 411 48 55  
🕒 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 7 - TORINO

📍 C.so Trapani 150  
☎ 011 335 27 00  
🕒 8.30-19.30

### FC 8 - TORINO

📍 C.so Traiano 22E  
☎ 011 61 42 84  
🕒 9.00-19.30

### FC 9 - TORINO

📍 C.so Sebastopoli 272  
☎ 011 35 14 83  
🕒 9.00-12.30 - 15.00-19.30

### FC 10 - TORINO

📍 Via A. di Bernezzo 134  
☎ 011 72 57 67  
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 11 - TORINO

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

### FC 12 - TORINO

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

### FC 13 - TORINO

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

### FC 15 - TORINO

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

### FC 17 - TORINO

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

### FC 19 - TORINO

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

### FC 20 - TORINO

📍 C.so Romania 460  
☎ 011 262 13 25  
☎ 011 262 13 25  
🕒 9.00-20.00  
☀ Presso il centro commerciale "Porte di Torino"

### FC 21 - TORINO

📍 C.so Belgio 151B  
☎ 011 898 01 77  
🕒 9.00-12.30 15.00-19.30

### FC 22 - TORINO

📍 Via Capelli 47  
☎ 011 72 57 42  
🕒 8.30-12.45 15.15-19.30

### FC 23 - TORINO

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

### FC 24 - TORINO

📍 Corso Telesio 27B  
☎ 011 72 06 05  
🕒 8.30-13.30 15.30-19.30

### FC 25 - TORINO

📍 Atrio Stazione Porta Nuova  
☎ 011 54 28 25  
🕒 7.00-19.30  
☀ È aperta tutti i giorni dell'anno

### FC 28 - TORINO

📍 C.so Corsica 9  
☎ 011 317 01 52  
🕒 8.30-12.30 15.00-19.00

### FC 29 - TORINO

📍 Via Orvieto 10A  
☎ 011 221 53 28  
☎ 011 221 53 28  
🕒 9.00-19.30  
☀ Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

### FC 33 - TORINO

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

### FC 35 - TORINO

📍 Via Cimabue 6/0  
☎ 011 311 40 27  
☎ 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  
☎ 011 324 74 58  
🕒 8.30-12.30 15.00-19.30  
☀ 8.30-12.30 15.30-19.30

### FC 38 - TORINO

📍 Via Vandalino 9/11  
☎ 011 72 58 46  
🕒 9.00-13.00 15.30-19.30

### FC 40 - TORINO

📍 Via Farinelli 36/9  
☎ 011 348 82 96  
☎ 011 348 82 96  
🕒 8.30-19.00  
☀ 8.30-19.30

### FC 41 - TORINO

📍 Via degli Abeti 10  
☎ 011 262 40 80  
🕒 8.30-12.30 15.00-19.00

### FC 42 - TORINO

📍 Via XX Settembre 5  
☎ 011 54 32 87  
☎ 011 54 32 87  
🕒 9.00-19.30  
☀ Svolge servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 9.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

### FC 43 - TORINO

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

### FC 44 - TORINO

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

### FC 45 - TORINO

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

### FC 46 - TORINO

📍 P.zza Bozzolo 11  
☎ 011 663 38 59  
☎ 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  
☎ 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  
☎ 011 942 24 44  
🕒 8.30-12.30 15.30-19.30  
☀ Chiusa il sabato

### Farmacia n. 2 - Chieri

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

### Farmacia n. 3 - Chieri

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



## ORARI E CONTATTI FREEFOOD

### FreeFood

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

### FreeFood

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

☀ Chiusa lunedì mattina e sabato pomeriggio

### FreeFood

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

### FreeFood San Maurizio C.se

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

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

\* ORARIO ESTIVO dal 01/07 al 31/08



[www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino



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

## L'EVOLUZIONE DELLA FARMACIA: SFIDE E STIMOLI NUOVI PER RIMANERE AL PASSO CON I TEMPI

Negli ultimi anni le Farmacie Comunali di Torino hanno scelto di intraprendere un percorso netto, basando gran parte del loro operato sui valori di rinnovamento e di evoluzione. Questi termini descrivono due tendenze complementari, in un'ottica che mira a riconoscere le risorse presenti, attraverso il consolidamento di ciò che è stato precedentemente creato e con lo sguardo sempre rivolto alle prospettive future.

La crisi pandemica, con le difficoltà connaturate al periodo, ha ulteriormente acuito l'esigenza di novità che ha coinvolto non soltanto il ruolo del farmacista, trasformatosi in un autentico professionista della salute al servizio del cittadino, ma anche i locali della farmacia che sono stati adattati a nuove e specifiche necessità.

Ed è proprio dalla presa in carico dei nuovi bisogni che nasce la scelta di implementare i servizi disponibili in farmacia, anche al fine di rispondere a quel rinnovato bisogno di prevenzione accantonato dalle sfide per combattere il Covid-19. In effetti, tali servizi, in continua e costante espansione, si pongono l'obiettivo di integrare l'operato svolto da altri presidi sanitari per assicurare il soddisfacimento di tutte le richieste, in termini di salute, del cittadino.

Allo stesso tempo, si è manifestato un desiderio di ammodernamento degli spazi interni alle farmacie, a cui l'azienda ha voluto rispondere con entusiasmo. Il progetto, che ha coinvolto e coinvolgerà diverse Farmacie Comunali, ambisce a rivoluzionarne i locali andando, da un lato, ad ampliarli e a spostarne talvolta l'ubicazione, nel rispetto delle disposizioni previste dalla Pianta Organica, dall'altro a modificarne il layout, con l'intento di strizzare l'occhio alla farmacia del futuro. La Farmacia Comunale 4 di C.so Chieti 2/A, la Farmacia Comunale 7 di C.so Trapani 150, la Farmacia Comunale 24 di C.so Bernardino Telesio 27 e la Farmacia Comunale 35 di Via Cimabue 6: sono queste alcune delle farmacie che nei mesi scorsi si sono rese protagoniste di tale processo.

Al di là dell'ammodernamento fisico, che si esplica in maniera peculiare in ogni farmacia, l'obiettivo è univoco: porre in una posizione di centralità il paziente e le sue necessità. Il concept *Experta*, che ha tracciato la linea guida per la realizzazione concreta del progetto, intende vestire ogni farmacia di un ruolo che la renda adatta a rispondere a un determinato bisogno, tenendo conto delle competenze dei farmacisti che vi lavorano all'interno. Un disegno analogo è riservato anche alla disposizione dei prodotti all'interno della farmacia, organizzati sulla base delle singole esigenze del cittadino a cui il farmacista risponde fornendo un consiglio appropriato alla richiesta; quest'ultimo aspetto viene delineato anche attraverso l'offerta di servizi via via più mirati.

In buona sostanza, ciò significa offrire non soltanto prodotti quanto piuttosto soluzioni, combinando la dispensazione di farmaci ai servizi. Tale processo, però, non è stato pensato in un'ottica autoconclusiva: il fine ultimo è piuttosto quello di tracciare una strada che possa alimentarsi, lungo il cammino, di sfide sempre nuove e al passo con i tempi, per condurre la farmacia a quel ruolo di presidio sanitario in continua trasformazione.



**NUOVO**

**LA NATURA  
SI PRENDE  
CURA DI TE,  
TU PRENDITI  
CURA DI LEI.**

**SCEGLI LA PURA PROTEZIONE  
DEI NUOVI ASSORBENTI  
LADY PRESTERIL,  
100% COTONE DENTRO E FUORI.  
SONO IN FIBRA BIODEGRADABILE  
E COMPOSTABILE  
PER UN MINORE  
IMPATTO AMBIENTALE.  
PERCHÉ OGNI NOSTRO GESTO  
È IMPORTANTE.**

**Lady**  
**Presteril**  
**PURA PROTEZIONE®**



**Lady  
Presteril**  
COTONE DENTRO & COTONE FUORI

## IN QUESTO NUMERO

*Torniamo a fare prevenzione!*

### DALLE NOSTRE FARMACIE

È ora di tornare a fare prevenzione.....	4
Il mantello del buio: servizio notturno nelle Farmacie Comunali 42 e 46 .....	6

### VICINO AL CITTADINO

XXII giornata di raccolta del farmaco: che risultati! .....	8
Tornano le uova di Pasqua dell'AIL! .....	8
UISP e Farmacie Comunali Torino insieme per la salute .....	9
Al fianco delle donne contro la Tampon Tax .....	9
UGI - Unione Genitori Italiani contro il tumore dei bambini ODV .....	11

### CONOSCI LA TUA SALUTE

L'attività fisica aiuta moltissimo chi è guarito dal tumore al seno .....	13
Lombosciatalgia: sintomi, cause e consigli .....	16
Come comportarsi di fronte a un ferito .....	19

### AMBIENTE E SALUTE

Un pollaio domestico .....	22
Chi da gallina nasce convien che ruspi .....	26
La vera bionda... Piemontese! .....	29
Vetro o plastica? .....	30

### IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Finalmente la primavera! .....	32
Niente distanza, solo... psoriasi! .....	35

### PILLOLE DI BELLEZZA

I prodotti per sentirsi bene con il proprio corpo .....	39
---	----

### VICINO AGLI ANIMALI

Leishmaniosi: conosciamo il nemico! .....	40
Ladybug e la lotta biologica .....	43

### STORIE DAL MONDO

La storia della pillola anticoncezionale .....	44
Alla scoperta delle civiltà precolombiane: Guatemala e Messico .....	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](mailto:redazione@fctorinospa.it)  
 informazioni:  
[fctorino@fctorinospa.it](mailto:fctorino@fctorinospa.it)  
[www.farmaciecomunalitorino.it](http://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, Cecilia Deiana,  
 Fondazione AIRC,  
 Giorgia Mastursi, Nadine Perretti,  
 Federica Porta, Desolina Ravetta,  
 Giulia Ricciardi, Vanessa Ricciardi,  
 Ombretta Rubicondo, Antonella Tino,  
 Ugi - Unione Genitori Italiani.

**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

## È ORA DI TORNARE A FARE PREVENZIONE

Negli ultimi due anni la tutela della salute ha occupato una centralità senza precedenti nel pensiero collettivo; non che prima non ci si dedicasse alla salute ma durante il periodo pandemico tutte le azioni intraprese a ogni livello, da quello istituzionale a quello domestico, hanno perseguito lo specifico obiettivo di preservare l'essere umano dall'infezione del virus Sars-Cov-2. Godere di un buono stato di salute è di primaria importanza per l'uomo: se stiamo bene possiamo lavorare, andare in vacanza, stare con gli amici, fare sport, coltivare le no-

stre passioni. Uno stato di malessere, più o meno grave, preclude tutto questo.

Ebbene, gli anni di pandemia ci hanno reso maggiormente consapevoli di quanto la salute sia il nostro bene più prezioso; essa va preservata e protetta, riservandole tutte le cure e le attenzioni necessarie affinché non venga compromessa. Questa consapevolezza deve accompagnare l'uomo per tutta la sua vita; dunque, occorre cominciare a prendersi cura di sé fin da piccoli, seguendo un'alimentazione corretta e bilanciata e praticando attività sportiva. È importante che vengano effettuate le vaccinazioni previste dai protocolli sanitari; altrettanto essenziali sono gli screening periodici correlati all'età dell'individuo, al fine di monitorare il buon funzionamento dell'organismo e poter intervenire precocemente laddove si evidenziassero delle alterazioni funzionali.

**Quanto detto può essere sintetizzato in una sola parola: prevenzione.**

La durissima esperienza della pandemia ha mostrato come i cosiddetti soggetti fragili siano risultati più vulnerabili all'infezione causata dal virus, e quando si parla



di fragili non ci riferisce soltanto alle persone anziane, che per via dell'età molto spesso presentano disfunzioni delle attività fisiologiche, ma anche alle persone con fattori di rischio predisponenti alle patologie, come l'ipertensione, il diabete, il fumo, ...

---

## GLI ANNI DI PANDEMIA CI HANNO RESO MAGGIORMENTE CONSAPEVOLI DI QUANTO LA SALUTE SIA IL NOSTRO BENE PIÙ PREZIOSO

---

**Prevenzione vuol dire primariamente prendersi cura di sé**, adottando un corretto stile di vita e sottoponendosi a esami periodici, come la misurazione di alcuni parametri ematici, tipo glicemia, emoglobina glicata, colesterolo e trigliceridi, e della pressione sanguigna. A questi esami, piuttosto generici, è bene associarne

altri, più specifici e peculiari per il genere e l'età, consigliati dal proprio medico di famiglia.

Nei mesi di pandemia la farmacia territoriale è stata vicina ai cittadini anche con attività finalizzate a contrastare l'infezione del virus, come le vaccinazioni e i test antigenici rapidi, oltre che con la continua attività di consiglio sulle misure da adottare per prevenirla.

Auspiciando di lasciarci al più presto alle spalle questa parentesi che, tra le tante cose, ci ha insegnato l'importanza di mantenere il benessere del nostro stato di salute, l'impegno della farmacia sarà mirato a rafforzare il suo coinvolgimento nei percorsi di prevenzione e lo farà proponendo nuovi servizi, insieme a quelli già attivi prima della pandemia, oltre a campagne di informazione per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza di questo tema.

Negli ultimi due anni siamo stati impegnati a difenderci dal Covid-19; adesso **è ora di tornare a occuparci del nostro corpo nella sua interezza**, senza più trascurare fattori e sintomi, a volte anche lievi, per evitare conseguenze importanti per la nostra salute.

Insomma, è proprio ora di tornare a fare prevenzione!

DALLE NOSTRE  
FARMACIE



## IL MANTELLO DEL BUIO: servizio notturno nelle Farmacie Comunali 42 e 46

Martina Carosio - studentessa

Fin da quando ero piccola, la notte ha sempre esercitato in me un fascino particolare. Molto lontana dal considerarla un semplice spazio in cui recuperare le energie in vista del nuovo giorno, le attribuisco proprietà magiche e immaginavo le incredibili avventure che avrei potuto vivere se solo fossi stata capace di vincere il sonno.

È trascorso qualche anno da allora, e sebbene le armi seduttive della notte abbiano meno presa su di me, ogni tanto, quando appoggio la testa sul cuscino e il sonno mi concede di formulare qualche pensiero prima di trascinarvi via con sé, mi capita ancora di domandarmi: "Cosa mi sto perdendo là fuori?"

Provate a immaginare. La città si è appena assopita: Torino si concede, almeno per qualche ora, di prendere un po' di fiato. Ci perdiamo lungo le sue strade geometriche mentre la notte, con il suo mantello scuro, ricopre e sfiora ogni cosa.

Temete forse di smarrirvi?

Niente paura. A poca distanza da noi possiamo scorgere due insegne luminose che squarciano con coraggio il velo della notte: sono quelle della **Farmacia Comunale 42**, in Via XX Settembre 5, e della **Farmacia Comunale 46**, in Piazza Camillo Bozzolo 11.

Ci avviciniamo e decidiamo di fermarci per trovare un po' di ristoro nell'oscurità. Ci viene incontro il farmacista notturnista che svolge il suo lavoro in questa fascia oraria.

"Non è semplice ricoprire il ruolo del notturnista", ci svela la direttrice della Farmacia Comunale 42, la dottoressa Anna Smeacetto. "Bisogna essere attenti, vigili, perché capita spesso di dover affrontare situazioni difficili, per le quali non si è mai preparati a sufficienza. Detto ciò, **è un lavoro estremamente gratificante**, soprattutto perché le persone sanno che, anche durante la notte, in farmacia possono trovare il conforto di cui sentono bisogno".

"Qui la clientela notturna è in gran parte legata al mondo ospedaliero", riferisce la dottoressa Alessia Avenati, direttrice della Farmacia Comunale 46 che, in effetti, si trova a pochi passi dagli Ospedali Dermatologico e Regina Margherita; "del resto penso sia di grande aiuto trovare una farmacia a pochi passi dall'ospedale: i pazienti arrivano qui spesso in tarda notte, sfiabati dalle attese in pronto soccorso o da lunghe degenze, sapendo di poter trovare rapidamente il supporto di cui necessitano".

Mentre conversiamo con le dottoresse, le insegne delle due farmacie continuano a sfavillare, proprio come fanno anche durante il di: d'altronde, **la Farmacia Comunale 42 e la Farmacia Comunale 46 non sono soltanto farmacie notturne**.

"Svolgiamo il servizio di notte e questo, chiaramente, rappresenta una delle nostre principali caratteristiche:



ma ciò non basta a definirci”, concordano le dottoresse. La Farmacia Comunale 42 è una farmacia molto nota in città, soprattutto in virtù della sua posizione. Collocata a pochi passi da Porta Nuova, ci viene descritta come una farmacia **multicolore**.

“Multicolore e multietnica”, precisa la dottoressa Smeacetto, “e questo, a mio parere, rappresenta il suo principale valore. È una farmacia di passaggio, che accoglie persone che si avviano verso il centro cittadino, molti negozianti e, ovviamente, gli abitanti della zona. Ciò significa che occorre costruire rapporti basati sulla fiducia, sia in caso di clientela fissa che di fronte a pazienti nuovi. È molto stimolante lavorare qui perché, spesso, riceviamo feedback da parte dei clienti riguardo ai medicinali o servizi dispensati e questo ci consente di migliorare e di crescere professionalmente”.

“Come abbiamo già detto”, interviene la dottoressa Avenati, “la maggior parte della clientela della Farmacia Comunale 46 proviene direttamente dalle strutture ospedaliere: in particolare durante la prima ondata pandemica, abbiamo avuto spesso a che fare con il personale sanitario impegnato in prima linea per fronteggiare l'emergenza. Medici e infermieri arrivavano qui stremati da turni lunghissimi, alla ricerca di qualche sorriso o di parole di conforto e, in cambio, ci riportavano le drammatiche testimonianze di ciò che accade-

va all'interno degli ospedali. Questa farmacia presenta anche un'altra peculiarità: qui si allestiscono preparazioni galeniche a uso esterno. Insomma, non abbiamo certo di che annoiarci”, sorride.

La testimonianza della dottoressa Avenati ci restituisce la concezione della farmacia condivisa anche dalla dottoressa Smeacetto. E così, alla domanda: “Sapresti indicare un aspetto che reputi indispensabile della professione del farmacista?” rispondono: “Oggi la farmacia rappresenta un primo punto di appoggio per il cliente sul territorio. A differenza di quanto accadeva un tempo, la farmacia si trova ad affrontare problemi di varia natura, legati non solo all'ambito puramente farmacologico ma anche alla tutela della salute in senso più ampio, occupandosi di prevenzione e proponendo diverse tipologie di servizi. D'altro canto, quello tra paziente e farmacista è un rapporto mutuo, che si auto-alimenta: i clienti possono trovare nei farmacisti conforto, rassicurazione, e per noi la relazione con le persone rappresenta uno degli aspetti della professione che ci gratifica maggiormente e a cui non potremmo rinunciare.”

Questa è una bella fortuna: perché se qualche notte, al posto di dormire, ci venisse voglia di perderci nell'oscurità, è confortante vedere un'insegna luminosa che squarcia con coraggio il mantello del buio.

## XXII GIORNATA DI RACCOLTA DEL FARMACO: CHE RISULTATI!

Sono davvero notevoli i numeri che emergono dalla XXII Giornata di Raccolta del Farmaco, svoltasi tra l'8 e il 14 febbraio scorso: sono state infatti raccolte **485.000 confezioni di medicinali**, per un valore complessivo **superiore a 3,8 milioni di euro**, che si traducono in un aiuto concreto per 600.000 persone che vivono in condizioni di povertà sanitaria e di cui si prendono cura i 1.807 enti assistenziali convenzionati con la Fondazione Banco Farmaceutico.

«Ringraziamo di cuore chi ha reso possibile, nonostante le difficoltà che la pandemia ancora determina, la Giornata di Raccolta del Farmaco: i volontari, i farmacisti, le associazioni e le associazioni di categoria, le aziende sostenitrici, tutti i cittadini che hanno donato, le istituzioni e i professionisti dell'informazione che hanno raccontato l'iniziativa. Questo moto di gratuità che si è generato ha espresso quel senso della speranza di cui il nostro Paese ha così bisogno e consentirà a Banco Farmaceutico di fornire un aiuto concreto a tante realtà benefiche che si prendono cura delle persone indigenti» ha dichiarato

Sergio Daniotti, presidente della Fondazione Banco Farmaceutico Onlus.

La GRF è un'iniziativa ormai consolidata tra la popolazione e rappresenta, in un certo senso, la relazione sinergica tra i cittadini e le farmacie, che si è rafforzata esponenzialmente durante l'emergenza pandemica.



### *Una lente di ingrandimento sulle Farmacie Comunali*

I clienti delle Farmacie Comunali di Torino hanno dimostrato un grande spirito di solidarietà e generosità donando ben **3.651 confezioni di medicinali**.

Il Sindaco di Torino, Stefano Lo Russo, ha scelto di partecipare all'iniziativa recandosi, nella mattinata di sabato 12 febbraio, presso la Farmacia Comunale 12, Corso Vercelli 236 Torino, tristemente nota per la violenta rapina avvenuta lo scorso novembre, durante la quale è stato ferito il Brigadiere Maurizio Sabbatino.

Vi ricordiamo che è possibile sostenere la Fondazione Banco Farmaceutico tutto l'anno: potete scoprire come consultando il sito [www.bancofarmaceutico.org](http://www.bancofarmaceutico.org).



## TORNANO LE UOVA DI PASQUA DELL'AIL!

Tornano anche quest'anno in farmacia le coloratissime

uova di Pasqua dell'**AIL – Associazione Italiana contro Leucemie, Linfomi e Mieloma**.

Dentro le uova di Pasqua AIL c'è molto di più di una semplice sorpresa: c'è il supporto alla Ricerca, agli studi scientifici e ai Centri Ematologici di tutta Italia, c'è il finanziamento di borse di studio da destinare a giovani ricercatori ma, soprattutto, c'è il sostegno concreto ai malati affetti da un tumore del sangue che, grazie ai traguardi della ricerca scientifica, hanno maggiori possibilità di guarire o cronicizzare la malattia.

Fino al 15 aprile, a fronte di una donazione minima di 12 euro, potrete richiedere le uova di Pasqua, a scelta tra cioccolato al latte o fondente, presso le seguenti farmacie: Farmacia Comunale 1, C.so Orbassano 249, Torino  
Farmacia Comunale 2, Via Slataper 25/bis/b, Torino

Farmacia Comunale 4, C.so Chieti 2A, Torino  
Farmacia Comunale 5, Via Rieti 55, Torino  
Farmacia Comunale 8, C.so Traiano 22/E, Torino  
Farmacia Comunale 11, P.zza Stampalia 7/b, Torino  
Farmacia Comunale 12, C.so Vercelli 236, Torino  
Farmacia Comunale 13, Via Negarville 8/10, Torino  
Farmacia Comunale 22, via Capelli 47, Torino  
Farmacia Comunale 24, C.so Telesio 27, Torino  
Farmacia Comunale 29, via Orvieto 10/A, Torino  
Farmacia Comunale 33, Via Isernia 13b, Torino  
Farmacia Comunale 36, via Filadelfia 142, Torino  
Farmacia Comunale 41, Via degli Abeti 10, Torino  
Farmacia Comunale 42, via XX Settembre 5, Torino  
Farmacia Comunale 44, via Cibrario 72, Torino  
Farmacia Comunale 45, via Monginevro 27/b, Torino  
Farmacia Comunale 1 Chieri, via Amendola 6, Chieri  
Farmacia Comunale 2 Chieri, P.zza Duomo 2, Chieri  
Farmacia Comunale 3, Chieri, Strada Cambiano 123, Chieri  
Farmacia Comunale S. Maurizio, via Torino 36/b, San Maurizio Canavese

**#maipiùsognispezziati**

[www.ail.it](http://www.ail.it)



## UISP E FARMACIE COMUNALI TORINO INSIEME PER LA SALUTE

Non si può promuovere uno stile di vita sano senza ribadire l'importanza di praticare regolarmente attività sportiva. Ecco perché le Farmacie Comunali di Torino hanno accolto con entusiasmo l'invito di *UISP - Unione Italiana Sport per Tutti* a sostenere due importanti iniziative. Scopriamo insieme quali!

### PILLOLE DI MOVIMENTO

"Pillole di Movimento" è un progetto nazionale, finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento per lo Sport, che si pone l'obiettivo di sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza di praticare attività motoria, quale strumento di mantenimento e miglioramento della salute ma, soprattutto, di prevenzione dell'insorgenza di patologie strettamente connesse a uno stile di vita sedentario.

Il progetto prevede la distribuzione, da parte delle farmacie aderenti, delle "PILLOLE DI MOVIMENTO" ovvero di confezioni che richiamano le scatoline tipiche dei me-

dicinali, contenenti all'interno un bugiardino esplicativo sui benefici dell'attività fisica e un voucher valido per un mese di attività sportiva gratuita presso un centro sportivo convenzionato con UISP.

È possibile ritirare la scatola di "pillole" presso le seguenti farmacie comunali:

- Farmacia Comunale 7 - C.so Trapani 150 - 011 3352700
- Farmacia Comunale 10 - Via A. di Bernezzo 134 - 011 725767
- Farmacia Comunale 13 - Via Negarville 8/10 - 011 3470309
- Farmacia Comunale 22 - Via Capelli 47 - 011 725742
- Farmacia Comunale 35 - Via Cimabue 6 - 011 3114027
- Farmacia Comunale 38 - Via Vandalino 9/11 - 011 725846
- Farmacia Comunale 40 - Via Farinelli 36/9 - 011 3488296
- Farmacia Comunale 46 - P.zza Bozzolo 11 - 011 6633859
- Farmacia Comunale 2 Chieri - Piazza Duomo 2 - 0119472406

### SALUTE IN MOVIMENTO

Con l'arrivo della primavera non può mancare la ripartenza dei Gruppi di Cammino!

Al via una nuova edizione di "Salute in movimento", un progetto ormai consolidato tra i cittadini, che offre la possibilità di praticare sport in condivisione con altri, favorendo così non soltanto il **movimento** ma anche l'**interazione sociale**.

Nella prima sessione sono previsti 10 incontri, della durata di un'ora e mezza ciascuno, che si svolgeranno da marzo a giugno con cadenza settimanale, meteo permettendo.

Le farmacie comunali coinvolte nell'iniziativa, che costituiscono il punto di partenza delle camminate e punto di riferimento al quale rivolgersi per iscriversi o anche solo per richiedere informazioni, sono:

- Farmacia Comunale 7 - C.so Trapani 150 - 011 3352700
- Farmacia Comunale 22 - Via Capelli 47 - 011 725742
- Farmacia Comunale 36 - Via Filadelfia 142 - 011 321619
- Farmacia Comunale 1 di Chieri - Via Amendola 6 - 011 9422444

## AL FIANCO DELLE DONNE CONTRO LA TAMPON TAX

Dopo il grande consenso dell'iniziativa promossa lo scorso dicembre, prosegue l'impegno concreto delle Farmacie Comunali di Torino contro la *tampon tax*, ovvero l'iva applicata sugli assorbenti.

Per celebrare le donne in occasione della loro festa, **dal 1° marzo e sino al 30 aprile 2022, gli assorbenti della linea Lady Presteril saranno proposti a un prezzo ridotto, come se l'iva fosse pari al 4%**, perché è giusto ricordare che il ciclo mestruale non è una scelta ma una condizione fisiologica e, allo stesso modo, **l'utilizzo degli assorbenti non è un lusso, quanto piuttosto una necessità.**



Dal 01/03 al 30/04 nelle farmacie comunali i prezzi degli assorbenti Lady Presteril verranno ribassati come se l'IVA fosse al 4%

# TAMPONI ANTIGENICI E TEST SIEROLOGICI RAPIDI

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

## È ATTIVO IL SERVIZIO DI EFFETTUAZIONE TAMPONI ANTIGENICI E TEST SIEROLOGICI RAPIDI per la diagnosi dell'infezione Covid-19

presso la sala adiacente alla  
**Farmacia Comunale 45**  
sita in Via Monginevro 27b ang. Via Scalenghe.

**Prenotazione obbligatoria  
al numero 011 19782042  
da lunedì a venerdì  
con orario 09.00-13.00 e 14.00-17.00**

Gli esiti del tampone e del test sierologico saranno inseriti nella piattaforma regionale Covid-19 Piemonte come disposto dalla **Delibera Regionale del 03.11.2020 nr. 3-2190 pubblicata sul BUR 46 DEL 12.11.2020.**

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

 [www.farmaciecomunalitorino.it](http://www.farmaciecomunalitorino.it)

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

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

# UGI - UNIONE GENITORI ITALIANI CONTRO IL TUMORE DEI BAMBINI ODV



La malattia di un bambino rappresenta sempre un evento destabilizzante nell'equilibrio familiare, a cominciare dalla perdita della normalità che coinvolge mamma, papà, fratelli, nonni. La malattia oncoematologica implica cambiamenti ancora più impattanti dal momento che, per diversi mesi, la quotidianità del bambino viene regolata dalle terapie e dai ricoveri. In queste circostanze tutta la famiglia deve essere aiutata ad affrontare prove che necessitano di grande coraggio e che richiedono pesanti sacrifici.

L'UGI - Unione Genitori Italiani contro il tumore dei bambini - ODV nasce nel 1980 a Torino, presso l'Ospedale Infantile Regina Margherita, per offrire ai genitori dei piccoli ricoverati un sostegno concreto nel percorso di cura e ai bambini attività ludiche e, insieme, didattiche.

**I volontari dell'UGI da oltre quarant'anni affrontano la malattia accanto al bambino e ai suoi genitori**, offrendo sostegno durante i ricoveri in reparto, fornendo aiuti economici quando necessario, donando gratuitamente ospitalità in Casa UGI a chi proviene da fuori Torino e necessita di un alloggio nelle vicinanze dell'ospedale, contribuendo alla ricerca scientifica.

L'Associazione, negli anni, ha acquisito una consapevolezza sempre maggiore dei bisogni dei bambini e dei ragazzi ricoverati, delle famiglie e dello stesso Centro di Oncoematologia Pediatrica, ampliando e diversificando i propri interventi.

Oggi l'UGI, che può contare sull'aiuto costante di circa 250 volontari appositamente formati, si occupa di:

## ASSISTENZA ALLE FAMIGLIE

attraverso attività di sostegno personale, economico e logistico rivolte alle famiglie e ai minori in terapia onco-

ematologica, anche con il supporto professionale di due psicologhe.

### OSPITALITÀ PRESSO CASA UGI

accogliendo gratuitamente presso i suoi 22 alloggi le famiglie che provengono da altre regioni o dall'estero e necessitano di un domicilio prossimo al Centro di cura.

### SOSTEGNO ALLA RICERCA E ALLA CURA

erogando borse di studio a favore di medici, biologi e psicologi impegnati nella ricerca e nella cura dei tumori pediatrici e sostenendo concretamente la formazione di specialisti in Pediatria, Oncologia ed Endocrinologia. Nel tempo, l'Associazione ha donato all'Ospedale Infantile Regina Margherita numerose attrezzature sanitarie e sostenuto importanti progetti.

### PROMOZIONE DELLA FORMAZIONE E DELL'INFORMAZIONE

organizzando convegni, seminari ed eventi di sensibilizzazione sulla malattia oncologica pediatrica, svolgendo attività di informazione e formazione rivolta alle scuole di ogni ordine e grado.

### REINSERIMENTO PSICO-SOCIALE

UGIDUE, inaugurata a fine 2019, è nata per accogliere i servizi di riabilitazione fisica e reinserimento psicosociale dei bambini e dei ragazzi in terapia e guariti. La nuova struttura è stata pensata come un luogo dove i bambini ormai fuori terapia possano partecipare, insieme alle loro famiglie, ai numerosi progetti ricreativi, formativi e sociali studiati per loro in sinergia con le diverse realtà del territorio.

UGIDUE è anche luogo di scambio e condivisione di esperienze con i fratelli, i compagni di scuola e gli amici, per ricostruire la dimensione psicosociale a cui i bambini e gli adolescenti naturalmente appartengono e a cui devono tornare.

Per informazioni: [www.ugi-torino.it](http://www.ugi-torino.it)



# SERVIZIO NOTTURNO



## SERVIZIO DI GUARDIA FARMACEUTICA NOTTURNA

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

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

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

**Farmacia Comunale 46**  
Piazza Bozzolo 11 · Tel. 011 6633859

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

**ANCHE DI NOTTE**

 [www.farmaciecomunalitorino.it](http://www.farmaciecomunalitorino.it)

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunalitorino



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



---

## L'ATTIVITÀ FISICA AIUTA MOLTISSIMO CHI È GUARITO DAL TUMORE AL SENO

---

**Risultati di nuovi studi dimostrano che programmi che promuovono l'esercizio migliorano il benessere fisico e mentale di chi ha superato la malattia.**

Che l'attività fisica svolga un ruolo cruciale nella prevenzione e nella cura di patologie croniche, incluso il cancro, è ormai risaputo. Ricevere però un riscontro oggettivo di quanto ciò possa fare la differenza è certamente uno stimolo per chi si trova a dover affrontare una malattia oncologica. Due recenti studi hanno dimostrato che le donne a cui è stato diagnosticato un tumore del seno che prendono parte a programmi di promozione dell'esercizio motorio constatano un **miglioramento della propria efficienza fisica e della qualità della vita**, inclusa la salute mentale.

**5x1000**  
x AIRC = RICERCA



*Il gruppo di ricerca di Stefano Piccolo, dell'Università di Padova, che studia le metastasi grazie ai finanziamenti per i programmi 5 per mille AIRC.*

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

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

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

Codice Fiscale **80051890152**  
FONDAZIONE AIRC PER LA RICERCA SUL CANCRO

## VITA ATTIVA DOPO IL CANCRO

Sulla base della letteratura scientifica, gli esperti raccomandano ai pazienti che hanno terminato le cure contro il cancro di praticare almeno 150 minuti di attività aerobica di intensità moderata o 75 minuti di attività aerobica ad alta intensità e almeno due allenamenti di resistenza alla settimana per migliorare la salute generale. Per incoraggiarli a seguire tali raccomandazioni, vengono predisposti e analizzati programmi specifici: per esempio, la rivista *Cancer* ha pubblicato i risultati ottenuti con un programma sviluppato negli Stati Uniti chiamato *Active Living After Cancer* (ALAC).

---

### L'ATTIVITÀ FISICA SVOLGE UN RUOLO CRUCIALE NELLA PREVENZIONE E NELLA CURA DI PATOLOGIE CRONICHE, INCLUSO IL CANCRO

---

"ALAC è un intervento di gruppo basato sulle prove scientifiche", spiegano i ricercatori dell'Università del Texas che hanno condotto lo studio. "In origine era stato sviluppato e testato per essere praticato da adulti sedentari e sani. Poi è stato adattato per le esigenze delle pazienti sopravvissute al tumore della mammella. Incoraggiandole a praticare più esercizio fisico, l'intervento ha oggettivamente migliorato le misure di funzionalità fisica e la salute generale e ridotto il dolore". Nello specifico, i ricercatori texani hanno dimostrato che ALAC può funzionare anche nei soggetti in cui si riscontra una minore aderenza alle terapie.

Il programma prevedeva 12 sessioni di gruppo, una a settimana, così articolate: per circa 45 minuti la persona che gestiva l'incontro, adeguatamente formata, assegnava alle partecipanti alcuni compiti cognitivi e comportamentali (fissarsi degli obiettivi, trovare sostegno sociale o identificare luoghi della propria comunità in cui svolgere attività fisica); per una decina di minuti veniva praticato esercizio fisico (per esempio zumba, pallavolo o anche solo una passeggiata) e nell'ultima mezz'ora dell'incontro si affrontavano tematiche comuni tra pazienti guariti dal tumore (per esempio la nutrizione, lo stress emotivo, la fatigue). Al termine delle 12 settimane, la resistenza all'attività fisica (valutata misurando la distanza percorsa in 6 minuti di cammino e il numero di volte in cui, nell'arco di 30 secondi, le pazienti riuscivano ad alzarsi e sedersi sulla sedia) e la qualità della vita sia mentale che fisica (valutata con un questionario) risultavano oggettivamente migliorate.

"Gli effetti sulla funzionalità fisica osservati nel nostro studio sono particolarmente degni di nota, perché le

donne che superano il tumore del seno sviluppano fragilità più precocemente rispetto alle altre; tale condizione aumenta il rischio di cadute, fratture e conseguente disabilità e perdita di indipendenza", sottolineano gli autori dello studio.

## MAGGIORE MOBILITÀ

La ridotta mobilità del braccio e dell'ascella è un'altra spiacevole conseguenza del tumore alla mammella e può comparire dopo l'intervento chirurgico e la radioterapia. Ridotta mobilità, dolore cronico e linfedema sono disturbi abbastanza comuni e possono interessare fino a un terzo delle pazienti guarite dalla malattia.

Anche in questo caso, l'attività fisica può venire in aiuto. I risultati dello studio PROSPER dimostrano che **le donne con un tumore al seno che iniziano un programma di fisioterapia poco dopo aver subito un intervento chirurgico non ricostruttivo riacquistano maggiore mobilità e percepiscono meno dolore** rispetto a quelle che non lo fanno.

---

### LE DONNE CHE SUPERANO IL TUMORE DEL SENO SVILUPPANO FRAGILITÀ PIÙ PRECOCEMENTE RISPETTO ALLE ALTRE

---

Lo studio PROSPER è stato condotto in 17 strutture del Regno Unito e ha coinvolto 392 pazienti. Metà di queste pazienti, selezionate in modo casuale, sono state inserite in un programma strutturato che comprendeva attività fisica guidata e interventi motivazionali per favorire l'adesione al programma. Alle partecipanti, inoltre, sono state offerte 3-6 sessioni individuali con un fisioterapista, la prima già dopo una settimana dall'intervento chirurgico.

Le valutazioni finali dimostrano che a distanza di un anno la funzionalità dell'arto superiore era migliore nel gruppo di pazienti coinvolte nel programma rispetto a quelle del gruppo controllo. Le prime provavano anche meno dolore e minori sintomi di disabilità.

Se un possibile ostacolo all'introduzione di programmi strutturati come questo può essere rappresentato dal costo, è stato dimostrato che le spese sanitarie sostenute dalle donne che non hanno aderito al programma sono risultate superiori a quelle sostenute da chi ha aderito al piano di intervento.

"Abbiamo prove solide che l'esercizio precoce, strutturato e progressivo è sicuro ed efficace per le donne ad alto rischio di sviluppare problemi alla spalla e all'arto superiore dopo un intervento di chirurgia mammaria non ricostruttiva", chiosano gli autori nell'articolo pubblicato sul *British Medical Journal*.



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



Seguili su Instagram **OHANA\_BOLIC\_TRAINING**

## LOMBOSCIATALGIA: SINTOMI, CAUSE E CONSIGLI

Tra le nevralgie il primo posto per incidenza è occupato dalla lombosciatalgia, comunemente chiamata sciatica, condizione che causa dolore in corrispondenza della parte inferiore della schiena (zona lombare) e lungo uno dei due arti inferiori, piede compreso, associata a una compressione o irritazione del nervo sciatico. Il nervo sciatico è il più grande e lungo nervo del corpo umano; ha origine dalle ultime vertebre lombari, si dirama lungo il muscolo del gluteo, la coscia, il polpaccio e termina a livello dell'arco plantare del piede. Ogni arto inferiore è innervato dal nervo sciatico, dalle diramazioni di destra e di sinistra.

L'infiammazione di questo nervo può derivare da una compressione o da una irritazione. Il nervo si infiamma se "schiacciato", "soffocato" o se viene stimolato e toccato ripetutamente da qualche struttura. Le cause principali della comparsa di questa condizione sono:

- **protrusione o ernia lombare:** irrita il nervo sciatico provocandone la stimolazione nel punto di origine a livello lombare (non sempre le protrusioni/ernie a questo livello provocano lombosciatalgia: dipende da dove fuoriescono);
- **discopatia/artrosi lombare:** se i dischi che si trovano tra le vertebre sono in sofferenza o consumati possono irritare il nervo sciatico, comprimendolo;
- **spondilolistesi,** ovvero lo scivolamento in avanti di una vertebra: se avviene a livello del nervo sciatico, può comprimerlo e infiammarlo.

Il dolore può essere percepito in diverse zone dell'arto inferiore. Talvolta i pazienti non avvertono dolore a livello lombare e pertanto non si rendono conto di trovarsi di fronte a una sciatica; spesso, infatti, il dolore viene localizzato dal gluteo in giù, o dal polpaccio al piede, mentre la schiena rimane "asintomatica"; ciò non significa però che il problema non parta da quel segmento corporeo.

La cosiddetta "falsa sciatica", o sindrome del muscolo piriforme, è un disturbo neuromuscolare che insorge quando il muscolo piriforme, situato nella regione del gluteo, irrita e comprime il nervo sciatico. Il dolore è percepito come un formicolio o una sensazione di intorpidimento che percorre la gamba, irradiandosi dal gluteo fino al ginocchio. Raramente il dolore arriva all'altezza del polpaccio.

---

## IL NERVO SCIATICO È IL PIÙ GRANDE E LUNGO NERVO DEL CORPO UMANO

---

### CHE TIPO DI DOLORE SI PUÒ AVVERTIRE DURANTE UNA LOMBOSCIATALGIA?

I nervi, essendo trasmettitori di impulsi elettrici, se compressi o irritati, possono provocare sintomi caratteristici come scosse, bruciore (dolore "urente" tipico delle nevralgie), dolore profondo e diffuso; possono comparire da seduti, in piedi, da sdraiati o camminando. Per quanto riguarda l'aspetto posturale, certamente eseguire in maniera errata determinati movimenti, primo di tutti l'atto di piegarsi per raccogliere un oggetto e sollevarlo, rappresenta una delle prime cause di insorgenza della lombosciatalgia.

Ne risultano coinvolti non solo coloro che effettuano lavori manuali pesanti, ma tutte le persone che nella quotidianità eseguono movimenti, a volte banali, in maniera errata. La comparsa di sciatica si rileva però anche nella popolazione sedentaria: studi statistici di incidenza hanno evidenziato che chi conduce una vita sedentaria tende a sviluppare lombosciatalgia più frequentemente di chi conduce una vita attiva.

### PERCHÉ SI VERIFICA QUESTO FENOMENO?

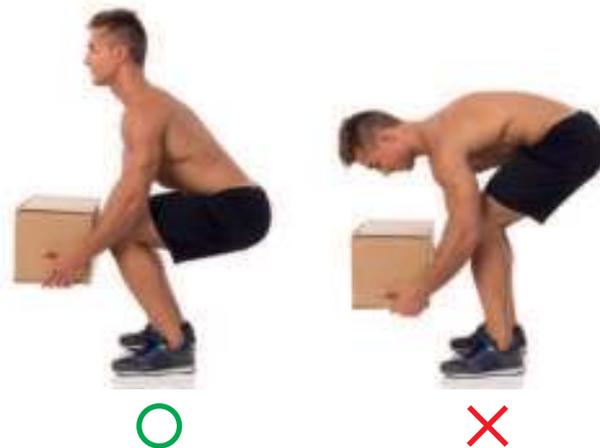
La debolezza muscolare gioca un ruolo fondamentale: l'impiegato d'ufficio che trascorre otto ore della propria giornata seduto a una scrivania e poi torna a casa, magari in macchina o su qualche mezzo di trasporto, presenta una muscolatura generale e a livello lombare poco sviluppata.

Quando si eseguono movimenti come spostare un vaso, sollevare le buste della spesa o rifare il letto, i muscoli lombari vengono sollecitati e, se poco sviluppati, fanno fatica a proteggere a dovere la colonna vertebrale; e così, con il passare del tempo e il ripetersi dei movimenti la struttura della spina dorsale tende a modificarsi, causando talvolta l'insorgenza della temuta sciatica.

Ecco alcuni semplici consigli per una schiena in salute:

- **piegarsi** correttamente: i pazienti sanno che per piegarsi è bene flettere le ginocchia, ma nessuno pensa

alla posizione della schiena, che viene sempre mantenuta curva, mentre dovrebbe rimanere piatta. La contrazione muscolare per alzarsi e/o sollevare un oggetto da terra deve partire dai muscoli glutei e dai muscoli ischiocrurali (muscoli posteriori della gamba) e non dai muscoli lombari, sfruttando il movimento che in ambito sportivo prende il nome di "squat";



- le **calzature**: indossare calzature con suola rigida non agevola la colonna, al contrario usare scarpe o ciabatte che siano ammortizzate e flessibili aiutano a contrastare i contraccolpi che la schiena subisce dal terreno che calpestiamo;

---

## CHI CONDUCE UNA VITA SEDENTARIA TENDE A SVILUPPARE LOMBOSCIATALGIA PIÙ FREQUENTEMENTE DI CHI CONDUCE UNA VITA ATTIVA

---

- **divano**: odio e amore! Il tanto amato divano in realtà è uno strumento di tortura per la nostra schiena dal momento che, essendo morbido, non restituisce una spinta adeguata che sostenga la colonna; sedersi sul divano con le gambe distese in avanti, poi, non fa che peggiorare la situazione. Infatti, si esercita così una pressione continua sul tratto lombare che assume una posizione cifotica. Il modo migliore per rimanere seduti sul divano è mantenere i piedi poggiati a terra e la schiena dritta e aderente allo schienale. Se proprio non potete rinunciare a sollevare le gambe, allora piuttosto sdraiatevi, in modo tale da diminuire la pressione sulla lombare;
- **allenarsi!** Una schiena muscolarmente forte supporterà meglio sforzi o movimenti eseguiti non correttamente, rispetto a una schiena con una muscolatura debole.

## SUGLI SCAFFALI

### BREXIDOL CEROTTO MEDICATO

Un cerotto al giorno... toglie il dolore e l'infiammazione di turno!

**Brexidol cerotto medicato** contiene 14 mg di piroxicam, farmaco antinfiammatorio non steroideo (FANS), caratterizzato da un'azione mirata sull'infiammazione e sul dolore di natura acuta e cronica che lo rende adatto per il trattamento locale di zone interessate da disturbi muscolari e articolari.

Disponibile in due formati, da 4 e 8 cerotti.



### LA GIUSTA DURATA PER UN SONNO RISTORATORE

La mancanza di sonno può causare alcuni effetti collaterali che hanno un impatto sia sul nostro corpo che sulla nostra mente.

Ecco perché una corretta igiene del sonno è fondamentale per sentirsi riposati e disporre delle energie sufficienti per affrontare al meglio la giornata: agli adulti si raccomanda una media di ore di sonno costante che si attesti **tra le 7 e le 9 ore per notte.**



Valdispert Natural & Sleep aiuta a prendere sonno rapidamente, contribuisce a ridurre il senso di stanchezza, aiuta a ritrovare benessere mentale.

### BIORITMON ENERGY DEFEND CONTRO LA STANCHEZZA

Il ruolo dell'intestino è fondamentale per la protezione e la salute del nostro organismo. Infatti, le difese immunitarie e l'energia cellulare dipendono dal benessere del microbiota intestinale, responsabile del processo di immunometabolismo.



**Bioritmon Energy Defend** è un integratore alimentare che favorisce l'equilibrio del microbiota intestinale; grazie al suo complesso brevettato, **Synbalance Defense Plus**®, supporta ogni giorno le difese immunitarie. Inoltre, con il pratico formato orosolubile, lo si può assumere al bisogno.



[www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino



FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO

*Le più vicine a te.*



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

## COME COMPORTARSI DI FRONTE A UN FERITO

Come in tutti i contesti di primo soccorso, è fondamentale adottare comportamenti specifici a seconda della situazione in cui ci si trova coinvolti, al fine di salvaguardare se stessi e la persona ferita. Innanzitutto, è bene proteggersi dalle contaminazioni biologiche, utilizzando guanti monouso e strumenti per preservare occhi e mucose. Il soccorritore dovrebbe evitare di avvicinarsi alle ferite scoperte, per non entrare in contatto con i fluidi biologici altrui.

Con il termine ferita si intende qualunque interruzione di continuità della cute. Le ferite possono essere di

diversi tipi e determinate da differenti cause: da escoriazione (abrasione), da taglio, da punta, da lacerazione, da contusione.

- **Le ferite da taglio** sono le più frequenti: spesso causate da lame di coltello o scatolette di latta, possono essere superficiali o profonde, cioè in grado di provocare lesioni agli organi viscerali. La ferita sanguina se vengono interessate zone molto vascolarizzate, come le mani, oppure se vengono intaccati i vasi profondi.
- **Le ferite da punta** invece sono molto piccole e spesso causate da un punteruolo oppure dalla punta di coltello; sono profonde e possono intaccare gli organi creando emorragie interne, seppur a partire da lacerazioni molto contenute. Questa tipologia di ferite richiede un'attenta valutazione presso un pronto soccorso, per conoscere l'eventuale presenza di lesioni profonde di tessuti o organi.
- **Le ferite da lacerazione** hanno margini cutanei irregolari e frastagliati; vengono classificate come ferite da strappamento e spesso sono causate da morsi di animali. Si tratta di ferite superficiali che, interessando cute e sottocute, hanno la tendenza a

# Multicentrum

INTEGRATORE ALIMENTARE

ASCOLTA  
IL TUO CORPO,  
SOSTIENI IL TUO  
BENESSERE.

Supporto  
nutrizionale  
per il tuo  
benessere



**SCEGLI IL PRODOTTO  
PIÙ ADATTO ALLE TUE ESIGENZE!**

Marchi di GSK o sue licenzianti. ©2021 GSK o sue licenzianti. PM-IT-CNT-21-00061.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

infettarsi per la presenza di detriti e di aree di tessuto devitalizzato. Inoltre, si associano di frequente a contusioni (ferite lacero-contuse).

- **Le abrasioni** sono lesioni meno gravi, determinate da un'asportazione degli strati più superficiali della pelle che sanguinano in maniera diffusa ma poco intensa.

A prescindere dalla tipologia di ferita, il primo soccorritore dovrebbe irrigare/lavare la ferita con una grande quantità di acqua potabile, preferibilmente fredda per usufruire anche dell'effetto vasocostrittore. Dopo aver sciacquato abbondantemente la ferita, si può optare per un lavaggio a base di acqua e sapone neutro oppure, eventualmente, utilizzare un disinfettante; l'importante è utilizzare prodotti a base acquosa e non alcolica, in quanto l'alcol è adatto soltanto per le disinfezioni a cute integra.

---

**IL PRIMO SOCCORRITORE  
DOVREBBE IRRIGARE/LAVARE  
LA FERITA CON UNA GRANDE  
QUANTITÀ DI ACQUA POTABILE,  
PREFERIBILMENTE FREDDA**

---

Una volta pulita e disinfettata la ferita, si possono applicare le garze; occorre poi effettuare un bendaggio senza stringere troppo per evitare di rallentare eccessivamente la circolazione complessiva, dando origine al cosiddetto effetto laccio, che si manifesta con dolore e edema nella parte a valle del bendaggio. Nei casi di ferite lievi e superficiali senza sanguinamento attivo è sufficiente applicare un cerotto; se la ferita interessa un arto è utile tenerlo sollevato e applicare il bendaggio del ghiaccio per ridurre il sanguinamento.

---

**NON È CONSIGLIATO UTILIZZARE  
CRAVATTE O CINTURE  
NEL TENTATIVO DI FERMARE  
IL FLUSSO DI SANGUE  
CHE PROVIENE DA UNA FERITA**

---

Il sangue che fuoriesce dalle ferite superficiali è venoso: lo si riconosce in quanto esce colando; invece, se vi è una lacerazione di vasi arteriosi il sangue potrebbe

uscire zampillando: in tal caso è necessario effettuare un adeguato bendaggio, mantenere una compressione diretta e recarsi presso una struttura di emergenza per l'eventuale sutura del vaso arterioso reciso. Non è consigliato utilizzare cravatte o cinture nel tentativo di fermare il flusso di sangue che proviene da una ferita, infatti, nel sanguinamento venoso ciò porterebbe a un aumento della pressione di fuoriuscita del sangue; nel sanguinamento arterioso cinture e cravatte possono essere utilizzate solo se il bendaggio non è riuscito a tenere sotto controllo l'emorragia.

Nei giorni successivi è bene controllare che i tessuti attorno alla ferita non si presentino tumefatti, arrossati e dolenti: questi potrebbero essere il segnale di una possibile infezione. Per le ferite infette, le indicazioni del WHO (World Health Organization) prevedono, su indicazione del proprio medico di famiglia, un trattamento antibiotico per via orale.

Il tempo di guarigione di una ferita dipende dalla sede in cui è localizzata, dalla sua profondità oltre che dall'età e dallo stato di salute del soggetto. È necessario porre particolare attenzione ai soggetti che assumono terapie anticoagulanti nei quali il tempo di sanguinamento potrebbe protrarsi maggiormente. In presenza di corpi estranei di grandi dimensioni nella ferita è bene non rimuoverli poiché potrebbero aver lacerato i tessuti e i vasi profondi: la rimozione deve avvenire in ospedale, dove le eventuali complicanze correlate a sanguinamento o a lesioni di fibre nervose possono essere prontamente prese in carico dal personale sanitario adeguatamente formato.

---

**IL TEMPO DI GUARIGIONE  
DI UNA FERITA DIPENDE DALLA  
SEDE IN CUI È LOCALIZZATA,  
DALLA SUA PROFONDITÀ OLTRE  
CHE DALL'ETÀ E DALLO STATO  
DI SALUTE DEL SOGGETTO**

---

Le ferite con perdita di sostanza, amputazioni o sub-amputazioni, devono essere trattate effettuando le manovre precedentemente indicate. Inoltre, il pezzo anatomico amputato deve essere trasportato, insieme al ferito, in ospedale, pulito con acqua potabile e conservato in un sacchetto, preferibilmente da freezer. Il sacchetto a sua volta deve essere inserito all'interno di un secondo contenitore, provvisto di cubetti di ghiaccio e acqua: in questo modo si evita che l'azione del ghiaccio sul moncone possa provocare ustioni.

## UN POLLAIO DOMESTICO

Giuseppe Cavallero - farmacista, Farmacia Comunale 4



Possedere un pollaio domestico può costituire una gratificante opportunità, oltre che una fonte di uova fresche e carne delicata, purché si disponga dello spazio adeguato. I polli e le galline sono, a tutti gli effetti, ottimi animali da compagnia: ne esistono diverse razze, alcune anche molto pregiate per il loro piumaggio. Prima di illustrare alcuni dei requisiti che deve possedere il nostro pollaio, descriviamo le caratteristiche di questi animali.

Il pollo è un volatile appartenente alla specie *gallus domesticus*; viene allevato da millenni e il suo habitat è l'aia, in cui può razzolare liberamente. È abbastanza longevo e può vivere anche una decina di anni. La sua capacità di adattarsi a diversi climi ne ha permesso la diffusione in molte zone del mondo, anche se predilige le zone temperate. È un animale onnivoro cioè si nutre di tutto ciò che trova nell'ambiente in cui vive: semi, erbe, lombrichi, insetti vari. Mentre il pollo viene generalmente allevato per la produzione di carne, la gallina costituisce una fonte preziosa di uova e vive in comunità strutturate e organizzate con gli animali più anziani in cima alla gerarchia. Esistono diverse tipologie

di galline, distinte in base alla loro attitudine: vi sono le razze per la produzione di uova, come le ovaiole, le livornesi e le padovane, razze da carne nostrane, per esempio la bionda del Piemonte e suoi incroci (detti anche broiler da carne), razze da compagnia o ornamentali. La deposizione delle uova inizia in primavera, a cui segue la cova: ogni chioccia, a seconda della propria taglia, può arrivare a covare anche una quindicina di uova che schiudono dopo 28 giorni.

Allestire un pollaio è più semplice di ciò che si possa pensare dal momento che non richiede grandi appezzamenti di terreno, né ingenti costi: sono però necessari alcuni accorgimenti per salvaguardare il benessere dell'animale. Prima di tutto l'esposizione: il luogo in cui abbiamo intenzione di costruire il nostro pollaio domestico deve essere soleggiato e protetto da correnti fredde, ma presentare anche zone d'ombra. Si consiglia di costruirlo sotto gli alberi o magari sotto una tettoia, in modo che gli animali siano protetti dalla calura estiva.

Supponendo di voler allevare una decina di capi, consideriamo una superficie aperta di 16 mq che deve

essere opportunamente recintata per proteggere le galline da eventuali predatori e dagli uccelli selvatici, possibili vettori di malattie. Si consiglia di allestire poi una zona di riparo, con una tettoia e un trespolo, per proteggere le galline dal freddo. La casetta può essere costruita in legno, che isola l'ambiente dal freddo, magari con una copertura impermeabile. Fondamentali sono i nidi, dove le galline deporranno le uova: per questi occorre utilizzare delle ceste con del materiale morbido all'interno. Per quanto riguarda gli abbeveratoi è preferibile collegarli a una cisterna o alla rete idrica, in modo che l'acqua sia sempre fresca e non stagnante, mentre per le mangiatoie si consigliano quelle con tramoggia. Non dimentichiamo che la pulizia del pollaio deve essere effettuata almeno un paio di volte alla settimana, sostituendo la lettiera e sanificando periodicamente l'ambiente con calce viva o altri prodotti adatti.

Le galline, come già detto, sono animali onnivori, dunque possiamo nutrirlle con bucce di frutta, avanzi dei pasti o pane secco che, una volta ammorbidito in acqua, si trasforma in una leccornia per i nostri animali; inoltre, si può aggiungere una miscela di granaglie

costituita da grano, orzo e farina di mais o fioccolato. Nella dieta degli avicoli non possono mancare i gusci di ostriche e la sabbia, utili per ottimizzare la funzionalità dell'intestino dell'animale e, nel caso delle galline, anche per formare il guscio delle uova.

Allevamento dei polli in Italia ha origini antiche e sono presenti diverse razze locali; in Piemonte troviamo la bionda piemontese o di Villanova, la bianca di Saluzzo o di Cavour e il nostrano di Morozzo, razza da cui nascono i pregiati capponi. La bionda piemontese è caratterizzata da una livrea fulvo-rossa con coda nera e presenta una cresta rossa ben pronunciata a sei denti, con lunghi e pendenti bargigli.

Si tratta di animali di taglia media (il maschio raggiunge un peso tra 2-2,8 kg) e sono diffusi nella provincia di Cuneo, Torino e Asti; il 70% circa del pollame allevato in maniera non intensiva appartiene a questa razza, ed è per questo che tale esemplare viene anche definito come pollo delle cascine. La tradizione racconta che, un tempo, a ogni sposa veniva data in dote dalla madre come buon auspicio una coppia di polli di questa razza, che andava a costituire il pollaio della nuova famiglia.

## PROBLEMATICHE E PATOLOGIE

Le principali patologie che colpiscono polli e galline sono:

- il morbo di Marek, che si trasmette direttamente tra gli animali o tramite le uova, provoca diarrea, contrazione degli arti e paralisi progressiva; colpisce in particolare gli esemplari giovani e presenta un elevato tasso di mortalità. L'unico rimedio è prevenirne il contagio tramite la vaccinazione;
- la malattia di Newcastle, definita anche pseudopeste aviaria per la sua contagiosità, si manifesta con problemi intestinali e paralisi; porta a un esito letale e, anche in questo caso, l'unico rimedio è la vaccinazione;
- il vaiolo dei polli si manifesta con ulcerazioni della pelle; si trasmette facilmente attraverso le punture di insetti durante la stagione calda e la vaccinazione preventiva costituisce il rimedio principale;
- il colera aviario di origine batterica provoca nell'animale sonnolenza e dimagrimento progressivo, bargigli cianotici e tendenza a nascondere la testa sotto le ali;
- la psittacosi o ornitosi si manifesta con febbre alta, diarrea e dimagrimento; si trasmette tramite secrezioni nasali ed è molto contagiosa (può colpire anche l'uomo);
- il raffreddore o coriza è una tipica patologia lega-

ta agli eventi atmosferici che può essere anche di natura infettiva; esistono vaccini preventivi, ma anche terapie farmacologiche e rimedi naturali, per esempio foglie di ortica, corteccia di frassino e sambuco, foglie di papavero;

- l'influenza aviaria, di cui sentiamo parlare molto in questi ultimi anni, è una infezione virale che si diffonde normalmente tra gli uccelli. Alcuni virus dell'influenza aviaria possono contagiare anche l'uomo, con sintomi che variano da una lieve infezione delle vie respiratorie superiori a una grave polmonite. La via di contagio è il contatto diretto con gli animali o con i loro resti contaminati. Altre problematiche comuni legate a una scarsa igiene sono i vermi, che possono infestare l'intestino dei polli, gli acari, i mallofagi o pidocchi dei polli che causano forte prurito; in questi casi è utile attrezzare una zona del pollaio con della sabbia, in modo che gli animali possano effettuare dei veri e propri bagni, capaci di dar loro sollievo.



**FREE  
FOOD**



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

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

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

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

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

 [www.farmaciecomunalitorino.it](http://www.farmaciecomunalitorino.it)

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunalitorino

## UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO TERRITORIO

Nel viaggio che affronteremo in questo numero partiamo dalla campagna tra l'astigiano e la collina chierese, più in particolare dal comune di Villanova d'Asti. Un'antica leggenda narra che, un tempo, la gallina Bionda venisse allevata sulle terre dei sudditi dei Savoia mentre la Bianca su quelle dei marchesi di Saluzzo. A Villanova possiamo visitare la torre civica e il palazzo comunale, testimoni dell'origine medievale della città. L'alto Monferrato astigiano e le zone limitrofe sono costellate di castelli e fortezze: questi territori sono infatti stati scenario della guerra tra francesi e spagnoli del XVII secolo. Un altro edificio da visitare a Villanova è il Santuario della Beata Vergine delle Grazie, edificato in epoca napoleonica. A pochi chilometri dal paese troviamo il borgo di Corvegna, in cui sorgeva il primo insediamento della città e dove, ancora oggi, possiamo ammirare i ruderi del castello longobardo e quel che rimane del convento agostiniano.

Lasciata Villanova ci dirigiamo verso nord, in direzione Buttigliera passando per la borgata Crivelle che ha dato il nome a una razza avicola detta, per l'appunto, bionda delle Crivelle. Proseguiamo il nostro percorso costeggiando il comune di Montafia, famoso per le sorgenti di acque sulfuree e di Castelnuovo Don Bosco, città natale di un grande Santo piemontese, San Giovanni Bosco; qui possiamo visitare la sua casa natale, collocata presso la frazione dei Becchi, oltre che la meravigliosa basilica caratterizzata da una maestosa cupola. A pochi chilometri di distanza, presso il comune di Albugnana, ci attende la visita all'abbazia medievale di Vezzolano, fondata all'incirca nell'anno mille. La canonica che oggi possiamo ammirare risale al XII secolo: al suo interno troviamo un insieme di stili che vanno dal romanico al gotico. La facciata in mattoni e l'arenaria presentano tre ordini di logge ornate da sculture e al centro si apre un'ampia bifora. La struttura della chiesa è caratterizzata da due navate centrali: un raro esempio in Italia di pontile

decorato come nelle chiese d'oltralpe. Suggestivo è anche il chiostro del complesso, con le colonne decorate e gli affreschi.

Il nostro viaggio prosegue tra le colline in direzione di Asti. A pochi minuti di distanza troviamo il Castello di Viale, costruito sui resti duecenteschi di quello dei De Viale. Il castello venne distrutto e riedificato più volte nel corso del Medioevo: oggi possiamo ammirare la costruzione che risale all'epoca ottocentesca, caratterizzata da facciate intonacate, uno scalone sulla facciata principale e due ali laterali del loggiato. Oggi il complesso, circondato da un meraviglioso parco, è sede del municipio.

Ultima tappa del nostro viaggio è Cortazzone, a 20 km da Asti. Il Comune è arroccato sulla collina in cui domina il castello medievale ed è caratterizzato da mura possenti, una torre e la parrocchiale con il suo campanile. Tappa fondamentale nella visita al paese è la chiesa romanica di san Secondo, del XII secolo, che si erge sul verde poggio denominato Mongiglietto: anche qui le decorazioni della facciata e dell'abside con archetti, capitelli e bassorilievi creano un bicromismo perfetto tra i mattoni rossi e la pietra arenaria, ma di pregio sono anche le decorazioni delle tre navate interne sorrette da colonne con capitelli.

Concludiamo il nostro viaggio con un racconto che profuma di libertà: questa la storia realmente accaduta alle campane della parrocchiale di Cortazzone, requisite col decreto del 1942 che le destinava a essere fuse per produrre armi. Le campane vennero trafugate e successivamente nascoste dai compaesani, mentre stavano per essere portate a Torino. Terminata la guerra, tornarono a risuonare sul campanile della parrocchiale, dove l'allegro rintocco si può udire ancora oggi.



## CHI DA GALLINA NASCE CONVIEN CHE RUSPI

Desolina Ravetta - farmacista, Farmacia Comunale 4

**“La campagna è quello strano posto dove le galline vanno in giro crude”, disse Charles Baudelaire nel XIX secolo.**

L'ironia di tale affermazione cela, in realtà, una problematica tanto attuale quanto importante: negli ultimi decenni, infatti, il consumo di carne di pollo è aumentato notevolmente. Allo stesso tempo però il benessere degli animali da allevamento, nonché la qualità e la provenienza della carne, sono diventate tematiche di interesse collettivo. Le carni avicole si caratterizzano per un profilo nutrizionale decisamente favorevole: sono ricche di proteine “nobili” a elevato valore biologico, di vitamine, tra cui quelle del gruppo B, di minerali, tra cui il ferro, e povere di grassi con prevalenza di quelli polinsaturi; rappresentano, quindi, un perfetto alleato per la salute e il benessere fisico.

Se ben combinate in una dieta varia ed equilibrata, le carni avicole riducono il rischio di incorrere in patologie degenerative, come le malattie cardiovascolari, il diabete e alcuni tipi di tumore.

La qualità della carne dipende anche dalla tipologia di allevamento adottata.

### ALLEVAMENTO BIOLOGICO

L'allevamento biologico è caratterizzato da:

- una ridotta densità di animali per m<sup>2</sup>;
- la presenza di un'area esterna in cui gli animali devono poter accedere per quasi metà della loro vita; tale possibilità può tuttavia aumentare il rischio di contrarre malattie tipiche della fauna selvatica, a causa della presenza di predatori o di contaminanti del suolo;
- un'alimentazione esclusivamente costituita da mangimi biologici. Tenuto conto che il fabbisogno nutrizionale dell'animale dipende da età, peso, sesso, metodo di allevamento, per fornire un adeguato apporto di carboidrati si consigliano granaglie, quali grano, avena, orzo, mais, sorgo, miglio, segale; per le fonti proteiche sono ottime le leguminose, tipo piselli, soia, fava; importanti anche i semi oleosi, come la canapa.



Le galline allevate all'aperto integrano la propria alimentazione con ciò che trovano in natura: la ricerca costante di cibo, comunemente indicata con il termine "razzolare", non solo rappresenta per loro un anti-stress, ma costituisce parte importante della loro alimentazione giornaliera. Durante il razzolamento, infatti, le galline si cibano di piccoli insetti, lombrichi e vermiciattoli, ma soprattutto di piante spontanee caratterizzate da preziose proprietà nutrizionali. Scopriamone insieme alcune.



**ACETOSELLA** (*Oxalis acetosella*): è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *Oxalidaceae*. Diffusa in Europa, Asia e America del Nord, la sua crescita è incentivata dal clima

temperato e temperato-freddo; è caratterizzata da infiorescenze rosa, gialle o bianche. Le foglie, dal sapore aspro e acidulo, sono ricche di acido ossalico che, se assunto in grandi quantità, può favorire la formazione di calcoli renali; in passato, le foglie venivano utilizzate per la lucidatura degli oggetti di rame.



**PIANTAGGINE** (*Plantago lanceolata*): si tratta di una pianta erbacea, appartenente alla famiglia delle *Plantaginaceae*, di piccole dimensioni e caratterizzata da una rosetta di foglie lanceolate.

Le foglie di piantaggine sono riconoscibili per la presenza di tre-cinque nervature parallele ben visibili. In primavera ed estate, dalla rosetta di foglie si sviluppa uno stelo su cui nascono piccoli fiori bianchi o rosati riuniti in una spiga; al termine della fioritura, si sviluppano i frutti, contenenti i semi, e la spiga assume un colore bruno. La piantaggine è molto comune nel nostro Paese e cresce spontaneamente nei prati, lungo le strade, nelle zone verdi incolte. I suoi semi, grazie alla presenza di mucillagini, sono utili in caso di diarrea o stipsi. Inoltre, la piantaggine viene adoperata anche per trattare infiammazioni della bocca, della gola e delle vie aeree: grazie al contenuto di mucillagini e tannini, infatti, svolge un'azione emolliente, sedativa e astringente e dona sollievo in caso di tosse, mal di gola, bronchite. Con le foglie fresche e con l'infuso si possono effettuare impacchi esterni per la pelle irritata, per calmare il prurito e il gonfiore dato da punture di insetti e per velocizzare la guarigione di ferite, foruncoli ed emorroidi. L'infuso e la tintura madre di piantaggine possono essere usati anche per risciacqui della bocca e gargarismi.



**CICORIA** (*Cichorium intybus*): appartenente alla famiglia delle *Asteraceae* o *Compositae*, cresce spontaneamente tutto l'anno e produce fiori azzurri molto caratteristici.

Esistono diverse varietà di cicoria che si distinguono tra loro per dimensioni, colore e forma delle foglie. Risulta ricca di minerali come ferro, calcio e potassio (100 gr di cicoria contengono il 6-7% del nostro fabbisogno giornaliero), di vitamine C ed E che svolgono un'azione antiossidante, acido cicorico (che le conferisce il caratteristico sapore amaro e un buon contenuto di fibra, utile per depurare e migliorare la regolarità intestinale. Le radici di cicoria, infine, sono ricche di inulina, un polisaccaride non digeribile dall'uomo, che favorisce il transito intestinale e che costituisce una fonte di nutrimento per i microrganismi che abitano il nostro intestino.

## I BENEFICI DELL'INULINA PER LA NOSTRA SALUTE

L'inulina contenuta nelle radici di cicoria stimola l'accrescimento di alcuni ceppi batterici positivi (bifidobatteri e lattobacilli), mantenendo l'equilibrio fra i vari microrganismi intestinali. Il consumo di polisaccaridi non digeribili, come quelli presenti nella cicoria, può diminuire il rischio di un elevato livello ematico di trigliceridi e di colesterolo. In caso di stitichezza, l'inulina è in grado di migliorare la frequenza delle evacuazioni e la consistenza delle feci, rendendola un importante alleato per chiunque soffra di stipsi, e ridurre il rischio di sviluppare patologie intestinali come la sindrome dell'intestino irritabile. Può anche contribuire alla regolazione dell'appetito in quanto la presenza di acidi grassi a corta catena (prodotti dai batteri in seguito alla fermentazione dell'inulina) è stata collegata in diversi modelli animali a un minore introito di cibo e di calorie e, quindi, a una riduzione del grasso corporeo. Il consumo di cicoria può essere d'aiuto anche per stimolare il sistema immunitario: diversi studi, infatti, hanno dimostrato che supplementazioni contenenti inulina sono in grado di innalzare le nostre difese nei confronti di microrganismi patogeni. Sembra inoltre che la cicoria sia in grado di abbassare i livelli di glucosio ematici, risultando quindi un alimento utile in caso di diabete. Non esistono particolari controindicazioni, ma un consumo esagerato di questo alimento, proprio a causa dell'elevato quantitativo di fibre, può comportare fastidi intestinali come gonfiore o flatulenza. Il suo consumo rimane raccomandato all'interno di un'alimentazione varia ed equilibrata.



AQUILEA

aquilea.it @ f

# DORMI BENE, VIVI SVEGLIO



Favorire  
l'**addormentamento**  
e il **buon riposo**



Favorire  
l'**addormentamento**

E se hai bisogno  
di favorire il **rilassamento**  
e il **benessere mentale**



Integratore alimentare



# LA VERA BIONDA... PIEMONTESE!



**Giorgia Mastursi** - farmacista, Farmacia Comunale 37

Tra le numerose razze di galline che hanno visto la luce nelle cascine piemontesi, la più famosa è senza dubbio la Bionda Piemontese, di cui sono riconosciute diverse varietà che prendono nomi differenti a seconda del luogo di selezione degli allevatori: Bionda di Cuneo, Bionda di Villanova, Bionda e Rossa delle Crivelle.

## La gallina Bionda di Villanova d'Asti

La storia della Bionda di Villanova d'Asti non è recente: già nel XVIII secolo questa gallina compariva nelle opere di natura morta di alcuni pittori piemontesi, che ritraevano polli dal colore fulvo o rosso a coda nera, simili alla Bionda. Tipicamente da cascina, queste galline venivano tramandate di generazione in generazione, secondo le antiche usanze contadine: le madri concedevano in dote alle proprie figlie in procinto di sposarsi un nucleo di animali con cui poter creare un nuovo pollaio. Inoltre, a dimostrazione del valore attribuito a tali galline, sembra che le massaie, pur di non cedere la propria linea di sangue a estranei, rendessero le loro uova non incubabili forando la camera d'aria del guscio. Arriviamo così agli anni '60, quando le *pulaiere* venivano comprate dai *pulaie*, al mercato di Villanova d'Asti in piazza dell'Ala (ancora oggi presente il giovedì mattina), e poi rivendute nelle grandi città.

Ai giorni nostri, la Bionda di Villanova d'Asti si conferma una pregiata specialità della zona occidentale dell'Astigiano: oltre a essere, da sempre, la preferita dagli allevatori locali per le sue caratteristiche di resistenza e praticità, le sue carni di altissima qualità sono particolarmente apprezzate dagli chef internazionali, in quanto caratterizzate da un basso contenuto di colesterolo (vicino all'1%) e da un sapore inconfondibile, ricercato e apprezzato. Prodotti di eccellenza realizzati ancora oggi con questa carne sono la finanziaria e il salame di gallina Bionda.

Nonostante la gallina Bionda sia particolarmente cono-

sciuta per le sue carni, anche le sue uova rappresentano un prodotto tipico e di ottima qualità. La gallina ovaioia piemontese arriva a depositare in un anno dalle 180 alle 200 uova, con una produzione che si concentra soprattutto nel periodo primaverile ed estivo: le sue uova si distinguono da quelle comuni di gallina per il guscio liscio e compatto, il colore che va dal bianco crema al rosato, e il peso che può variare tra i 55 e i 65 grammi.

La tabella nutrizionale per 100g di prodotto è la seguente:

- Energia 598 kj /143 kcal
- Grassi 9,51g di cui saturi 3,1g
- Carboidrati 0,7g di cui zuccheri 0,4g
- Proteine 12,6g
- Sale 0,14g

Le uova sono una fonte preziosissima di proteine animali di alta qualità in quanto forniscono amminoacidi essenziali utilizzati dal nostro corpo per il mantenimento e la costruzione delle strutture cellulari.

L'uovo è ricco di colesterolo, ma attenzione a criminalizzare questa molecola, fondamentale per la sintesi di ormoni come il cortisolo, gli estrogeni e il testosterone, e per la formazione delle membrane cellulari; inoltre, il tuorlo contiene le lecitine che favoriscono l'attività delle HDL, il cosiddetto colesterolo "buono". Infine, l'uovo contiene ferro, fosforo e calcio in buone quantità, vitamina K2, vitamine del gruppo B, in particolare la B12, vitamina D, luteina e zeaxantina (utili per prevenire l'insorgenza di malattie come la degenerazione maculare).

**Per poter beneficiare delle proprietà nutrizionali delle uova è fondamentale prestare attenzione al metodo di cottura:** ricordiamoci di cuocere bene l'albume per disattivare l'avidina, una proteina che riduce l'assorbimento di alcune vitamine (per esempio la vitamina H o biotina); il tuorlo, invece, va cotto poco perché ricco di acidi grassi sensibili alla temperatura.

## VETRO O PLASTICA?

Gigliola Braga - biologa nutrizionista



Il vetro e la plastica sono i materiali maggiormente usati per contenere cibi e bevande, per consentirne il trasporto e la vendita, ma anche per riporre gli alimenti in cucina. Quali sono i pregi e i difetti, ma soprattutto le differenze, tra questi due materiali?

**Il vetro** è conosciuto da millenni e ancora oggi si ottiene con le stesse materie prime usate dai Fenici, che ne svilupparono la tecnica di lavorazione già nel VII-VI secolo a. C.

**La plastica** invece è un prodotto moderno e in continua evoluzione tecnologica; infatti, dietro alle sigle che ne contraddistinguono le numerose varietà, si celano composizioni chimiche differenti, studiate a seconda della destinazione d'uso. Per esempio, il PVC (il cui nome per esteso è polivinilcloruro) è impermeabile ai liquidi, ma non a tutti i gas; per questo motivo, per contenere l'acqua frizzante viene utilizzato un altro tipo di plastica come il PET (polietilentereftalato) che consente il mantenimento dell'effervescenza. Tuttavia, specialmente in caso di bibite con un certo grado di acidità, questi materiali risultano efficaci nel mantenere certe proprietà solo se conservati correttamente; ad esempio, se una bottiglia di "cola" viene lasciata a lungo sotto il sole la bibita si sgasa.

Le singole sigle, però, non dicono tutto perché alle formule base possono essere aggiunti additivi che rendono la plastica rigida, più morbida o adatta a entrare in contatto con particolari sostanze. La varietà di plastiche è pressoché infinita per via dei cosiddetti poliaccoppiati formati da più strati con proprietà diverse, per esempio uno impermeabile, poi uno che non lascia passare la luce e così via.

Naturalmente vetro e plastica hanno i loro pro e contro (n.d.r. vedi box): sono più o meno maneggevoli, sicuri, igienici o ecologici. Mentre a casa possiamo scegliere noi cosa adoperare, sono invece i produttori a decidere quale materiale utilizzare per produrre i contenitori. Le confezioni devono comunque sempre garantire l'igiene e assicurare una buona conservazione, oltre ad avere praticità d'uso, per esempio per il trasporto, e presentare il prodotto in modo gradevole.

Per gli alimenti, il vetro è la soluzione ottimale sotto molti punti di vista: innanzitutto è inerte, ciò significa che nulla passa dal vetro al prodotto e nulla penetra nel prodotto dall'esterno attraverso il vetro, pertanto non c'è il rischio di cessione di sostanze dal vetro al prodotto né

di contaminazioni esterne. Le sue "controindicazioni" però sono facilmente intuibili: è pesante e frangibile, cioè si può rompere. Queste caratteristiche si ripercuotono nella scelta dei produttori, per le difficoltà di riempimento e trasporto, ma anche dei consumatori, per la maggior fatica a portare bottiglie d'acqua in vetro piuttosto che in plastica, senza contare il possibile rischio di rottura di un recipiente. Anche la trasparenza potrebbe essere un limite perché alcuni prodotti vengono alterati dalla luce e possono perdere importanti contenuti nutrizionali (tipo l'olio extra vergine d'oliva), o ridurre il loro contenuto vitaminico (i succhi di frutta). I vetri colorati (n.d.r. vedi box) riescono a limitare questo inconveniente, ma non raggiungono la totale opacità ottenibile con la plastica, la cui tecnologia ha messo a punto materiali non trasparenti e materiali con buona trasparenza. Il vetro è anche meno duttile della plastica, per cui non può essere modellato a piacere per rispondere alle più disparate esigenze di marketing: dall'ergonomia, che richiede impugnature facili da afferrare, alle vaschette monoporzioni, che soddisfano l'esigenza di un crescente numero di coloro che vivono da soli o in famiglie meno numerose di un tempo. Per praticità e convenienza la plastica sembra vincere sul vetro, sia per i produttori, sia per la fascia di pubblico più sensibile alla comodità e alla funzionalità che alla non-contaminazione degli alimenti, tanto che questo materiale oggi non viene più associato come un tempo a prodotti scadenti o economici. Il vetro, dal canto suo, convince in modo assoluto chi dà maggiore importanza alla sostanza che all'apparenza di marketing, anche se le aziende che utilizzano la plastica si attengono alla vigente legislazione che ne regola l'utilizzo come imballaggio per alimenti, ma anche per farmaci, cosmetici e più in generale per i prodotti che devono venire in contatto con la pelle. Le materie plastiche infatti devono ottenere il nulla osta dell'Istituto Superiore di Sanità, rilasciato solo per l'uso specifico che se ne intende fare, dopo averne accertata l'idoneità. I due tipi di materiale sembrano quindi ugualmente sicuri ma, mentre il vetro è un materiale assolutamente inerte, per la plastica in alcuni casi si è parlato di rilascio di sostanze chimiche potenzialmente nocive.

Questo rischio sembra aumentare all'interno delle abitazioni, quando si utilizzano in modo anomalo i recipienti.

Il vetro non necessita di alcuna precauzione tranne che l'attenzione al calore che, se eccessivo e improvviso, può rompere il contenitore. La plastica richiede alcune premure supplementari per evitarne un uso improprio, che può aumentare i rischi di contaminazione. Per esempio, non bisogna usarla per conservare olio, aceto o sugo al pomodoro.

Un punto a sfavore del vetro è prettamente estetico perché, essendo meno duttile della plastica, non consente la creazione di recipienti dalle forme più svariate e accattivanti: alla bottiglia di acqua o di vino si possono cambiare le etichette, che tra l'altro vanno incollate con relativi costi, ma non ci si può sbizzarrire con disegni di bottiglie, flaconi e recipienti dalle forme, dai colori e dalle scritte più fantasiose ed economiche.

## PLASTICA

**Sì** perché:

- è leggera e maneggevole;
- può essere modellata in mille forme e colori;
- è economica;

**NO** perché:

- se non usata correttamente, può compromettere la qualità del contenuto.



## VETRO

**Sì** perché:

- è inattaccabile da acidità, alcol, sostanze grasse o fermentate;
- sopporta le graduali alte temperature e può essere facilmente sterilizzato a caldo, in modo sia casalingo, sia industriale;

**NO** perché:

- la trasparenza, seppur ridotta nei recipienti di vetro colorato, lascia passare luce che in alcuni casi può alterare il contenuto. Questo inconveniente può essere risolto conservando al buio le confezioni.



## IL VETRO: ANTICO MA SEMPRE ATTUALE. DAL FREEZER AL MICROONDE.

- **Sopporta bene il calore** ma non gli sbalzi di temperatura che possono romperlo. Non bisogna versare qualcosa di bollente in un recipiente freddo e viceversa;
- i moderni tegami in pyrex sono resistenti al calore ma **non vanno messi sul fuoco o in forno** appena levati dal frigo o dal freezer e neppure vanno appoggiati su una superficie fredda come un ripiano di marmo o alluminio appena tolti dal calore;
- **non bisogna riempire troppo i contenitori da freezer**, specialmente se gli alimenti sono liquidi come minestrone o certi sughi, perché congelando il loro volume aumenta e può rompere il vetro;
- il vetro è insostituibile per la **preparazione di marmellate o salse** tipo pommarola.

## LA PLASTICA: MODERNA E VERSATILE

- È leggera e praticamente indistruttibile;
- è necessario controllare che i recipienti realizzati con questo materiale siano "per alimenti", che riportino questa espressa dicitura o il relativo simbolo con il bicchiere e la forchetta;
- le preparazioni molto calde potrebbero deformare la plastica più leggera;
- in lavastoviglie richiedono temperature non eccessive che potrebbero rovinare la plastica, specialmente i coperchi realizzati con materiale più leggero, tranne nei casi in cui è specificato il lavaggio in lavastoviglie;
- in linea di massima, tutta la plastica può andare nel microonde, ma l'uso di un tipo non appositamente ideato a questo scopo rischia di **deformare il contenitore**, specialmente se contiene cibo con olio o burro, se non addirittura scioglierlo rovinando l'involucro e il contenuto. Meglio utilizzare solo tegami speciali per microonde, come deve essere appositamente specificato sulla confezione o sul contenitore stesso.

## IL RICICLO

**Il vetro:**

- ritorna vetro;
- è immesso nel ciclo produttivo di nuovo vetro sostituendo le materie prime con una lavorazione che avviene a temperature più basse rispetto a quella ex novo, per cui c'è un risparmio energetico;
- il riciclo di vetro bianco dà vetro bianco;
- il riciclo di vetri colorati mescolati tra loro dà vetro solo verde. Per questo si pensa di introdurre anche da noi, come in altri Paesi europei, la raccolta differenziata per colore.

**La plastica:**

- il recupero è più articolato del vetro perché non si tratta di un unico materiale ma di molte plastiche diverse e poi perché non tutta quella recuperata viene riciclata (solo il 23%);
- il resto è usato come combustibile nei termo-recuperatori che producono energia.

## I COLORI DEL VETRO

- **bianco**: incolore e trasparente, permette di verificare la qualità del contenuto. Però non protegge dalla luce che può alterare i cibi. È quindi adatto ad alimenti che si consumano in pochi giorni o che si ripongono al buio negli armadietti della cucina o della dispensa;
- **verde**: ha una buona resistenza alla luce e quindi consente di mantenere le proprietà degli alimenti. Per esempio è adatto alla salvaguardia dell'olio extra vergine d'oliva o del buon vino rosso invecchiato o di una buona birra;
- **marrone**: tradizionalmente usato in farmacia ed erboristeria perché offre maggior riparo dalla luce;
- **blu**: è di gran moda ed è la risposta del vetro alla plastica dal punto di vista del design. Viene usato infatti in bottiglie decorative, per acque pregiate, vini particolari, succhi prelibati, ecc. Preserva dalla luce.

# FINALMENTE LA PRIMAVERA!

Vanessa Ricciardi - farmacista, Farmacia Comunale 22



## Come si riflette il cambio stagione sui bambini? Prepariamoci insieme.

Dopo una lunga attesa, la primavera è finalmente arrivata e inizia a lasciare i primi segnali: le temperature sono in lento ma costante rialzo e, passeggiando al parco, i nostri bimbi ci fanno notare i primi germogli e fiorellini.

La nuova stagione è solitamente motivo di gioia, ma non per tutti: con l'arrivo della primavera, infatti, iniziano a comparire le prime allergie stagionali insieme a stanchezza psico-fisica, cefalea, ansia o insonnia; questi sono alcuni dei sintomi che possono manifestarsi in questo periodo.

Inoltre, il passaggio dall'ora solare all'ora legale potrà ulteriormente incidere sull'umore e sulla qualità del sonno, sia di grandi che piccini.

Come possiamo aiutare i nostri bambini ad affrontare al meglio il passaggio dall'inverno alla bella stagione? Ecco alcuni accorgimenti.

Il graduale allungarsi delle giornate potrebbe confondere l'orologio biologico dei piccoli, rendendo più faticoso il risveglio mattutino o l'addormentamento serale: in questo periodo, infatti, la produzione di melatonina subisce un rallentamento in quanto viene sintetizzata dal nostro organismo quando è buio.

Per comprendere meglio tale processo possiamo pensare, per esempio, agli effetti del *jet-lag* (o sindrome del fuso orario): questi risultano molto più impattanti sui bambini, che manifestano irritabilità, cattivo umore, sonnolenza durante il giorno, difficoltà a prendere sonno e a concentrarsi nelle attività e nello studio, con possibile diminuzione della resa scolastica. Sarà pertanto opportuno preparare gradualmente i bambini a queste variazioni per evitare di sottoporli a un inutile stress. Per esempio, meglio non anticipare di un'ora la nanna, in quanto determinerebbe, come conseguenza, un risveglio anticipato di un'ora al mattino e quindi anche una maggiore stanchezza durante il giorno. Il consiglio è quello di farli abituare un po' alla volta: se normalmente il bambino va a letto intorno alle 21.00, conviene slittare alle 22.00 il primo giorno di ora legale e, nei tre giorni successivi, anticipare l'ora della nanna di circa venti minuti, fino a tornare lentamente alle 21.00. In tal modo l'organismo ripristinerà il suo orario biologico e si adatterà più facilmente al cambiamento. In misura maggiore rispetto al solito occorre inoltre evitare attività stimolanti la sera, ma si consiglia di creare un'atmosfera rilassante, rispettando il consueto rituale della nanna. Non bisogna dunque preoccuparsi nel vedere i propri bambini meno dinamici del solito, più stanchi e con qualche difficoltà di concentrazione, dal momento che il loro adattamento psico-fisico alla primavera è molto più difficoltoso rispetto a quello degli adulti e, nel caso

manifestassero maggiore necessità di sonno, è importante ascoltare questa loro esigenza, lasciandoli riposare il più possibile.

---

## **LA NUOVA STAGIONE È SOLITAMENTE MOTIVO DI GIOIA, MA NON PER TUTTI: CON L'ARRIVO DELLA PRIMAVERA, INIZIANO A COMPARE LE PRIME ALLERGIE STAGIONALI INSIEME A STANCHEZZA PSICO-FISICA**

---

Per queste ragioni è preferibile cercare di non riempire eccessivamente il tempo libero con attività extra-scolastiche impegnative, dal momento che si avvicina sempre più la chiusura dell'anno scolastico, periodo colmo di compiti e stressanti verifiche. Il consiglio è quindi quello di svolgere con i bambini attività rilassanti, come una passeggiata, realizzare un bel disegno o, ancora, dedicarsi alla lettura di un buon libro.

È inoltre importante prestare attenzione che la temperatura in casa non sia troppo elevata, avendo cura di regolarla a seconda delle variazioni del meteo, in modo che il bambino non patisca troppo, considerando il rialzo esterno delle temperature. Per la medesima ragione è bene evitare di vestirli con indumenti eccessivamente caldi e pesanti per il periodo.

Un'ottima scelta è trascorrere più tempo possibile all'aperto, per esempio in un parco: l'esposizione alla luce naturale favorisce la sintesi di melatonina durante la notte, con effetti positivi sulla regolazione dell'orologio biologico interno e, dunque, nel processo di adattamento alla nuova stagione.

---

## **È IMPORTANTE TENERE I BAMBINI ALL'APERTO**

---

Un occhio di riguardo va riservato ai bambini con allergie ai pollini: portarli all'aperto sì, ma meglio evitare scampagnate, soprattutto la mattina quando la concentrazione di allergeni nell'aria è più alta, e comunque non nelle giornate calde e ventose, prediligendo magari il mare e la montagna per le gite fuori porta. Occorre verificare, più del solito, che la notte dorma-

no bene e un numero di ore appropriate, per evitare di vederli eccessivamente stanchi, apatici, irritabili e ansiosi durante il giorno, per via delle alterazioni del ritmo sonno-veglia. Potrebbero verificarsi anche attacchi di cefalea di lieve o maggiore entità e varia frequenza, pertanto, si consiglia una visita pediatrica nel caso il bambino ne soffrisse spesso, senza procedere al "fai da te".

Se questi accorgimenti non fossero sufficienti, ci si potrà rivolgere al proprio farmacista di fiducia per ricevere consiglio su qualche integratore specifico per la stanchezza dei bambini: per esempio, quelli a base di vitamine del gruppo B (B1 o tiamina, B2 o riboflavina, B3 o PP o niacina, B5 o acido pantotenico, B6 o piridossina, B9 o acido folico, B12 o cianocobalamina) supportano il metabolismo energetico, trasformando in energia gli zuccheri e i grassi derivanti dal cibo, e svolgendo più funzioni a livello del sistema nervoso, cardiaco e immunitario.

---

## **CI SI PUÒ RIVOLGERE AL PROPRIO FARMACISTA DI FIDUCIA PER RICEVERE CONSIGLIO SU QUALCHE INTEGRATORE SPECIFICO PER LA STANCHEZZA DEI BAMBINI**

---

Aminoacidi come fosfoserina, molto concentrata nelle cellule nervose, e glutammina e asparagina, coinvolte nella sintesi di neurotrasmettitori, sono indicati per supportare la concentrazione, la memoria e l'attenzione a scuola durante le lezioni, le verifiche e lo svolgimento dei compiti a casa.

Le vitamine C ed E proteggono le cellule dallo stress ossidativo: possiamo trovarle associate a minerali come Zinco, Selenio e Magnesio, per contrastare la stanchezza e supportare anche il sistema immunitario.

Dalla natura vengono in aiuto anche l'Eleuterococco e la Rhodiola che, per le loro proprietà adattogene, aumentano la resistenza dell'organismo nei periodi di maggior stress psico-fisico, e la Pappa reale, sostanza ricca di zuccheri, proteine, minerali e vitamine B, utile per fornire energia e supportare l'organismo sia fisicamente che mentalmente, oltre che per svolgere un'azione immunostimolante e rivitalizzante in caso di inappetenza.

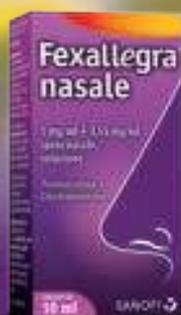
Nell'arco di una settimana i bambini avranno assorbito gli effetti del cambio stagione: non resta dunque che godere delle belle e lunghe giornate soleggiate in compagnia dei nostri piccoli.

# Fexallegra®

**AZIONE RAPIDA**  
**CONTRO I SINTOMI**  
**DELL'ALLERGIA**  
**STAGIONALE**



COMPRESSE



SPRAY NASALE



COLLIRO MONODOSE



COLLIRO

**NON DÀ**  
**SONNOLEZZA**

**DOPPIA AZIONE:**  
**ANTISTAMINICO**  
**E DECONGESTIONANTE**

Fexallegra è un medicinale a base di fexofenadina cloridrato. Fexactiv e Fexallegra nasale sono medicinali. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Non somministrare sotto i 12 anni. Autorizzazione del 28/10/2021. MAT-IT-2101511

SANOFI 

# NIENTE DISTANZA, SOLO... PSORIASI!

Giulia Ricciardi - farmacista, Farmacia Comunale 35



La psoriasi è una malattia della pelle caratterizzata da un andamento cronico-recidivante; si manifesta con la comparsa di aree arrossate, al cui centro si formano placche pruriginose di colore bianco-argenteo, ricoperte di squame, che tendono a sfaldarsi facilmente e a ingiallire nel tempo per la maturazione della cheratina, una proteina fibrosa presente nelle componenti di protezione dell'uomo quali pelle, unghie, capelli e peli.

La psoriasi ha un'elevata incidenza nella popolazione tanto che il 29 ottobre si celebra il *World Psoriasis Day*, ovvero la giornata mondiale della psoriasi, con lo scopo di migliorare l'accessibilità ai trattamenti per la cura della malattia e sensibilizzare l'opinione pubblica. Non si tratta, infatti, di una patologia contagiosa, bensì autoimmune; non a caso il motto di questa giornata è: *"Niente distanza, siamo solo psoriasici!"*

La psoriasi colpisce l'1-3% della popolazione adulta e lo 0.5-2% dei bambini e degli adolescenti: le zone maggiormente interessate sono il cuoio capelluto, la zona lombare, le ginocchia, il dorso delle mani e la pianta dei piedi. Le manifestazioni della patologia sono molteplici, tanto che si distinguono le seguenti tipologie di psoriasi:

- **CON PLACCHE:** è la tipologia descritta prima, la più comune, caratterizzata da chiazze squamose e secche;
- **GUTTATA:** si tratta di una manifestazione di tipo eruttivo, ovvero che evolve da un giorno all'altro, ed è caratterizzata da piccole chiazze dalla dimensione di una goccia, i cui margini sono ben definiti;

- **PUSTOLOSA:** si manifesta nelle aree palmo-plantari ed è contraddistinta da placche da cui fuoriesce pus costituito soprattutto da un infiltrato di globuli bianchi;
- **INVERSA:** si presenta con delle lesioni senza squame che si manifestano perlopiù nelle zone umide (per esempio, sotto il seno o in corrispondenza dell'inguine); i margini sono netti e le zone coinvolte molto estese.

## COSA AVVIENE NELL'ORGANISMO?

Il sistema immunitario gioca un ruolo fondamentale nella manifestazione della patologia: la pelle è l'organo deputato a proteggere l'organismo dall'ambiente circostante ed è soggetta a un costante rinnovamento cellulare che, normalmente, si verifica in un periodo compreso tra i 20 e i 21 giorni. Nel soggetto psoriasico, tale rinnovamento è accelerato per una costante attivazione del sistema immunitario che causa un ricambio cellulare ogni 4-5 giorni, impedendo alle cellule della pelle di giungere a piena maturazione e svolgere la loro funzione di protezione.

Vi sono diversi fattori esterni che possono scatenare l'esordio della malattia o aggravarne i sintomi: traumi, ferite accidentali o chirurgiche, infezioni, stress, scottature solari, fumo, sovrappeso. Inoltre, la psoriasi è spesso associata alla presenza di altre malattie fra cui: ansia e depressione, celiachia, ipercolesterolemia, malattie infiammatorie croniche intestinali, diabete, ipertensione, cirrosi epatica e obesità.

## COME SI CURA?

Sono disponibili diversi trattamenti topici (localizzati) e sistemici che vengono scelti in base alla tipologia di dermatosi, alle zone colpite e all'età del paziente. Fra i trattamenti topici vi sono quelli che contengono attivi ad azione cheratolitica, quali l'acido salicilico e l'urea. Questi facilitano la rimozione delle placche, predisponendo le chiazze sottostanti ad altri trattamenti ad azione antinfiammatoria, per esempio i cortisonici locali o i derivati della vitamina D3 (calcipotriolo). I trattamenti sistemici prevedono l'impiego di immunosoppressori come, per esempio, il methotrexate, il cui utilizzo è però limitato nel tempo per via dei numerosi effetti collaterali. Una valida alternativa è costituita dai farmaci biologici innovativi, fra cui gli anticorpi monoclonali caratterizzati da una buona selettività d'azione, aspetto che consente di monitorare l'andamento della malattia limitando gli effetti collaterali.

## PSORIASI E CUOIO CAPELLUTO

La psoriasi a livello del cuoio capelluto si manifesta con delle chiazze arrossate e tondeggianti, ricoperte da piccole squame friabili dal colore grigio argenteo e localizzate soprattutto nella zona al margine dell'inserzione dei capelli fino alla fronte.

Se grattate e rimosse meccanicamente, scoprono una membrana traslucida attraverso cui sono visibili i capillari sottostanti, che appaiono dilatati per il processo infiammatorio in corso. I fattori scatenanti e gran parte dei trattamenti topici e sistemici utilizzati sono simili a quelli riguardanti la psoriasi nelle altre parti del corpo: a livello topico i corticosteroidi, i derivati della vitamina D, l'acido salicilico e l'urea come cheratolitici. Tuttavia, quando la malattia interessa il cuoio capelluto, possono verificarsi delle sovra-infezioni di carattere batterico e fungino, ragione per cui spesso si utilizzano shampoo, pomate e gel a base di antibiotici e antifungini.

### DUCRAY KERTYOL PSO SHAMPOO

Complemento per il cuoio capelluto con placche secche e spesse a tendenza psoriasica. Favorisce l'eliminazione delle placche, lenisce la sensazione di prurito associata a secchezza cutanea.



Questi prodotti sfruttano **Celastrol**, un attivo innovativo derivante dalla pianta *Tripterygium wilfordii*, con proprietà antinfiammatorie poiché efficaci nella modulazione della risposta immunitaria. Nella formulazione sono stati aggiunti altri attivi come l'acido salicilico, l'acido glicolico e l'ittiolo, utili nella rimozione delle placche, e polidocanolo indicato per le proprietà emollienti e lenitive.

### DUCRAY KERTYOL PSO CONCENTRATO

Crema concentrata indicata nei casi di placche su pelle e cuoio capelluto: aiuta il distacco delle placche e lenisce efficacemente il prurito.



## COME AFFRONTARE QUOTIDIANAMENTE LA PSORIASI

La detersione e l'igiene personale rappresentano uno step fondamentale nella vita di tutti i giorni e, talvolta, la psoriasi può rendere questo momento poco piacevole; per tale motivo è necessario adottare alcuni accorgimenti.

### 1° STEP: DETERSIONE

Si consiglia di utilizzare l'acqua tiepida per lavarsi. Il bagno, comunque, non deve durare più di dieci minuti, il giusto tempo per far sì che la pelle non si irriti e il prurito peggiori. La scelta del detergente è fondamentale poiché non deve contenere tensioattivi aggressivi e deve avere azione idratante, emolliente e lenitiva, per tale motivo sono preferibili quelli a base oleosa. Dopo la detersione, bisogna asciugare bene tutto il corpo tamponando delicatamente con un telo morbido senza strofinare.

L'acqua termale costituisce un valido aiuto, soprattutto se spruzzata su tutto il corpo dopo la doccia per rimuovere eventuali residui di acqua calcarea.

### 2° STEP: IDRATAZIONE

Questo step è importante per prevenire l'insorgenza delle manifestazioni psoriasiche: è consigliato l'utilizzo di creme o balsami con azione idratante, con attivi delicati, emollienti e anti-pruriginosi adatti a una pelle sensibile.



### 3° STEP: ALIMENTAZIONE E STILE DI VITA

Gli alimenti da evitare sono carni rosse e grasse, alimenti raffinati e contenenti zuccheri. Da includere nella dieta sono invece i cibi con proprietà antinfiammatorie come pesci ricchi di omega 3, semi e frutti oleosi (olive, olio di oliva, noci, semi di lino), verdura e frutta fresca dai colori sgargianti, ricche di vitamina E, carotenoidi e vitamina C (carote, zucca, patate dolci, spinaci, cavoli, broccoli, mirtilli, mango, fragole).

Gli integratori a base di Omega-3 sono utili poiché hanno un impatto positivo sull'infiammazione sistemica e sul funzionamento dell'immunità. Anche la vitamina D può essere un valido aiuto, se assunta alle giuste concentrazioni, per la modulazione della proliferazione cellulare a livello cutaneo.

A una dieta bilanciata e ricca dei nutrienti necessari è infine utile associare una corretta attività fisica e limitare l'uso di fumo e alcolici al fine di ridurre i radicali liberi responsabili di processi infiammatori nell'organismo.



**RILASTIL XEROLACT  
OLIO DETERGENTE**  
Detergente indicato per la pelle secca, xerotica, caratterizzata da prurito intenso e altri fastidi: non contiene sapone e ha una grande tollerabilità cutanea. È adatto anche a bambini e neonati.

**ACQUA TERMALE AVÈNE**  
Unica nella sua formulazione grazie agli attivi di origine naturale ad azione emolliente e lenitiva.

**DUCRAY KERTYOL PSO  
BALSAMO CORPO**  
Trattamento complementare lenitivo e idratante per la pelle con placche secche e spesse a tendenza psoriasica, utilizzabile in associazione a farmaci e terapie.

# COSMESI IN FARMACIA

IL SERVIZIO È GRATUITO

## UNA CONSULENTE COSMESI È A DISPOSIZIONE PER DARTI CONSIGLI PERSONALIZZATI DI BELLEZZA

### la pelle

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

### i capelli

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

Consulta il calendario sul sito  
[www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

 **FARMACIE  
COMUNALI  
TORINO**

*Le più vicine a te.*

 [www.farmaciecomunaltorino.it](http://www.farmaciecomunaltorino.it)

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

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

Il farmacista ti consiglia...

## I PRODOTTI PER SENTIRSI BENE CON IL PROPRIO CORPO

Se durante i mesi invernali, tra una festività e un eccesso di troppo, abbiamo trascurato l'alimentazione e momentaneamente accantonato uno stile di vita sano, il nostro organismo potrebbe aver accumulato alcune tossine, responsabili di affaticamento e pesantezza.

In che modo possiamo rimediare?

### Depurandoci.

Quando si parla di *detox* ci si riferisce a un percorso completo di depurazione e pulizia dell'organismo che aiuta a bilanciare i processi fisiologici e psicologici con le abitudini di vita. Ognuno di noi dovrebbe seguire periodicamente un percorso detossificante, adatto alle proprie esigenze, avvalendosi di alcuni preziosi alleati in grado di supportare i nostri organi emuntori (fegato, intestino e sistema linfatico).

### Parola d'ordine? Drenare!

Le sostanze drenanti servono per sollecitare il sistema linfatico a eliminare i liquidi in eccesso, contrastando la ritenzione idrica, che causa gonfiore e inestetismi quali cellulite, pelle a buccia d'arancia, ma anche insufficienza venosa e fragilità capillare.

*Mens sana  
in corpore sano*

*Giovenale, (Satire, X, 356)*

### Lynfase Fitomagra Concentrato Fluido di Aboca

aiuta a eliminare i liquidi in eccesso che si sono accumulati nei tessuti. Infatti, si contraddistingue per l'elevata concentrazione delle sostanze contenute in AdipoDren, specifiche per il benessere linfatico e venoso. Il complesso molecolare a base di estratti liofilizzati di Grano saraceno e Rusco, utili per stimolare il microcircolo, favorisce il benessere vascolare, interviene in caso di fragilità capillare e impedisce la formazione di cellulite. Inoltre, sono presenti Tarassaco, Verga d'oro e Orthosiphon per il drenaggio dei liquidi corporei. Si consiglia di assumere un flaconcino al giorno, preferibilmente al mattino, diluito in un abbondante bicchiere d'acqua.



**Drenax Forte** è un integratore alimentare a base di succo di Aloe vera con Rutina, che favorisce la fisiologica permeabilità dei capillari sanguigni, contrastando la formazione di edemi, e ne stimola il trofismo e l'elasticità, migliorando la circolazione e prevenendo le emorragie; contiene anche estratti vegetali di Uva e Ortosifon con azione diuretica, Betulla, Centella asiatica, Cardo mariano che, grazie alle sue proprietà anti-epatotossiche e colagoghe, contribuisce a preservare la cistifellea da alcuni disturbi, Ribes nero, Carciofo, Tè verde, Curcuma e Lespedeza, quest'ultima consigliata nei casi di ristagno di liquidi negli arti inferiori e di cellulite. La sua posologia nel formato fluido è di 30 ml in 1 l di acqua da assumere durante la giornata.



Nel programma detox-purificante-dimagrante non può mancare un trattamento specifico per la pelle: **Somatoline 7 notti crema effetto caldo**. La sua formula contiene il 95% di ingredienti di origine naturale ed è studiata per ridurre le adiposità localizzate, drenare i liquidi cutanei e levigare la pelle. Texture in gel con effetto fresco sulla pelle, agisce sul grasso localizzato e sui liquidi in eccesso ed è composto da: sale marino 10% e sericoside che, grazie a un processo di osmosi, drenano i liquidi cutanei in eccesso; estratto di Alghe, che contrasta la formazione di nuovi accumuli adiposi; burro di Karité, che nutre la pelle e, nel contempo, effettua l'azione sciogli-grasso.



Antonella Tino - farmacista, Farmacia Comunale 40

# LEISHMANIOSI: CONOSCIAMO IL NEMICO!

Federica Porta – Medico Veterinario



Sebbene ultimamente si senta spesso parlare di leishmaniosi, non tutti i proprietari dei nostri amici a quattro zampe conoscono la gravità di tale malattia e l'importanza di adottare le giuste misure di prevenzione.

La leishmaniosi è una malattia parassitaria che colpisce prevalentemente i cani e i roditori; viene classificata come zoonosi, ovvero una malattia trasmissibile all'uomo. Il contagio diretto tuttavia non avviene da cane a uomo, ma esclusivamente attraverso la puntura di un insetto volante.

Se nell'uomo la malattia non comporta complicanze gravi, nel cane, invece, può essere letale, e il suo andamento, nella maggior parte dei casi, è cronico, soprattutto quando non si manifesta in maniera eclatante, il che la rende difficile da diagnosticare. Inoltre, non essendo disponibile un farmaco in grado di annientare il parassita, questo permane nell'organismo del cane per tutta la sua vita; ecco perché è importante prevenire l'infezione.

## DA COSA È CAUSATA LA MALATTIA?

La malattia è causata da un protozoo, *Leishmania infantum*, che viene trasmesso al cane attraverso la puntura del pappatacio, un insetto simile alla zanzara. Quando il flebotomo, ossia il pappatacio, punge un animale infetto, ne ingerisce il sangue, assumendo anche il parassita leishmania, diventando il cosiddetto "ospite

intermedio"; il parassita quindi permane nell'apparato digerente del pappatacio e, una volta raggiunta la forma infestante, risale nella faringe dell'insetto per essere trasferito con una puntura sul cane, dove si moltiplicherà e svilupperà la malattia vera e propria.

## COME SI MANIFESTA

In Italia le regioni endemiche sono soprattutto situate al centro-sud e in ambienti rurali e costieri delle isole; tuttavia, l'abitudine agli spostamenti insieme ai propri amici a quattro zampe, la migrazione di cani randagi provenienti da Grecia, Spagna e sud Italia, nonché i cambiamenti climatici, hanno favorito la diffusione della malattia lungo tutta la Penisola.

Il periodo in cui è più probabile contrarre la leishmaniosi è quello compreso tra maggio e ottobre.

Nel cane la leishmaniosi si presenta come una malattia generalizzata (detta anche forma viscerocutanea) che si manifesta in modo differente a seconda della risposta immunitaria del soggetto colpito; per tale motivo spesso vi sono animali che, nonostante abbiano contratto la malattia, rimangono asintomatici anche per tutta la vita. Inoltre, il periodo di incubazione può durare da alcuni mesi fino anche a 4-6 anni e questo la rende difficile da diagnosticare.

Il parassita, penetrando nel circolo ematico del cane,

può raggiungere diverse strutture dell'organismo, come linfonodi, derma, macrofagi e monociti di milza e fegato, midollo osseo e reni. Considerata l'aspecificità dei sintomi clinici, che possono manifestarsi con lesioni cutanee di vario tipo o in forme viscerali, a seconda degli organi colpiti, può risultare difficile riconoscerla.

---

## LA MALATTIA È CAUSATA DA UN PROTOZOO, *LEISHMANIA INFANTUM*, CHE VIENE TRASMESSO AL CANE ATTRAVERSO LA PUNTURA DEL PAPPATACIO

---

I motivi più frequenti per cui si richiede un consulto veterinario sono manifestazioni cutanee quali:

- dermatite con pelle secca e screpolature tipo forfora;
- perdita di pelo con zone alopeciche soprattutto localizzate nelle zampe, muso, regione intorno agli occhi che conferisce un aspetto caratteristico di "facies da vecchio", dorso del naso, testa e orecchie;
- ipercheratosi (ispessimento cutaneo) dei cuscinetti plantari e della cute del naso;
- noduli sottocutanei;
- forme ulcerative che si manifestano soprattutto a livello delle articolazioni (gomito, ginocchio, carpo, tarso) e prominenze ossee, a livello delle giunzioni muco cutanee, tartufo, cuscinetti plantari e estremità dei padiglioni auricolari;
- crescita eccessiva delle unghie (onicografosi).

A queste si aggiungono anche lesioni oculari quali:

- blefariti;
- congiuntiviti;
- cheratocongiuntiviti;
- uveiti anteriori.

Altri sintomi molto comuni sono:

- perdita di peso, sia in assenza che in presenza di appetito;
- sintomi gastro-enterici con vomito o diarrea;
- febbre intermittente;
- poliartrite con zoppia;
- perdita di sangue dal naso (epistassi), dovuta ad un abbassamento del numero di piastrine, anemia.

Dato che l'infezione coinvolge il sistema immunitario, oltre alle manifestazioni cutanee sopra elencate, la leishmaniosi può presentarsi anche in forma viscerale dopo anni dall'infestazione dell'animale con sintomatologia specifica degli organi colpiti come:

- aumento dei linfonodi esplorabili (soprattutto prescapolari, sottomandibolari, poplitei);

- ingrossamento di fegato e milza;
- poliuria (aumento della diuresi), polidipsia (aumento della sete) ed ematuria (sangue nelle urine) dovute a una glomerulonefrite, ovvero a un processo infiammatorio a carico del glomerulo renale per deposito di immunocomplessi che, a lungo andare, provoca una insufficienza renale cronica; questa condizione rappresenta la principale causa di morte dei cani malati. Non essendo attualmente disponibili farmaci in grado di eliminare completamente i microrganismi responsabili della leishmaniosi, la prevenzione della malattia è di primaria importanza.

### COME PREVENIRE

Per prevenire l'infezione occorre ridurre al minimo la possibilità di puntura da parte dei flebotomi. Tra i numerosi prodotti antiparassitari per cani è importante accertarsi che sul foglietto illustrativo sia indicato anche l'effetto repellente nei confronti dei flebotomi e l'attività di riduzione del rischio di trasmissione di leishmaniosi. Prima della passeggiata o comunque in tutte le occasioni in cui l'animale è esposto a un possibile contatto con i flebotomi, sarà quindi necessario utilizzare spray repellenti che offrano una protezione immediata e di breve durata, in combinazione a collare e/o spot on repellenti. A tal proposito, l'olio di neem rappresenta un ottimo antiparassitario naturale, privo di additivi chimici e tra i migliori repellenti nei confronti di flebotomi, pappataci e zanzare, responsabili della leishmaniosi e di altre gravi malattie canine. Inoltre, durante la notte, è opportuno ricoverare gli animali all'interno della propria abitazione, applicare alle finestre zanzariere dalle maglie fitte e utilizzare insetticidi ambientali per uso domestico.

Un'ulteriore barriera protettiva è fornita dal vaccino, che con il tempo è stato reso più sicuro e in grado di causare minori effetti collaterali.

Per verificare la presenza del parassita, si può sottoporre il cane a esami specifici diretti o indiretti; per una prima valutazione, che dovrà essere successivamente approfondita, sono disponibili test rapidi che rilevano l'eventuale presenza di anticorpi.

Se il nostro animale risultasse infetto, è bene tenere sotto controllo la malattia limitandone gli effetti.

Anche in seguito alla remissione dei sintomi, il cane necessiterà di costante monitoraggio a intervalli regolari (ogni sei mesi circa) per valutare lo stato del suo sistema immunitario. Purtroppo le recidive sono frequenti e quando la malattia si ripresenta risulta sempre più refrattaria alle terapie.

Il consiglio è quindi di sottoporre l'animale alla vaccinazione e utilizzare i repellenti nei periodi di maggior presenza del flebotomo, specialmente se si vive o si frequentano zone endemiche; è altrettanto importante effettuare controlli periodici per evidenziare tempestivamente la malattia.



# Imidazyl. Pronto sollievo per i tuoi occhi.



ANCHE IN MONODOSE  
SENZA CONSERVANTI

Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano  
per l'allergia, puoi provare

**Collirio Imidazyl  
Antistaminico**

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati,  
puoi provare

**Collirio Imidazyl**  
a base di nafazolina nitrato

 **RECORDATI OTC**

Sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non somministrare ai bambini al di sotto di 12 anni. Aut. del 23.04.2019

# LADYBUG E LA LOTTA BIOLOGICA

**Ombretta Rubicondo** – farmacista, Farmacia Comunale 22



Quanto può essere sottile il confine tra fantasia e realtà? Se un bambino leggesse il titolo di questo articolo, non esiterebbe a raccontarvi le miracolose avventure di *LadyBug*, la coccinella protagonista di uno dei suoi cartoni animati preferiti.

Ma se vi dicessi che questa supereroina esiste davvero? Proteggere il vostro orto potrebbe trasformarsi in un'avventura inaspettata, da affrontare con gli occhi curiosi di un bambino e la consapevolezza di un adulto disposto a fare di una coccinella il suo miglior alleato! Riconoscerla è facile: una testolina retrattile che si nasconde all'interno di una piccola semisfera rossa o arancione, ricoperta da pois neri che svolgono una funzione difensiva, più che estetica.

La coccinella è un coleottero curioso, emblema dell'agricoltura biologica per il suo ruolo di predatore naturale nei confronti dei parassiti, e simbolo per eccellenza della buona sorte. Questi animali sono molto utili già nella fase larvale, poiché si cibano degli afidi, pidocchi delle piante molto dannosi in quanto le privano della linfa vitale e sono veicolo di malattie.

Se scegliete di preservare le vostre coltivazioni da questi attacchi, servendovi dell'aiuto dei coccinellidi, dovrete accettare un importante compromesso: **eliminare l'uso di qualunque tipo di insetticida dalla lista.**

"Sacrilegio!" direte voi.

"Non vorrai eliminare anche tutte le coccinelle!" replicherebbe, invece, la vostra natura ecologista.

Per attirare le nostre fortunate amiche è sufficiente acquistare qualche confezione di larve oppure scegliere le piante giuste.

**Non ci credete?** Se capitate in prossimità di fiori di calendula e tarassaco, di erbe aromatiche, come il timo e il rosmarino, o di un appezzamento di terreno in cui si coltivano broccoli e cavolfiori, potrete notare una mag-

gior presenza di questi piccoli coccinellidi. E pensateci bene prima di eliminare del tutto le ortiche quando queste avranno infestato il giardino, fosse anche per cucinare una gustosa frittata.

Quali sono le specie di coccinelle più adatte per la coltivazione biologica? Principalmente tre:

- **l'adalia**, che nello stadio larvale è nera con le macchie gialle e da adulta diventa rossa con due puntini neri e si nutre prevalentemente di afidi;
- il **criptolemo**, con il corpo nero e la testa rossa, predatore delle cocciniglie cotonose che si nutrono della linfa delle foglie, deformandole, e rendendo difficile la fotosintesi;
- **l'ippodamia**, caratterizzata da 9 pois neri su un corpo rosso, ghiotta di afidi in terreni coltivati a latitudini con elevate temperature.



Affinché la loro natura predatoria concretizzi l'obiettivo di salvaguardare la coltivazione, è necessario rilasciare i coleotteri direttamente sulle piante e sugli ortaggi infestati dai parassiti. Che siano in fase larvale o adulta, le coccinelle sono in grado di nutrirsi, per l'intera durata della loro breve esistenza, di quasi 300 afidi. Così, in poco meno di tre mesi vedrete le vostre piante tornare sane e rinvigorite, senza aver utilizzato sostanze nocive per l'uomo e per l'ambiente. Che siate i padroni di un grande orto o di una serra o, più semplicemente, che stiate cercando di applicare le regole del buon pollice verde sul vostro terrazzo, se non avete la possibilità di attirare le coccinelle potrete sempre decidere di acquistarle presso un Consorzio agrario o sui siti che vendono prodotti per il giardinaggio.

L'importante è che leggete con cura le istruzioni perché, forse, la fortuna non esiste, ma senza dubbio aiuta chi ha il coraggio di essere amico della natura.

# LA STORIA DELLA PILLOLA ANTICONCEZIONALE

Ana Berberi - farmacista, Farmacia Comunale 42



A partire dalla seconda metà del XX secolo, il tasso di mortalità si è drasticamente abbassato grazie anche all'impiego sempre più diffuso degli antibiotici e degli antisettici. E così, mentre il timore di perdere figli a causa di malattie infettive continuava a diminuire, la domanda di metodi anticoncezionali per limitare la dimensione delle famiglie cominciò a farsi sentire: nel 1951 venne sintetizzato il Noretindrone, una molecola progestinica con azione contraccettiva.

**NEL CORSO DEI SECOLI, LE DONNE HANNO INGERITO VARIE SOSTANZE CON L'OBIETTIVO DI PREVENIRE LA CONCEZIONE**



Alcuni tra i rimedi più diffusi erano piuttosto semplici: per esempio veniva assunta un'infusione di prezzemolo e menta, foglie o corteccia di biancospino, edera, salice, mirto o pioppo, che indeboliva la donna tanto da renderla incapace di concepire. Un'altra preparazione, molto utilizzata in Cina nel VII secolo, era a base di argento vivo (antica denominazione del mercurio) fritto in olio: molto efficace nel rendere la donna sterile, sempre che non venisse uccisa prima per avvelenamento. Soluzioni di sali di rame venivano bevute come contraccettivi già

nell'antica Grecia e poi in varie parti dell'Europa nell'Ottocento. La lista, insomma, è lunga e alquanto bizzarra. Nei primi decenni del XX secolo, nel tentativo di sintetizzare il cortisone, potente antinfiammatorio, il chimico americano Russell Marker ottenne il progesterone, ossia l'ormone che viene prodotto dalle donne in stato di gravidanza per preparare l'utero ad accogliere l'embrione e per proteggerlo durante l'intera gestazione, ma anche per impedire una nuova ovulazione. **Questo**

**è il principio farmacologico su cui si basa la contraccezione chimica:** l'assunzione di progesterone, o di una sostanza analoga, sopprime l'ovulazione.

Nel 1949, Carl Djerassi, chimico e scrittore austriaco, entrò a far parte del settore ricerche della Syntex, società farmaceutica fondata da Marker a Città del Messico, centrando l'obiettivo della sintesi del cortisone. Inoltre, egli riuscì a sintetizzare l'estrone e l'estradiolo, ormoni sessuali femminili. Il suo progetto seguente fu quello di produrre un composto che avesse proprietà simili all'ormone di gravidanza ma che potesse essere assunto per via orale. **Nel novembre del 1951 questa molecola venne brevettata sotto il nome di Noretindrone:** gli studi condotti sulla molecola dimostravano una potenza otto volte superiore a quella del progesterone. Djerassi viene spesso indicato come "il padre della pillola" anche se il noretindrone era stato progettato come trattamento ormonale a sostegno della gravidanza; lo stesso Djerassi affermò: "Mai, nemmeno nei nostri sogni più sfrenati, immaginammo che questa sostanza sarebbe infine diventata l'ingrediente attivo



di quasi metà dei contraccettivi orali usati nel mondo". Infatti, furono poi due donne, soprannominate "le madri della pillola", a cambiare il ruolo di questa molecola.

---

### **L'UTILIZZO DI QUESTO FARMACO HA AVUTO UN RUOLO CRUCIALE NEL RADICALE CAMBIAMENTO DELLA FIGURA FEMMINILE NELLA SOCIETÀ, ANCORA OGGI IN CORSO**

---

Margaret Sanger (1879-1966), fondatrice della società internazionale per la pianificazione delle nascite, per tutta la vita sostenne con passione il diritto delle donne di poter controllare il proprio corpo. La madre di Sanger morì di sfinimento, tubercolosi e cancro della cervice dopo 18 gravidanze e 11 parti: ciò costrinse Margaret a trascorrere la giovinezza ad accudire la casa e i fratelli minori e dovette abbandonare il college per assistere l'anziana madre durante i suoi ultimi giorni. Negli anni trascorsi come infermiera, alla periferia di New York, conobbe molti casi di donne morte durante il parto o a causa di aborto clandestino e tali eventi fecero maturare in lei la convinzione che la maternità dovesse essere una libera scelta. Cominciò quindi a impegnarsi nella diffusione di informazioni sulla contraccezione, attività all'epoca illegale negli Stati Uniti, ma non si fermò qui. Negli anni '50, infatti, Margaret e l'amica Katherine Mc-

Cormick, filantropa e attivista per i diritti delle donne di Chicago, si rivolsero a Gregory Pincus, un medico specialista della fecondità femminile, affinché producesse un "contraccettivo perfetto", sicuro, economico, affidabile e che potesse essere inghiottito "come una semplice Aspirina".

Fu così che Pincus, con la collaborazione di John Rock, medico ginecologo e ricercatore presso la Harvard University ed esperto nella cura della sterilità femminile, si concentrò sulla ricerca di un progesterone assumibile in piccole dosi. Vennero individuate due molecole quasi identiche tra loro, una brevettata da Djerassi alla Syntex e la seconda *Enovid*, prodotta da G.D. Searle; entrambe vennero sperimentate sui conigli per accertarne l'efficacia e la ricerca dimostrò che potevano essere utilizzate come contraccettivi; gli animali, inoltre, non mostrarono alcun effetto collaterale al trattamento. La sperimentazione clinica avvenuta in Portorico ebbe successo: il progetto, nato dall'idea di due donne, era realizzabile.

Nel 1957 il farmaco Enovid ricevette una approvazione limitata da parte dell'agenzia regolatoria statunitense *Food and Drug Administration* (FDA), come trattamento per l'irregolarità mestruale. Nel giro di due anni, quasi mezzo milione di donne arrivò ad assumerlo. Nel 1960 G.D.Searle ne chiese infine l'approvazione come contraccettivo orale. Nonostante le divergenze d'opinione sui danni/benefici apportati e sugli aspetti etici, l'utilizzo di questo farmaco ha avuto un ruolo cruciale nel radicale cambiamento della figura femminile nella società, ancora oggi in corso.



## APPUNTI DI VIAGGIO DI UNA FARMACISTA! ALLA SCOPERTA DELLE CIVILTÀ PRECOLOMBIANE: GUATEMALA E MESSICO

**Manuela Chiantore** - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 45



È piuttosto difficile descrivere che cosa mi sia rimasto maggiormente impresso del mio viaggio in centro America. Quando penso a quelle terre la mia mente corre lontano e riaffiorano soprattutto i ricordi sensoriali. Per esempio, rivedo distintamente il Lago Atitlan, nel cuore del Guatemala, che visitai di prima mattina per godere della migliore luce per scattare fotografie. Proprio come allora, mi trovo circondata dal vivido azzurro del lago, che crea un meraviglioso contrasto con il verde scuro dei prati circostanti; tutt'intorno, scorgo gruppi di donne dalla pelle ambrata, che indossano abiti dai colori sgargianti, impegnate nella raccolta della verdura. Poco distante, intravedo decine di bambine, che si divertono

a realizzare mazzi floreali, destinati a essere venduti sulle bancarelle del mercato.

Mi faccio trasportare dalla frizzantezza dell'aria e dall'aroma, pungente e delicato, che la colora e prosegue la mia passeggiata immaginaria ripercorrendo le strade che allora mi condussero al mercato più variopinto e famoso del centro-America.

Viaggio su uno dei classici pulmini colorati: i bagagli sul tetto, noi stipati all'inverosimile tra uomini, galline, maialini e ceste di frutta e di verdura. Alla prima fermata sale una ragazza con una neonata avvolta in un panno bianco: un batuffolo profumato di latte, con i capelli

nerissimi e le piccole unghie smaltate di rosso; l'odore di questa creatura mi ha accompagnata per tutta la giornata, rendendo ancora più affascinante la visita di questo paese tra le montagne dove, ancora oggi, si respira tanta autenticità; una vera immersione nell'antica cultura Maya, che ruota intorno alla chiesa di Santo Tomás, la cui scalinata è formata da venti gradini, uno per ogni giorno del ciclo del calendario Maya.

## VIAGGIO SU UNO DEI CLASSICI PULMINI COLORATI: I BAGAGLI SUL TETTO, NOI STIPATI ALL'INVEROSIMILE TRA UOMINI, GALLINE, MAIALINI E CESTE DI FRUTTA E DI VERDURA

Al suo interno si svolgono spesso riti che appartengono all'antica tradizione.

Tutto intorno alla chiesa, si estende il coloratissimo mercato popolato di avventori e venditori, in cui si diffonde un aroma tenue ma inconfondibile: quello del cacao.

Il suo profumo mi accompagna fino a Oaxaca de Juarez, a poco più di sei ore di distanza da Città del Messico. Ed è proprio qui che, circondata da monumenti coloniali, mercati e strade fuse insieme, assaporo la migliore cioccolata calda del mondo.

**In queste zone il cioccolato si trova ovunque:** viene utilizzato per le preparazioni più svariate, ma senza dubbio la più particolare è il *champurrado*, una bevanda tipica a base di cacao con aggiunta di mandorla, vaniglia o cannella. Non dimentichiamo infatti che il cacao era considerato il cibo degli dei e veniva offerto come cibo propiziatorio.

In cucina è ottimo l'abbinamento con l'avocado. Se non lo avete mai provato, ecco la ricetta della *Lacrima di Oaxaca*, un dessert al bicchiere ottimo anche come merenda per i bambini:

### INGREDIENTI

1 avocado molto maturo;  
1 cucchiaino di cacao amaro;  
30 grammi di cioccolato extra fondente;  
1 cucchiaino e 1/2 di zucchero integrale;  
1 banana matura;  
1 pizzico di sale;  
1 bicchiere di latte di soia;  
1 cucchiaino di olio di cocco.

### PREPARAZIONE

Frullare l'olio, la polpa di avocado, lo zucchero, la banana, il sale e il latte di soia fino a ottenere una consistenza spumosa e cremosa. Dividere la mousse in 2 parti e a una delle due aggiungere il cacao e il cioccolato fuso. Disporre le due mousse alternate a strati in bicchieri trasparenti e conservare in frigo per 30 minuti prima di servire.



Non appena avrete portato alla bocca un cucchiaino di questo meraviglioso dolce, sarà come ritrovarsi immersi nei colori del mercato di Chichicastenango, avvolti dal dolce aroma del cacao fondente, intenso come gli occhi di una bambina del Guatemala.

Il cacao amaro contiene proteine, lipidi, glucidi, diversi sali minerali e vitamine del gruppo B. Inoltre, contiene serotonina, tiramina, caffeina e teobromina. Gli antiossidanti del cacao aiutano a contrastare l'azione dei radicali liberi mentre la teobromina e la caffeina contribuiscono a mantenere la concentrazione. Ricordiamo però che il cacao è una sostanza molto energetica e, se consumato in grandi quantità, può provocare nervosismo e insonnia. È dimostrato che i polifenoli contenuti all'interno dei semi di cacao possiedono spiccate proprietà antiossidanti, esercitando un effetto protettivo sull'endotelio vascolare, e antinfiammatorie.

Nella medicina popolare, i semi di cacao vengono impiegati soprattutto per il trattamento di infezioni intestinali e diarrea.



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**PROTETTO &  
RIMBORSATO**

All'acquisto di  
un **solare SPF50+\***  
**TI RIMBORSIAMO**

**10€**

\*Controlla i prodotti esclusi indicati nel Regolamento, consultabile sul sito [www.avenes.it](http://www.avenes.it). Iniziativa "PROTETTO & RIMBORSATO" valida dal 15.03.2022 al 30.04.2022. In caso di dubbi oppure ulteriori informazioni invia una e-mail a [protettoeirimborsato@langcomunicazione.it](mailto:protettoeirimborsato@langcomunicazione.it)



## TUTTA LA POTENZA DEL COLLAGENE MARINO PER UNA PELLE TONICA E LEVIGATA

Il tuo programma antietà:  
Beauty Drink + Trattamento Viso

RISULTATI  
GIÀ DOPO 1 ORA\*

**+31%**  
IDRATAZIONE IMMEDIATA

**-30%**  
PROFONDITÀ RUGHE



# BIOCOLLAGENIX®

BEAUTY FORMULA LIFT

## Beauty Drink + Trattamento Viso

\*Biocollagenix Trattamento Concentrato Anti età: test clinico condotto in collaborazione con un laboratorio indipendente italiano su un campione di 20 donne che hanno utilizzato 1 ampolla al giorno per 1 mese.



# SAUGELLA

Consigliato dal ginecologo,\*  
amato dalle donne.

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



DETERSIONE INTIMA QUOTIDIANA

DETERSIONE INTIMA SPECIFICA