



*Dormire bene...
fa bene*

FARMACOM

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A.
FARMACOM - Anno XV
Numero 6 - 2022

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/8
☎ 011 73 58 14
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 4 - TORINO

📍 Corso Chieti 24
☎ 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 Bernazzano 134
☎ 011 72 57 67
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 11 - TORINO

📍 Piazza 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
Chiuso 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 46D
☎ 011 262 13 25
⌚ 9.00-20.00
Presso il centro commerciale "Fora di Ivrea"

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 29
⌚ 9.00-19.30
Chiuso 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/D
☎ 011 311 40 27
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.30
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 36 - TORINO

📍 Via Filadelfia 142
☎ 011 32 16 19
⌚ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO

📍 C.so Agnelli 56
☎ 011 324 74 58
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.30
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30

FC 38 - TORINO

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

FC 40 - TORINO

📍 Via Farinelli 36/9
☎ 011 548 82 96
⌚ 8.30-19.00
⌚ 8.30-19.30

FC 41 - TORINO

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

FC 42 - TORINO

📍 Via XX Settembre 5
☎ 011 54 32 87
⌚ 9.00-19.30
Sceglie servizio notturno tutti i giorni dalle ore 19.30 alle 2.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC 43 - TORINO

📍 Piazza 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

📍 Piazza Bozzolo 11
☎ 011 663 38 59
⌚ 8.30-19.30
Sceglie servizio notturno tutti i giorni dalle 19.30 alle 2.00 con la sola esclusione del periodo di chiusura per ferie

FC San Maurizio C.se

📍 Via Torino 36B - Fraz. Ceretta
☎ 011 536 95 40
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30
Tramite continuità e notturno dalle 19.30 del sabato alle 2.00 della domenica

Farmacia n. 1 - Chieri

📍 Via Amendola 6
☎ 011 942 24 44
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiuso i sabati

Farmacia n. 2 - Chieri

📍 Piazza Duomo 2
☎ 011 947 24 06
⌚ 8.00-19.30

Farmacia n. 3 - Chieri

📍 Str. Cambiano 123
☎ 011 942 11 43
⌚ 8.30-12.30 15.00-19.00
⌚ 8.30-12.30 15.30-19.30
Chiuso 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
Chiuso 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



FarmacieComunaliTorino



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



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

FAKE NEWS: IL RISCHIO DIETRO LA FALSA INFORMAZIONE

In un momento di grande difficoltà sanitaria ed economica come quello che stiamo vivendo, dobbiamo quotidianamente affrontare anche un altro nemico insidioso e altrettanto diffuso: le cosiddette *fake news* o notizie false.

La disinformazione si diffonde rapidamente in rete e rappresenta un serio pericolo per la popolazione, in particolare quando riguarda temi di carattere sanitario e inerenti alla salute individuale e collettiva. Cadere nella trappola di queste false notizie è estremamente pericoloso in quanto può generare comportamenti inadeguati e sanitariamente scorretti, che possono provocare seri danni alla salute di ognuno di noi.

Si possono trovare (dis)informazioni che sostengono la correlazione tra l'assunzione di alcuni farmaci, quali acido acetilsalicilico e FANS, ACE-inibitori e sartani e la manifestazione di sintomi più gravi in caso di contagio da COVID-19. Alcuni dei farmaci menzionati vengono utilizzati nei trattamenti cronici per il controllo della pressione arteriosa e spesso, per i pazienti anziani e fragili, costituiscono terapie salvavita. Interrompere la cura o modificare i dosaggi, senza richiedere il parere del proprio medico curante, significa alterare i delicati equilibri che sono stati raggiunti dopo anni di trattamenti e controlli.

Pertanto è bene riferirsi sempre alle indicazioni del proprio medico, senza comunque mai sospendere trattamenti farmacologici nella speranza di fornire al proprio organismo l'immunità contro il Coronavirus: in realtà, così facendo si sta solo indebolendo il proprio corpo rendendolo più soggetto agli attacchi esterni.

Nel caso di incertezze, dubbi o timori relativamente a potenziali effetti collaterali di un farmaco, è opportuno richiedere un consulto anche al proprio farmacista di fiducia; quest'ultimo, in qualità di professionista della salute, è in grado di fornire le informazioni desiderate declinandole in base al quadro complessivo di ogni singolo paziente. Rimane inoltre utile leggere il foglietto illustrativo contenuto all'interno della confezione del medicinale, che riporta preziose informazioni; si tratta infatti di un documento scientifico approvato dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) che si basa sia sui dati di studi clinici rigorosi sia sulla casistica e frequenza di reazioni avverse, raccolte in milioni di pazienti che assumono il farmaco in diversi Paesi.

Saper riconoscere una *bufala* quando la disinformazione circola in maniera massiccia e imprevedibile sulla rete non è facile, nemmeno per i più esperti. È necessario quindi evitare di affidarsi a informazioni raccolte tramite ricerche su Google o postate sui social: queste non hanno infatti la valenza scientifica delle informazioni divulgate sui siti istituzionali del Ministero della Salute o dell'Istituto Superiore di Sanità.

Inoltre, per qualsiasi dubbio, ricordate che avete sempre un canale privilegiato aperto con i professionisti che lavorano presso le Farmacie Comunali, che costantemente partecipano a corsi di aggiornamento per poter meglio rispondere alle esigenze dei pazienti.



NOVITÀ

tecnonaturæ
RestivCil

OOH!



**Dalla ricerca italiana Restivoil nasce Tecnonaturæ
con attivi iperfermentati 100% di origine vegetale.**

L'esclusivo processo di iperfermentazione potenzia il potere benefico di cereali, frutti e infusi, ricchi di antiossidanti e vitamine. Gli Oli leggeri di Camillina, Macadamia e Mandorla proteggono delicatamente la cute. La perfetta combinazione per capelli sani, vitali e luminosi. Fino al 96% formula biodegradabile.

LA BELLEZZA CHE NASCE DALLA SALUTE

restivoil.it



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

Direttore Responsabile
Davide Cocirio

Comitato di redazione
Martina Carosio,
Erminia Venturino,
Giulia Zaghi

Hanno collaborato a questo numero
ARCOBALENO Aids ODV,
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.

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

DALLE NOSTRE FARMACIE

Dormire bene per stare in salute.....	4
Le ali del futuro.....	6

VICINO AL CITTADINO

Iniziativa Nastro Rosa: grazie!.....	9
Le più vicine a te... anche nel risparmio!	9
Torino Fast-Track City.....	11

CONOSCI LA TUA SALUTE

Cellule, i nuovi farmaci viventi.....	13
Extra vergine: un vero toccasana.....	16
Fisiologia del parto.....	18
L'inverno bussa alle porte.....	20

AMBIENTE E SALUTE

Mele di Piemonte.....	24
Il tempo delle mele.....	28
Cavour, a TUTTOMELE!.....	30
La ricetta per un futuro sostenibile.....	33

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

L'inverno è alle porte: chiudiamo fuori i malanni di stagione!.....	34
Rosacea: consigli per tenerla sotto controllo!.....	37

PILLOLE DI BELLEZZA

Caduta dei capelli incontrollata: si può intervenire?.....	41
--	----

VICINO AGLI ANIMALI

Le patologie cardiache nel cane e nel gatto.....	42
--	----

STORIE DAL MONDO

La scoperta della penicillina, un caso di serendipità.....	44
Addentando la grande mela: viaggio alla scoperta delle meraviglie di New York.....	46

DORMIRE BENE PER STARE IN SALUTE

Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

La qualità della nostra vita è strettamente correlata a quella del sonno; dormire, infatti, è uno degli atti che influisce maggiormente sulla quotidianità poiché aiuta la mente e il corpo a essere più attivi e dunque più efficienti nel lavoro, nello studio e nello sport; inoltre, il riposo migliora la creatività e la memoria, rafforza il sistema immunitario, protegge da problemi ormonali (nelle donne fertili il sonno insufficiente può alterare l'ovulazione e ritardare il ciclo mestruale) e migliora l'aspetto estetico perché la pelle risulta di un colorito più luminoso, i muscoli facciali sono più distesi e le occhiaie attenuate o assenti.

Data l'importanza del sonno e più precisamente del riposo notturno, le problematiche che possono minarne la qualità rappresentano un tema di fondamentale interesse. Nel nostro Paese circa 1 adulto su 4 soffre di insonnia cronica o transitoria e le donne sono maggiormente interessate, circa il 60% rispetto al totale. Indicativamente un individuo adulto deve dormire tra le 7 e le 8 ore, anche se per alcune persone sono necessarie 9-10 ore di sonno e per altre ne bastano 5-6. A ogni modo, la quantità di sonno adeguata è quella

che consente a ognuno di svegliarsi riposato, attivo, con un buon tono dell'umore e pronto per affrontare in modo produttivo la giornata che si ha davanti.

**NEL NOSTRO PAESE CIRCA
1 ADULTO SU 4 SOFFRE DI INSONNIA
CRONICA O TRANSITORIA**

Durante le ore di riposo notturno l'organismo si ricarica grazie al passaggio tra due stati, sonno REM e sonno non-REM, che si susseguono più volte nel corso della notte. Nella fase REM si ha il rilassamento dei muscoli e la comparsa di rapidi movimenti degli occhi: è questa la fase in cui i sogni sono più frequenti e intensi, vividi, emozionanti, contengono pericoli e personaggi minacciosi; nella fase non-REM i sogni sono più brevi, assimilabili a pensieri e di frequente contengono

personaggi amichevoli e conosciuti. Il passaggio tra questi due stati favorisce il consolidamento dei ricordi e contribuisce a rinforzare le capacità cognitive. Infatti, durante il riposo notturno il cervello si ripulisce dalle tossine prodotte dai neuroni durante il giorno, oltre che da memorie inutili, per effetto della dilatazione fino al 60% degli spazi fra le cellule cerebrali che consente il drenaggio delle sostanze tossiche per il cervello, fra cui la proteina beta-amiloide, che si accumula con l'invecchiamento ed è connessa alla demenza dell'Alzheimer. Per contro, la privazione di sonno causa astenia durante il giorno, difficoltà a mantenere la concentrazione, deficit di memoria, aumento degli stati depressivi e dell'irritabilità. A questi sintomi, soprattutto se il fenomeno non è occasionale ma tende a cronicizzare, possono aggiungersene altri come l'ipertensione o problemi cardiovascolari, ma anche il diabete in quanto la carenza di sonno influenza il metabolismo e i livelli di insulina.

DURANTE IL RIPOSO NOTTURNO IL CERVELLO SI RIPULISCE DALLE TOSSINE PRODOTTE DAI NEURONI DURANTE IL GIORNO

Buona parte degli individui, almeno una volta nella vita, avrà sofferto di insonnia che, a seconda del momento in cui si verifica, viene distinta in insonnia iniziale, quando la difficoltà prevalente riguarda l'addormentamento serale; insonnia centrale, quando a prevalere sono i risvegli a metà nottata seguiti da difficoltà a riprendere sonno; insonnia terminale, quando invece è presente un risveglio molto precoce seguito dall'impossibilità di riprendere sonno.

Il principale fattore di rischio dell'insonnia è lo stress ma anche fattori ambientali come la luce, il rumore o una temperatura troppo alta o troppo bassa, l'assunzione di molto caffè nella seconda parte della giornata, abuso di alcol e nicotina, mangiare cibi pesanti a cena ed effettuare attività sportiva nelle ore precedenti al riposo.

Si parla di insonnia "acuta" quando il disturbo si manifesta sporadicamente o per un breve periodo, per poi risolversi con la cessazione dello stimolo che la provoca. L'insonnia però può essere anche cronica: in tal caso si tratta di una condizione legata a specifiche patologie, come la depressione e le apnee ostruttive del sonno, che incidono severamente sulla qualità del riposo notturno e possono rendere necessario l'utilizzo di rimedi farmacologici o strumentali.

Se i casi di insonnia sono episodici, si possono adottare alcuni accorgimenti utili a preparare il corpo al riposo e conciliare il sonno, come andare a dormire e svegliarsi sempre alla stessa ora, dormire in un ambiente buio e protetto dai rumori, con una temperatura compresa tra i 18 e i 22°C, evitare di trascorrere troppo tempo davanti agli schermi di televisione, smartphone o computer nelle ore serali. Il ritmo circadiano è aiutato anche da una vita attiva, soprattutto se le attività sportive si svolgono nelle ore diurne e preferibilmente alla luce solare, piuttosto che nelle ore serali e alla luce artificiale. Non meno importante è l'alimentazione, in quanto la digestione influisce sul sonno in maniera importante; sono da evitare cene molto abbondanti o il consumo di cibi ad alto contenuto di grassi e proteine di origine animale, come carne, burro e uova che ostacolano il sonno perché richiedono all'organismo un'attività più intensa per la loro digestione, i cibi piccanti o acidi, perché favoriscono il reflusso e disturbano il sonno; sono da preferire le proteine vegetali, come quelle contenute nei legumi, perché più digeribili di quelle della carne, magari in associazione con carboidrati complessi (pasta, riso) che ne favoriscono l'assorbimento e che, essendo ricchi di triptofano, precursore della serotonina, sono alleati del sonno. Anche l'assunzione di tisane calde qualche ora prima di coricarsi favorisce il rilassamento.

ANDARE A DORMIRE E SVEGLIARSI SEMPRE ALLA STESSA ORA, EVITARE DI TRASCORRERE TROPPO TEMPO DAVANTI AGLI SCHERMI SONO ACCORGIMENTI UTILI A PREPARARE IL CORPO AL SONNO

Se i problemi di sonno sono prolungati nel tempo, tanto da influire sulla qualità della propria vita, per esempio con frequenti cefalee al risveglio, difficoltà di concentrazione nel lavoro o irritabilità elevata, occorre rivolgersi al medico specialista che, a seconda della problematica alla base dell'insonnia, indicherà il trattamento più adeguato, avvalendosi nei casi più severi anche delle informazioni ottenute attraverso un esame strumentale noto come polisonnografia che registra vari parametri, dall'attività elettroencefalografica a quella respiratoria e cardiaca. Insomma, dormire bene è importante per la propria salute e non resta che augurare buon riposo a tutti.



LE ALI DEL FUTURO

Martina Carosio - studentessa



Una spirale di corpi flessuosi. Occhi negli occhi, due serpenti si sfidano con fame di prevaricazione. Un bastone alato, attorno al quale i due animali si avvinghiano, si frappono tra loro.



Per quale motivo un'immagine all'apparenza tanto grottesca è stata scelta come simbolo dell'Ordine dei Farmacisti? Nel corso dei secoli le interpretazioni che hanno tentato di trovare un significato al caduceo, icona ritratta sulle spille di ogni farmacista, sono moltissime. Riprendendo la tradizione greca, una delle più convincenti parte dal molteplice significato che assume la parola greca Φάρμακον: il termine indica sia la dose terapeutica, utile per assicurare la guarigione, che il veleno, dalle proprietà nocive. I due serpenti, quindi, rappresentano tale dualità, mentre il bastone simboleggia la professione del farmacista, l'unico in grado di fraporsi tra farmaco e veleno poiché conosce il giusto dosaggio, necessario a mantenerne l'equilibrio.

Rimane un particolare da giustificare: le ali. Simbolo per eccellenza del dio Mercurio, il bastone alato incarna il sapere associato alla scienza medica, ma restituisce anche l'idea di una professione dinamica, sempre proiettata sull'avvenire.

"In che modo la **Farmacia Comunale 43** - Piazza Statuto 4 - dispiega le proprie ali? Senza dubbio adattandosi alle

novità che vengono via via introdotte. Questa rappresenta decisamente una delle nostre migliori qualità, grazie anche a un ambiente lavorativo giovane; io e i miei colleghi riusciamo sempre a guardare ai nuovi orizzonti con atteggiamento positivo. Diciamo che, anche in condizioni di venti sfavorevoli, non perdiamo mai quota". La direttrice Laura Brucato, mentre ci racconta lo spirito della farmacia in cui lavora, rivolge occhiate complici ai suoi colleghi. "Credo che il grande valore aggiunto a cui ambire sia rappresentato dall'implementazione dei servizi: ciò ha consentito ai farmacisti di accedere a livelli di specializzazione sempre maggiori, permettendo ai pazienti di poter disporre di prestazioni di alta qualità in un ambiente familiare e confortevole. A proposito di innovazioni, conoscete il servizio di misurazione dei livelli di vitamina D che è stato recentemente introdotto? Insieme alla Farmacia Comunale 43, vi hanno aderito anche le Farmacie 20, 1 e 44." La misurazione dei livelli di vitamina D rappresenta un ottimo strumento di prevenzione per monitorare diversi aspetti legati alla salute e al benessere individuale; una carenza di vitamina D può infatti incidere negativamente sui processi di calcificazione ossea, al contrario un suo eccesso può determinare problematiche a livello di vari organi. Il test si esegue tramite un semplice prelievo di sangue capillare e il referto viene rilasciato nel giro di pochi minuti.

"Siamo davvero felici che la **Farmacia Comunale 20** - Corso Romania 460 - sia stata selezionata per prendere parte a tale iniziativa", interviene il direttore Christian Barberio.



"Questa farmacia dispone di un bacino di utenza molto ampio e costituisce un punto di riferimento importante per il quartiere. Abbiamo quindi il dovere di rimanere al passo con le varie richieste, basandoci sulle esigenze del paziente. Questa è una farmacia che io amo definire multitasking, eclettica se preferite, dal momento che io e i miei colleghi siamo, allo stesso tempo, indipendenti e complici, e in questo modo riusciamo a rispondere alle richieste della clientela. Quindi, in due parole: mi aspetto che nei prossimi anni la Farmacia Comunale 20 sarà in grado di crescere e ampliare la propria capacità di monitorare, sotto vari aspetti, lo stato di salute del paziente, senza perdere la peculiarità di empatia in grado di far sentire il cliente a proprio agio, seguito e ben voluto. Per essere davvero innovativi occorre innanzitutto saper ascoltare chi abbiamo di fronte".

"Può dirlo forte! L'ascolto è senza dubbio la migliore risorsa per accompagnare e seguire i nostri clienti", così ci accoglie la direttrice Ilaria Vitulano nella **Farmacia Comunale 1** - Corso Orbassano 249 - insieme al suo gruppo, che comunica grande affiatamento e vitalità. "Ovviamente ciò va fatto adeguandosi ai nuovi mezzi che abbiamo a nostra disposizione: per esempio, il telefono, soprattutto durante il periodo pandemico, ci è stato molto d'aiuto per continuare a supportare i nostri clienti anche da lontano; questa, a mio modo di vedere, è una delle novità che potrebbero essere mantenute anche negli anni a venire, in modo che i pazienti possano rimanere in contatto con noi ogni qualvolta ne avvertano l'esigenza. Per noi la vera

innovazione passa anche attraverso la possibilità di rimanere accanto a una clientela, oggi più che mai, variegata e in costante evoluzione".

"Se devo pensare a un colore in grado di trasmettere senso di rinnovamento continuo, non può che venirmi in mente il rosso", aggiunge la direttrice Rosalinda Leo, "non a caso, questo è anche la tonalità che userei per descrivere lo spirito della **Farmacia Comunale 44** - via Cibrario 72. Del resto, non potrebbe che essere così: questa è una farmacia molto diversa dalle altre. Localizzata nel vivace quartiere Cit Turin, si trova anche a pochi passi dall'Ospedale Maria Vittoria; abbiamo spesso a che fare con personale sanitario, pazienti appena dimessi oppure alla ricerca di un consulto specializzato prima di accedere al Pronto Soccorso. Per questo motivo, nella nostra farmacia è necessario saper adattare la nostra professionalità alle diverse situazioni che, di giorno in giorno, ci troviamo ad affrontare. Soprattutto durante la pandemia, abbiamo cercato di rimanere quanto più possibile vicini alla clientela bisognosa di conforto e rassicurazione: anche oggi che la situazione è fortunatamente migliorata i pazienti continuano a darcene merito. Non posso che essere orgogliosa del servizio che io e i miei colleghi abbiamo svolto durante quel difficile periodo: devo molto alla loro positività ed energia".

Ed è proprio in virtù di quell'energia che il caduceo continuerà a proiettarsi di spilla in spilla, seguendo la scia di quelle ali che permettono al farmacista uno sguardo aperto al futuro.

**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 Piazza 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



Le più vicine a te.

ANCHE DI NOTTE



www.farmaciecomunaltorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunaltorino

INIZIATIVA NASTRO ROSA: GRAZIE!

Le Farmacie Comunali di Torino partecipano sempre con orgoglio ed entusiasmo alle iniziative benefiche e a valenza sociale.

In particolare, si possono individuare due momenti ben precisi che caratterizzano e valorizzano queste esperienze: il primo si realizza nel corso dell'evento, quando i farmacisti incontrano la generosità dei cittadini che scelgono di offrire la loro donazione; il secondo si verifica al termine dell'iniziativa e coincide con il momento in cui vengono rotti i salvadanai per quantificare concretamente l'esito dell'iniziativa.

E quindi, con grande soddisfazione condividiamo con voi i risultati della Campagna Nastro Rosa, durante la quale sono stati raccolti € 3.220,15 che verranno utilizzati per sostenere la ricerca nella lotta contro il tumore al seno.



LE PIÙ VICINE A TE... ANCHE NEL RISPARMIO!

Per Farmacie Comunali Torino, il rapporto di fidelizzazione con il cliente rappresenta uno degli obiettivi principali: richiede tempo per costruirlo e altrettanto impegno per mantenerlo, anche attraverso l'attuazione di strategie sempre più specifiche e personalizzate in base alle esigenze di ciascuno.

Proprio in quest'ottica, dallo scorso mese di ottobre è stato ufficialmente introdotto il nuovo sistema di Fidelity Card che offre numerosi vantaggi e offerte esclusive:

- sconti sull'acquisto del parafarmaco;
- accumulo di punti da convertire in buoni sconto;
- coupon con sconti e omaggi pensati per il tuo benessere.

Puoi richiedere gratuitamente la nuova Card (rinnovata anche nel look!) in tutte le Farmacie Comunali e accedere subito al programma fedeltà.

Il Regolamento completo è consultabile sul sito www.farmaciecomunaltorino.it.

FIDELITY
CARD



La Carta Fedeltà delle Farmacie Comunali offre numerosi vantaggi e offerte esclusive:

- sconti sull'acquisto del parafarmaco
- accumulo di punti da convertire in buoni sconto
- coupon con sconti e omaggi pensati per il tuo benessere

Puoi richiedere gratuitamente la Card in tutte le Farmacie Comunali e accedere subito al programma fedeltà. Leggi il Regolamento completo sul sito www.farmaciecomunaltorino.it.



FARMACIE COMUNALI TORINO
La più vicina a te.
ANCHE NEL RISPARMIO!

www.farmaciecomunaltorino.it
FarmacieComunaliTorino
farmaciecomunaltorino

SERVIZI IN FARMACIA



I SERVIZI DELLE FARMACIE COMUNALI PENSATI PER VOI

Un aiuto alla prevenzione con il consiglio del farmacista

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

 www.farmaciecomunalitorino.it

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunalitorino

- Impedenziometria per l'analisi della composizione del peso corporeo
- Misurazione della pressione intraoculare mediante tonometro
- Mineralometria ossea computerizzata (MOC)
- Screening insufficienza venosa (Venoscreen)
- Elettrocardiogramma (ECG)
- Holter cardiaco e pressorio
- Teledermatologia
- Autoanalisi sangue
- Misurazione pressione arteriosa



TORINO FAST-TRACK CITY

L'impegno delle associazioni torinesi nella lotta all'AIDS

A partire dal 2 ottobre 2020 Torino ha acquisito il titolo di Fast-Track City (FTC), entrando a far parte di un sodalizio che unisce diverse città nel mondo a quattro partner principali: IAPAC (Associazione internazionale di fornitori di cure contro l'AIDS), UNAIDS (Programma delle Nazioni Unite per l'HIV e l'AIDS), UN-HABITAT (*Programma delle Nazioni Unite per gli insediamenti umani*) e la Città di Parigi. L'iniziativa, lanciata nel 2014, offre alle città partecipanti la possibilità di condividere azioni locali volte a ridurre entro il 2030 le infezioni e le morti causate dall'AIDS.

Una città diventa FTC sottoscrivendo la *Dichiarazione di Parigi*, accordo con cui i partecipanti si impegnano a lavorare per il raggiungimento dell'obiettivo UNAIDS 95, 95, 95:

- 95% di persone con HIV che conoscono il proprio status;
- 95% delle persone che conoscono il proprio stato e sono in terapia antiretrovirale;
- 95% di persone in terapia che raggiungono la soppressione virale in modo tale da mettere in atto politiche mirate a eliminare stigma e discriminazioni nei confronti delle persone sieropositive.

Dal 2014 la rete FTC, che fino ad allora comprendeva 26 città, ha imboccato un processo di crescita costante che l'ha portata a includere più di 300 città in tutto il mondo.

In Italia, fino a oggi, le città che hanno aderito alla Rete sono dieci; quando Torino è entrata a far parte del network, contestualmente sottoscrivevano la Dichiarazione di Parigi anche le associazioni torinesi da decenni impegnate nella lotta all'AIDS: Anlaids Torino, Arcobaleno Aids, Associazione Giobbe, Croce Rossa Italiana - Comitato di Torino, Gruppo Abele, Lila Piemonte e Casa Arcobaleno. Fin da subito è stato istituito un tavolo di lavoro che ha visto la presenza dell'allora Assessore comunale del servizio LGBT e delle Associazioni, con l'obiettivo di focalizzare l'attenzione sulla prevenzione, la promozione del test e la lotta allo stigma dell'HIV.

Il 1° dicembre 2020 è stata avviata una campagna video

per lanciare messaggi di prevenzione dell'HIV attraverso lo slogan *U=U / Undetectable=Untransmittable* (se l'HIV non è rilevabile, non è trasmissibile) che ben presto è arrivato a illuminare anche la Mole Antonelliana; il 5 giugno 2021, poi, quattrocento manifesti sono stati affissi nella città, grazie alla collaborazione del Comune.

I mesi della pandemia hanno reso più difficile l'accesso al test HIV e le Associazioni, molte delle quali da anni impegnate nell'organizzazione di eventi di testing al di fuori del contesto ospedaliero, si sono fatte portatrici della necessità di creare anche a Torino un check-point, ossia un centro gestito dalle associazioni, in collaborazione con il Comune e con le Strutture Sanitarie territoriali, in cui fosse possibile effettuare il test HIV.

Le Associazioni hanno mosso i primi passi per individuare una possibile sede; dopo le elezioni, il nuovo Assessore, a cui le Associazioni hanno tempestivamente scritto chiedendo di riattivare il tavolo di collaborazione, ha risposto con prontezza proponendo un incontro congiunto che ha portato all'istituzione di un tavolo di co-programmazione, a cui auspichiamo prenda presto parte l'ASL Città di Torino, per ottenere l'assegnazione di un locale in cui aprire il check-point.

Il 27 novembre 2021 sono nate le *Testing Night*, eventi mensili organizzati in diversi luoghi della città, nel corso dei quali vengono eseguiti i test HIV e per la Sifilide.

Il 1° dicembre 2022, in occasione della Giornata Mondiale di Lotta all'AIDS, verrà lanciata una nuova campagna, con manifesti e approfondimenti sul web, per promuovere il test HIV, mentre il 30 novembre la Mole verrà illuminata con lo slogan *U=U*: al momento dell'accensione e nelle ore successive, le Associazioni del territorio impegnate nella lotta contro l'AIDS saranno presenti al fine di divulgare il significato dello slogan promuovendo una corretta informazione.

www.arcobalenoaids.it - 011 345757

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.



 www.farmaciecomunaltorino.it

 FarmacieComunaliTorino

 farmaciecomunaltorino



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

CELLULE, I NUOVI FARMACI VIVENTI

Le terapie che si basano sulla somministrazione di cellule modificate in laboratorio rappresentano oggi una realtà concreta. I ricercatori stanno potenziando quelle esistenti e studiando nuove possibilità.

Uno degli ultimi grandi successi nel campo dell'oncologia è stata l'introduzione, in clinica, di una terapia basata sulla somministrazione di cellule in grado di riconoscere e distruggere le cellule tumorali. In particolare, la terapia con le cellule CAR-T, la prima entrata nella pratica clinica, ha offerto una possibilità a pazienti con leucemie e linfomi che non rispondevano alle altre terapie o che avevano mostrato ricadute dopo un iniziale successo delle cure. Gli scienziati stanno ora cercando di rendere più efficace e meno costoso l'utilizzo delle cellule CAR-T; si stanno inoltre sviluppando terapie basate su cellule differenti, come dimostrano alcune ricerche i cui risultati sono stati pubblicati recentemente su importanti riviste specializzate.

UN AIUTO DALLE CELLULE CAR-T

CAR-T è l'acronimo dell'inglese "Chimeric Antigen Receptor T cell", ossia "cellule T che esprimono un recettore chimerico per l'antigene". Le cellule CAR-T sono globuli bianchi appartenenti ai linfociti T, che vengono prelevate dal paziente e modificate in laboratorio affinché portino in superficie recettori capaci di riconoscere una specifica proteina presente sulle cellule tumorali;

REGALI AZIENDALI AIRC

Dalla ricerca,
doni straordinari
che parlano
anche di te.



Un regalo può rivelare molto di noi. Per Natale, AIRC ti propone un dono davvero speciale: la **speranza di cura** per un bambino malato.

Quest'anno scegli il **dono della ricerca contro il cancro** e regala ai tuoi dipendenti e clienti i progressi verso **cure sempre più efficaci** per i piccoli pazienti oncologici.



Scopri sul sito **airc.it/regalidinatale**
le nostre proposte per le aziende.
Per info chiama **0363349130** o
scrivi a **regalidinatale@airc.it**



Inquadra
il QR Code e visita
airc.it/regalidinatale

dopo l'ingegnerizzazione, le cellule vengono nuovamente iniettate nell'organismo del paziente dove, raggiunte le cellule tumorali, ne determinano la distruzione. Le cellule CAR-T devono essere prodotte specificamente per ciascun paziente e, per questo motivo, il procedimento per realizzarle è complesso e caratterizzato da costi assai elevati. Purtroppo, come quasi sempre accade, la cura non si rivela efficace nel 100% dei casi: un gruppo di ricercatori dell'Università di Cleveland (Ohio) ha studiato la causa che impedisce ai pazienti con linfoma non-Hodgkin di rispondere alla terapia con cellule CAR-T. Utilizzando una tecnica che analizza i geni espressi da ogni singola cellula del campione, le cellule CAR-T sono state confrontate prima e dopo l'infusione nel paziente. I ricercatori sono così riusciti a rendersi conto che, nei pazienti che non rispondono alla terapia, le cellule CAR-T perdono potenza ed esprimono alti livelli della proteina TIGIT. I ricercatori, attraverso esperimenti su animali da laboratorio, hanno quindi dimostrato che impedire l'espressione di TIGIT determinerebbe un aumento dell'efficacia terapeutica; in ultima analisi, i risultati ottenuti suggeriscono che la realizzazione di un farmaco in grado di bloccare le proteine TIGIT, probabilmente, aumenterebbe la risposta alla terapia CAR-T e la sopravvivenza dei pazienti con linfoma non-Hodgkin.

LA TERAPIA CON LE CELLULE CAR-T HA OFFERTO UNA POSSIBILITÀ A PAZIENTI CON LEUCEMIE E LINFOMI CHE NON RISPONDEVANO ALLE ALTRE TERAPIE

CAR-T E TUMORI SOLIDI

Gli scienziati sono alla ricerca di protocolli che consentano l'utilizzo delle cellule CAR-T per curare pazienti con tumori solidi. Prima di tutto occorre però trovare una proteina o, più correttamente, un antigene presente solo sulle cellule tumorali a cui il recettore possa legarsi, schivando le cellule sane, onde evitare che le cellule CAR-T risultino tossiche. I ricercatori del *Moffitt Cancer Center di Tampa* (Florida) sembrerebbero aver individuato un possibile candidato: si tratta di OR2H1, una proteina della famiglia dei recettori olfattivi espressa in vari tipi di tumori. Il gruppo di ricerca ha generato delle CAR-T specifiche per OR2H1: valutate in colture cellulari e animali di laboratorio, queste cellule si dimostrano attive contro i tumori del polmone e dell'ovaio. I dati, seppur preliminari, potrebbero aprire la strada all'utilizzo delle CAR-T per il trattamento di questi tipi di tumori. Alcuni scienziati dell'Università della California del Sud si sono concentrati sul recettore anziché sull'antigene

e hanno creato SIR (Synthetic Immune Receptor), letteralmente un *recettore immune sintetico*, che assomiglia più da vicino al recettore naturalmente espresso dai linfociti T. Sperimentati nei topi, i linfociti T equipaggiati con il recettore SIR (cellule SIR-T) hanno mostrato un'attività promettente contro il tumore della prostata. Grazie a questi risultati, i ricercatori hanno ottenuto un cospicuo finanziamento da parte del *California Institute for Regenerative Medicine* (CIRM) e a breve inizieranno gli studi preclinici necessari a sperimentare la nuova terapia negli esseri umani.

LE CELLULE CAR-T DEVONO ESSERE PRODOTTE SPECIFICAMENTE PER CIASCUN PAZIENTE

NUOVE CELLULE GUERRIERE

C'è chi, invece, ha cambiato radicalmente approccio per combattere i tumori, orientandosi verso cellule diverse dai linfociti T. Si tratta di alcuni ricercatori dell'Università di Harvard interessati a trovare una strategia per curare il glioblastoma, un tumore aggressivo che colpisce il cervello e il midollo spinale. Poiché nella maggioranza dei casi, anche quando si riesce a intervenire chirurgicamente, il glioblastoma tende a recidivare, è urgente mettere a punto una terapia adiuvante in grado di eliminare le cellule tumorali residue dopo l'intervento: in tale contesto, però, le cellule CAR-T non sono considerate un'opzione praticabile in quanto, considerata l'aggressività del tumore, occorre agire molto in fretta e i tempi tecnici per produrle risultano sostanzialmente insufficienti.

I ricercatori hanno pensato così di partire da cellule staminali mesenchimali di donatori sani, modificate e già pronte per essere somministrate subito dopo l'intervento chirurgico. Le cellule, ingegnerizzate in laboratorio, sono in grado di legare proteine dette "recettori di morte" espresse dalle cellule tumorali. Per migliorare la selettività delle cellule ingegnerizzate dirette al tumore cerebrale, i ricercatori hanno sviluppato uno speciale sistema di incapsulamento. Negli esperimenti condotti con i topi la terapia è risultata molto efficace: il 100% degli animali è sopravvissuto a distanza di 90 giorni dal trattamento, a differenza degli animali non trattati, che non hanno superato i 55 giorni dalla terapia. Gli autori della ricerca, i cui risultati sono stati pubblicati sulla prestigiosa rivista *Nature Communications*, ritengono utile creare delle "banche" di cellule staminali modificate per riconoscere diversi recettori presenti sulle cellule tumorali da usare per trattare tumori aggressivi e difficili da curare come il glioblastoma.

EXTRA VERGINE: UN VERO TOCCASANA

Gigliola Braga - biologa nutrizionista

I grassi rappresentano una componente centrale nell'alimentazione: alcuni di questi risultano dannosi per la nostra salute, per esempio gli idrogenati contenuti in molte margarine andrebbero evitati, altri sono controindicati, come i saturi delle carni grasse. Accanto a questa categoria "sgradevole" per la nostra salute si annoverano, però, grassi estremamente benefici, come gli Omega-3 dei pesci e i monoinsaturi, il cui rappresentante più importante e significativo per la nostra alimentazione è l'olio extra vergine d'oliva.

L'Italia rappresenta uno dei produttori di eccellenza di questo olio che vanta una grande qualità grazie alla peculiarità delle nostre olive e alla sapienza di chi le lavora e le trasforma in "oro liquido", come spesso viene chiamato per via delle sue fantastiche prerogative nutrizionali utili alla salute.

Il migliore è l'extra vergine a bassa acidità. Le altre tipologie, olio d'oliva non vergine, olio di sansa, ecc., perdono le preziose caratteristiche nutrizionali durante la lavorazione, specialmente quelle a carico dei polifenoli, potenti sostanze protettive per il nostro organismo, come l'idrossitirosolo, l'oleuropeina, l'oleocantale, identificabili dal leggero pizzicore che producono in gola e dalla peculiare nota amara. Oltre all'azione antiossidante, questi composti svolgono altre importanti attività biologiche utili a prevenire alcune malattie. Molti studi hanno infatti evidenziato la loro capacità di indebolire l'aggregazione piastrinica, ridurre la produzione di sostanze pro-infiammatorie, prevenire l'osteoporosi, esercitare una neuro-protezione e promuovere la sintesi dell'ossido nitrico, una molecola dal potente effetto battericida prodotta dai macrofagi del sistema immunitario.

Grazie alla cospicua concentrazione di vitamina E, anch'essa connotata da una spiccata attività antiossidante e, quindi, attiva nel contrastare l'effetto dei radicali liberi, l'olio extra vergine d'oliva protegge le membrane

cellulari dai processi di invecchiamento, mentre la presenza di carotenoidi e di vitamina A promuove la sintesi di collagene e la formazione di nuove cellule, regalando elasticità e salute alla pelle. Insomma, l'olio extra vergine d'oliva non deve essere considerato un semplice condimento, ma un alimento a tutti gli effetti, capace di rivelarsi un vero toccasana per il nostro organismo per le sue straordinarie qualità nutrizionali che però, attenzione, si riscontrano solo in prodotti di alta qualità. Fortunatamente in Italia possiamo contare su una longeva tradizione nella produzione di eccellenti oli extra vergini che, contrariamente a quanto avviene in altri Paesi produttori in cui c'è uniformità di gusto, possono essere molto diversi dal punto di vista organolettico.

Ogni oliva è connotata da un sapore peculiare e fornisce un olio che si differenzia dall'altro in base al cultivar e al clima dei luoghi di coltivazione. In genere, il Nord produce oli dal gusto più leggero rispetto al Sud dove, al contrario, l'aroma e il sapore risultano più pronunciati, mentre il colore viene influenzato dalla maturazione: le olive più mature conferiscono una colorazione dorata, mentre quelle acerbe una tonalità verdastra. Per gustarlo appieno, si può scegliere l'olio più gradito al proprio palato, in modo da superare la reticenza avanzata da coloro che ritengono l'olio extra vergine troppo "pesante" e "grasso"; la pesantezza percepita, in realtà, non è reale poiché dipende unicamente dal gusto: utilizzando oli provenienti dal nord Italia è possibile avviare a questa caratteristica, senza rinunciare alla qualità.

Molti consumatori sono convinti che ci siano differenze nel contenuto di grassi tra un olio e un altro, ma ciò non corrisponde al vero: non esistono oli più grassi di altri. Per esempio gli oli di semi, spesso ritenuti più leggeri degli oli di oliva, in realtà presentano un contenuto in termini di materia grassa praticamente identico agli altri oli, dai quali però differiscono enormemente come

contenuto nutrizionale e valore biologico. Basti pensare che l'olio d'oliva extra vergine è unicamente spremuto, mentre gli oli di semi sono processati, cioè sottoposti a lavorazioni finalizzate alla messa in commercio. Senza contare che proprio questi oli presentano indici elevati di Omega-6, un tipo di acidi grassi già troppo abbondante nella nostra alimentazione che rischia così di esercitare un'azione pro-infiammatoria.

UNA SPESA CONSAPEVOLE

In commercio, oltre all'extra vergine, esistono altri oli d'oliva che differiscono tra loro per composizione e caratteristiche nutrizionali:

- oli vergini ottenuti esclusivamente dalle olive mediante processi meccanici o fisici che non causano alterazioni all'olio, come l'extra vergine con acidità massima 0,8% e l'olio di oliva vergine con acidità massima 2%. Difficilmente l'acidità di un olio viene indicata in etichetta perché nel tempo varia, cioè aumenta naturalmente; quando è indicata, in genere si riferisce al prodotto integro e ben conservato;
- olio di oliva vergine lampante con acidità massima 2%: quest'ultimo deve essere rettificato per diventare adatto all'alimentazione umana;
- oli non vergini ottenuti con metodi chimico-fisici e sottoposti a raffinazione per diventare commestibili: tra questi citiamo l'olio d'oliva (miscela di olio d'oliva raffinato e olio di oliva vergine diverso dal lampante, aci-

dità massima 2%) e l'olio di sansa (mescolanza di olio raffinato di sansa di oliva e olio di oliva vergine diverso dal lampante, acidità massima 1%). La sansa è il residuo della pasta di olive, da cui viene estratta la piccola quantità d'olio residua con solventi chimici.

È consigliabile acquistare l'olio in bottiglie scure da conservare lontane da fonti di calore come lampade forti troppo calde o termosifoni. L'etichetta deve riportare obbligatoriamente: la denominazione di vendita (Olio extra vergine d'oliva), l'informazione sulla categoria dell'olio (Olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici), i dati identificativi del produttore o del confezionatore o del venditore, la sede dello stabilimento di confezionamento o di produzione, il termine minimo di conservazione, le condizioni di conservazione (luogo asciutto, al riparo dalla luce e da fonti di calore), il lotto di confezionamento. Sull'etichetta degli oli vergine ed extravergine è obbligatoria l'indicazione del Paese di provenienza delle olive (in caso di provenienze diverse, queste devono essere elencate) e il luogo di produzione dell'olio (se miscelato, occorre indicare i luoghi di estrazione di tutti gli oli che compongono il prodotto). Sono facoltative le diciture "estratto a freddo" o "spremitura a freddo", qualora sia avvenuta a una temperatura inferiore a 27°C, e la percentuale di acidità dell'olio. Il migliore è l'extra vergine di olive italiane con l'acidità vicina a 0,3%.

CURIOSITÀ E CONSIGLI

Gli aggettivi dell'olio d'oliva: *fruttato* è tipico di un olio fresco dal sapore e dall'aroma simili alle olive raccolte al momento giusto; tutti gli oli novelli hanno questa peculiarità mantenuta nel tempo solo da quelli che possono fregiarsi di questo aggettivo; l'aggettivo *armonico* indica l'assenza di picchi aromatici e sentori dominanti; *amaro* è determinato dalla ricchezza di polifenoli, per cui tanto più è amaro, tanto maggiore è la sua ricchezza nutrizionale; *piccante*, caratteristica percepibile per lo più all'assaggio e direttamente collegata anch'essa al contenuto in polifenoli.

Le età dell'olio d'oliva: è *novello* fino a 4 mesi dall'estrazione, ha gusto spiccatamente fruttato, quasi piccante; è *fresco* fino a 8 mesi dall'estrazione, il sapore è meno intenso ed è armonicamente fruttato; è *giovane* fino a 12 mesi dall'estrazione, è più armonico del fresco. Il tradizionale termine *nuovo* riferito all'olio d'oliva intende la recente produzione dell'annata.

L'olio d'oliva va conservato in bottiglie scure al riparo dalla luce e dal calore, ben sigillate. In questo modo si conserva fino a 18 mesi, altrimenti va consumato entro l'anno. Se le bottiglie sono chiare, si possono preservare dalla luce avvolgendole nella carta e conservandole in un luogo buio o in una scatola ben chiusa.

Dopo dodici - diciotto mesi dalla spremitura, un olio comincia gradualmente a perdere le sue preziose qualità.

Un olio torbido, non filtrato, è più aromatico e fruttato, ma si conserva meno a lungo. Può essere tale per scelta o per scarsa filtrazione dovuta a una lavorazione frettolosa.

Alcuni colori dell'olio sono indicativi della sua qualità: se sono marroni, giallo ocra o color rame, non sono da comprare perché vecchi o mal conservati.

Gli istituti d'igiene locali eseguono **esami sull'olio di un privato** che vuole testare le sue caratteristiche, da rivalutare a ogni produzione che è diversa da un anno all'altro.

L'addensamento dell'olio d'oliva provocato dal freddo non altera le sue caratteristiche, indica il suo carattere prevalentemente monoinsaturo che alle basse temperature in parte si solidifica.

La marca o la produzione italiana di un olio non è sufficiente a definire la provenienza delle olive che, invece, è inequivocabile se indicata in etichetta.

Lo squalene presente nell'olio di oliva ha proprietà emollienti e nutritive. Viene assorbito velocemente senza lasciare untuosità sulla pelle.



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**

FISIOLOGIA DEL PARTO

Il parto è un fenomeno fisiologico che accomuna tutti i mammiferi di sesso femminile; nell'essere umano viene vissuto con ansia dalle future mamme in quanto molte di esse lo descrivono come un'esperienza fortemente

dolorosa. Il proposito di questo articolo sarà quello di provare a "normalizzare" un evento che costituisce un processo naturale per la donna dal momento che risponde all'istinto di sopravvivenza e che si concretizza con l'atto della riproduzione.

Partiamo dal presupposto che le donne sono nate "sapendo" come partorire. È una delle abilità inconscie e ancestrali strettamente regolate dai Sistemi Nervosi e Ormonali e, pertanto, indipendente dalla volontà. Eppure, la psiche e l'emotività ricoprono un ruolo rilevante durante il parto tanto da influenzare considerevolmente la qualità dell'esperienza: per viverla in modo positivo, consapevolezza e informazione possono venire in aiuto.

MA COSA ACCADE DURANTE IL PARTO?

Premesso che la gravidanza viene considerata "a termine" nel periodo compreso tra la trentasettesima e la quarantaduesima settimana, in medicina, il processo del parto viene suddiviso in quattro fasi, molto variabili da donna a donna in termini di tempo e comunque non così nettamente distinte l'una dall'altra.

- La prima è quella dei *prodromi*, che non è considerata ancora travaglio quanto piuttosto una fase preparatoria in cui la cervice, ovvero il collo uterino, si ammorbidisce e si appiattisce, mentre l'utero assume una forma più tondeggianti. La perdita del tappo mucoso, che può avvenire anche alcune settimane prima del parto, indica l'inizio della fase prodromica. Si possono avvertire delle contrazioni, più o meno dolorose, caratterizzate dall'assenza di un ritmo regolare. Il movimento aiuta a favorire il progresso del travaglio e, se ci sono le condizioni, è consigliabile alla futura mamma di passeggiare e muoversi un po'.
- Con la seconda fase, chiamata *dilatante*, si entra nel travaglio, considerato tale al raggiungimento dei 4 cm di dilatazione. Tale processo è individuabile dalla comparsa delle contrazioni che diventano più intense e via via sempre più regolari; in genere, durano circa 1 minuto con intervalli di 5 minuti tra l'una e l'altra. Il collo uterino raggiunge per convenzione il suo diametro massimo intorno ai 10 cm di dilatazione e, contestualmente, il bimbo inizia a scendere nel canale del parto. Anche in questo caso il movimento favorisce il corretto posizionamento del bambino facilitandone l'adattamento al bacino materno. Quali sono i movimenti da compiere durante questa fase? Le ostetriche oggi sono molto informate e preparate sulla biomeccanica e sapranno certamente suggerire la posizione da assumere per facilitare il processo, ma è fondamentale rimanere sempre in ascolto del proprio corpo e dell'istinto.
- Quando il collo dell'utero raggiunge la dilatazione di 10 cm la donna avverte i "premiti", ovvero il desiderio e il bisogno (involontario!) di spingere. È in questo momento che si entra nella terza fase, quella *espulsiva*, talvolta preceduta da un momento definito "latente", in cui le contrazioni cessano temporaneamente per concedere alla madre e al bambino il tempo di "ricaricare le batterie" prima del loro incontro nel mondo esterno. Questa fase si verifica nel caso in cui il corpo della partoriente riconosca un'eccessiva stanchezza e, normalmente, il personale sanitario attende che le contrazioni ripartano spontaneamente. Il bimbo in condizioni fisiologiche compie una flessione del capo e ruota il corpo verso l'interno, adattandosi al bacino della madre fino alla fuoriuscita della testa che, ruotando di circa 45 gradi, permetterà l'uscita prima delle spalle e poi del resto del corpo. Se ci si chiede quale sia la posizione migliore da assumere in questa fase, la risposta è che sarà il corpo della partoriente e del bambino in grembo a definirla.

In fondo, la nascita è un processo di collaborazione tra mamma e figlio! Piccolo *spoiler*: la classica posizione che viene fatta vedere in molti film in cui la madre si trova supina sul lettino con le gambe piegate non è la più indicata, in quanto non sfrutta la forza di gravità che può fornire un'enorme contributo al processo.

- Alla nascita del bimbo segue un'ultima fase chiamata *secondamento*, caratterizzata dall'espulsione della placenta. In questo lasso di tempo viene eseguito anche il clampaggio del cordone ombelicale, con la verifica di assenza di pulsazione e perdita di colore, indicando che il sangue residuo è stato trasferito dalla mamma al proprio bambino.

**LE DONNE SONO NATE "SAPENDO"
COME PARTORIRE.
È UNA ABILITÀ INCONSCIA
E ANCESTRALE, INDIPENDENTE
DALLA VOLONTÀ**

IL DOLORE DEL PARTO

In generale il dolore rappresenta l'espressione di qualcosa che non funziona nel corpo; il dolore del travaglio è invece l'unico non legato a uno stato patologico e, dunque, non ha la funzione di allarme ma piuttosto di "guida": inizialmente indica alla partoriente che è arrivato il momento di mettersi alla ricerca di un luogo intimo, raccolto e soprattutto sicuro per dare alla luce il proprio cucciolo. Altra caratteristica che lo differenzia dalle altre sintomatologie dolorose è il ritmo: ha una fase iniziale che lo porta gradualmente a raggiungere un picco acuto per poi discendere fino a scomparire completamente permettendo alla donna di recuperare e poi ripartire. In condizioni di parto spontaneo, il corpo interviene in aiuto della mamma attraverso un ormone, l'ossitocina, che tra le varie funzioni ha il compito di regolare le contrazioni uterine ed è responsabile dello straordinario incantesimo per cui le donne riescono a "dimenticare" quasi totalmente il dolore del parto.

Il momento della nascita è uno dei processi fisiologici più affascinanti attraverso cui il corpo umano esprime la sua immensa potenza. Le donne sono mammiferi programmati per partorire e il parto è l'attuazione dell'istinto di sopravvivenza e mantenimento della specie! Il dolore del parto è inoltre l'unico a garantire un premio finale: il proprio bebè. Insomma, non resta davvero che augurare alle donne in gravidanza di vivere questa straordinaria esperienza nel modo più sereno possibile: buon travaglio a tutte!



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

L'INVERNO BUSSA ALLE PORTE: arrivano le prime sindromi influenzali

L'influenza è una malattia respiratoria acuta causata da virus influenzali: il primo caso riconosciuto nell'uomo risale al 1933, in Inghilterra.

I virus influenzali appartenenti alla famiglia *Orthomyxoviridae* si distinguono in tre tipologie A, B e C: i primi, di tipo A, sono ulteriormente suddivisi in sottotipi.

Alla base dell'epidemiologia dell'influenza vi è la marcata tendenza dei virus influenzali a mutare, cioè ad acquisire variazioni molecolari in due specifiche glicoproteine di superficie, HA e NA, che consentono di eludere la risposta immunitaria dell'ospite sviluppatasi in precedenti infezioni; per tale motivo, gran parte della popolazione è immunologicamente suscettibile all'influenza che può, quindi, diffondersi rapidamente.

L'ultima pandemia influenzale, dovuta al virus A (variante H1N1), si è verificata nel 2009. È comunque importante sottolineare che la comparsa di un ceppo con proteine di superficie radicalmente nuove, quindi di un virus influenzale completamente diverso da quelli precedentemente circolanti, non è di per sé sufficiente per giustificare la genesi di una pandemia. Occorre, in primis, che il nuovo virus sia capace di trasmettersi da uomo a uomo in modo efficace; i virus di sottotipo H5N1 isolati in alcuni individui ad Hong Kong nel 1997 non possedevano, fortunatamente, questa caratteristica. Un evento simile si è verificato nel 1999, quando due bambini, sempre provenienti da Hong Kong, risultarono affetti da un'influenza causata dal virus sottotipo A solitamente infettivo sugli uccelli. Anche in questa occasione, però, il virus non si trasmise ad altri individui e si esaurì con l'infezione nei soggetti individuati: nessun nuovo caso venne segnalato dopo l'aprile 1999.

È importante individuare l'inizio, la durata e l'intensità dell'epidemia stagionale, oltre che la distribuzione geografica, stimando l'incidenza delle sindromi simil-influenzali e identificando i ceppi virali circolanti. I virus influenzali si trasmettono prevalentemente per via aerea e si diffondono molto facilmente attraverso le goccioline di saliva che il soggetto infetto produce tossendo, starnutendo o semplicemente parlando, soprat-

tutto negli ambienti affollati e chiusi. La trasmissione può avvenire anche attraverso il contatto delle mucose, per esempio di occhi, naso e bocca, con oggetti contaminati, considerando che il virus dell'influenza può persistere fuori dall'ospite a lungo. La mascherina chirurgica o ffp2, il cui utilizzo si è intensificato negli ultimi anni, ha ridotto notevolmente le patologie influenzali perché rappresenta un'efficace barriera al passaggio dei virus influenzali attraverso la via aerea.

LA VERA SINDROME INFLUENZALE È CARATTERIZZATA DA FEBBRE E DISTURBI ALLE VIE RESPIRATORIE CHE POSSONO ARRIVARE A INTERESSARE L'INTERO ORGANISMO

COME FUNZIONANO I NOSTRI POLMONI

I polmoni fanno parte dell'apparato respiratorio, sistema articolato nelle vie aeree superiori, che comprendono naso, laringe e faringe, e inferiori, a cui appartengono, oltre ai polmoni, trachea, bronchi, bronchioli, i muscoli della respirazione intercostali e il diaframma. L'aria, dopo esser stata inspirata, filtrata e deumidificata dal naso, percorre una serie di condotte dal diametro sempre più piccolo fino ad arrivare al tessuto polmonare. In buona sostanza, possiamo immaginare l'apparato respiratorio come un albero costituito da un tronco centrale e da varie ramificazioni rappresentate da bronchi e bronchioli che terminano con gli alveoli, attraverso i quali avvengono gli scambi gassosi, l'acquisizione di ossigeno e l'eliminazione di anidride carbonica.

SINTOMI

La vera sindrome influenzale è caratterizzata da febbre e disturbi alle vie respiratorie che possono arrivare a interessare l'intero organismo. Dopo un'incubazione in genere abbastanza breve, che varia da uno a quattro giorni, si manifesta febbre, accompagnata da brividi, dolori ossei e muscolari, mal di testa, grave malessere generale, astenia, mialgia, mal di gola, raffreddore, tosse non catarrale e congiuntivite.

Possono essere presenti altri sintomi come fotofobia e inappetenza. Non sono comuni sintomi a carico del tratto gastrointestinale, quali nausea, vomito, diarrea, associati solitamente a infezioni da virus simil-influenzali. La diagnosi di influenza si basa comunemente sui sintomi clinici, ma la certezza può essere raggiunta solo con l'isolamento del virus influenzale che tuttavia viene effettuato nell'ambito di studi scientifici.

COMPLICANZE

La maggior parte delle persone guarisce entro una settimana senza richiedere cure mediche e nel soggetto sano l'influenza raramente dà luogo a complicazioni. Tuttavia, possono sopraggiungere infezioni batteriche a carico dell'apparato respiratorio e dell'orecchio, ma anche complicanze a carico dell'apparato cardiovascolare e del sistema nervoso, oltre che l'aggravamento di malattie preesistenti.

PREVENZIONE

La vaccinazione è lo strumento più efficace per prevenire e combattere l'influenza, sia perché aumenta notevolmente la probabilità di non contrarre la malattia sia perché, in caso di infezione, i sintomi sono meno gravi e, generalmente, non seguiti da complicanze. Inoltre, la vaccinazione antinfluenzale rappresenta un'importante misura di protezione non solo per sé stessi ma anche per chi ci sta attorno e riduce il carico nelle strutture sanitarie.

NEL SOGGETTO SANO L'INFLUENZA RARAMENTE DÀ LUOGO A COMPLICAZIONI

Il vaccino antinfluenzale è indicato per la protezione di tutti i soggetti che non presentino specifiche controindicazioni alla sua somministrazione che avviene per via intramuscolare, nel deltoide, nei soggetti di età superiore a 2 anni, mentre, per i più piccoli, è consigliato il muscolo antero-laterale della coscia; una sola dose di vaccino antinfluenzale è sufficiente per i soggetti di tutte le età, con esclusione dell'età infantile.

Nella stagione influenzale, inoltre, le abitudini quotidiane dovrebbero essere ulteriormente focalizzate su:

- lavarsi bene e con frequenza le mani;
- coprirsi bocca e naso con le mani quando si starnutisce o tossisce;
- evitare, se possibile, i luoghi affollati.

Sarebbe altresì opportuno ridurre la temperatura del riscaldamento a domicilio e prevedere degli umidificatori per mantenere una corretta idratazione delle mucose. Si è visto infatti che la riduzione della temperatura dei termosifoni evita bruschi sbalzi di temperatura nel passaggio da casa agli ambienti esterni.

TERAPIA

Il ricorso ai farmaci deve essere limitato all'uso di:

- analgesici: per limitare i dolori muscolari e scheletrici;
- antipiretici: per abbassare la temperatura;
- antibiotici: non hanno alcun effetto nei confronti dei virus influenzali e devono essere assunti solo su indicazione medica laddove ci sia il sospetto di sovra infezioni batteriche.

Terapia antibiotica?

Puoi proteggere il tuo intestino

**Enterogermina cura la flora intestinale alterata
causata dall'assunzione di antibiotici**



10
flaconcini

**2 formati
disponibili**

20
flaconcini



Insapore
e inodore

Per tutta la famiglia

**Spore di *Bacillus clausii*
poliantibiotico resistente**



Senza glutine



Senza lattosio



Senza zucchero

È un medicinale a base di *Bacillus clausii*. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Aut. Min. del 24/10/2022. MAT-IT-2202018

sanofi

AVÈNE - HYALURON ACTIV B3

Crema rigenerante cellulare che leviga immediatamente e corregge le rughe. Una texture effetta "tone up". Ultra-sensoriale, confortevole e vellutata, questa crema dal finish non grasso e non appiccicoso si distingue per il suo effetto tonificante naturale, che illumina istantaneamente la pelle. Ideale da massaggiare, è anche una eccellente base per il trucco. Alla prima applicazione la pelle appare già più levigata e luminosa. Dopo 15 giorni di utilizzo le rughe sono corrette e la pelle è rigenerata e più tonica nel 97% delle donne.



**SUGLI
SCAFFALI**

ARKOVITAL - ACEROLA 1000

La vitamina C è l'antiossidante più importante per l'organismo perché contribuisce a mantenere sane le cellule, proteggendole dagli effetti dei radicali liberi (sia quelli derivanti dal nostro metabolismo, sia quelli derivanti dall'inquinamento ambientale). Inoltre, stimola le difese immunitarie, riduce la stanchezza e la fatica, promuove la sintesi di collagene e contribuisce all'assorbimento intestinale del ferro. Poiché la vitamina C non viene prodotta dall'organismo e non può essere immagazzinata, la dose giornaliera raccomandata deve essere assunta attraverso una dieta sana ed equilibrata; in caso di carenza, è possibile ricorrere agli integratori alimentari che offrono un aiuto per mantenere un giusto apporto nell'organismo. Gli integratori di Vitamina C sono tutti uguali? La formula della Vitamina C è sempre la stessa, ma può essere di sintesi o di origine naturale, come quella presente nell'arancia, nel limone e in generale negli agrumi e in alcune piante come l'Acerola e la Rosa Canina, di cui si usano i frutti. L'Acerola (*Malpighia glabra*), conosciuta anche come ciliegia delle Barbados, è una pianta originaria del centro America i cui frutti, simili alla ciliegia, rappresentano una delle fonti naturali più ricche di vitamina C, con una concentrazione circa 50 volte superiore di quella contenuta nell'arancia. ARKOVITAL® Acerola 1000, creato dai Laboratori Farmaceutici Arkopharma, è un integratore di vitamina C 100% di origine vegetale proveniente esclusivamente dalle bacche di Acerola, che garantiscono quasi il doppio di biodisponibilità rispetto alle vitamine di sintesi, permettendo quindi al corpo di assimilarne di più, espellerne meno e disporre della maggiore quantità di vitamina C.



VITAMINA B12 IBSA

Vitamina B12 IBSA è un nuovo integratore alimentare a base di vitamina B12 che contribuisce al normale metabolismo energetico e alle normali funzioni del sistema nervoso e immunitario. La vitamina B12, o cobalamina, è un nutriente essenziale per l'organismo naturalmente presente in alimenti di origine animale, come carne, pesce, fegato, latte e uova. In natura non esistono piante o vegetali che contengano quantità di vitamina B12 in grado di soddisfare il fabbisogno dell'uomo. Diminuire l'assunzione di alimenti di origine animale, adottare una dieta vegetariana o soprattutto vegana può causare un ridotto apporto di vitamina B12, con conseguenti episodi di stanchezza, affaticamento fisico e astenia. Dopo i cinquant'anni o negli anziani, inoltre, si possono verificare situazioni di malassorbimento che determinano una carenza di tale vitamina. In questi casi, l'utilizzo di un integratore alimentare è particolarmente utile. L'integratore Vitamina B12 IBSA, grazie all'innovativa tecnologia IBSA FilmTec®, può essere assunto in modo semplice, veloce e pratico, anche senza acqua. La tecnologia IBSA FilmTec® è il risultato della collaborazione tra IBSA Farmaceutici e Pharmafilm, spin off dell'Università degli studi di Milano, nata con l'obiettivo di sviluppare una formulazione orale innovativa capace di facilitare l'assunzione degli integratori.



www.farmaciecomunali torino.it



FarmacieComunaliTorino



[farmaciecomunali torino](https://www.instagram.com/farmaciecomunali torino)



**FARMACIE
COMUNALI
TORINO**

Le più vicine a te.



Giuseppe Cavallero - farmacista territoriale



MELE DI PIEMONTE

Storia e tradizione di un'eccellenza del territorio piemontese

Il melo, o *Malus Communis*, appartiene alla famiglia delle Rosacee o Pomacee; si tratta di una specie originaria del Caucaso, conosciuta già dai Greci e dai Romani, che si diffuse in Europa in epoca medioevale. Alla famiglia delle Rosacee appartiene anche il *Malus domestica*, molto apprezzato tra gli alberi da frutto coltivati: può raggiungere un'altezza di cinque metri, presenta una chioma espansa e le radici rimangono esposte in superficie. Le foglie sono alterne e ovali, lievemente dentellate, i fiori sono caratterizzati da 5 petali che, insieme, costituiscono un corimbo. Il frutto, infine, connotato da una forma tondeggiante e liscia, presenta una colorazione verde a maturazione avvenuta che vira, a seconda della cultivar, verso il giallo o il rosso.

L'Italia è il primo produttore europeo di mele destinate al consumo diretto, mentre in altre nazioni, come la Francia, la produzione è destinata soprattutto alla realizzazione di marmellate, confetture, sidro. Nel bel Paese la coltivazione specializzata è particolarmente diffusa tra Emilia Romagna, Veneto, Trentino Alto-Adige e Piemonte. Il melo ama i climi temperati umidi e vegeta anche ad alta quota in quanto sopporta bene il freddo, anche diversi gradi sotto lo zero, ma non le gelate tardive che possono compromettere seriamente la coltivazione.

Se si volesse realizzare un frutteto domestico le giovani piante di melo innestate dovrebbero essere trapiantate, in inverno o in primavera, in un terreno precedente-

mente preparato e concimato, avendo cura di interrare le a 3-4 metri l'una dall'altra, in un luogo soleggiato. Si consiglia di sostenere gli alberi con dei tutori o dei pali, che possono anche essere usati per allevare le piante a spalliera e per sorreggere delle reti antigrandine. Inoltre, occorre attrezzare l'area destinata alla coltivazione con un sistema di irrigazione a goccia, utile per assicurare alla piantagione un'idratazione frequente, soprattutto durante le estati siccitose. Dal terzo anno di impianto occorre concimare le piante dopo la fioritura e durante l'autunno.

La raccolta delle mele varia a seconda della varietà: quelle estive, come le Gala, vanno raccolte tra i mesi di luglio e settembre, quelle autunno-invernali, come Renette, Granny Smith, Golden e Fuji, si raccolgono invece tra settembre e ottobre.

LA COLTIVAZIONE DEL MELO IN PIEMONTE

I terreni alluvionali della zona di Bibiana-Cavour e la zona pedemontana che va da Saluzzo a Cuneo si sono rivelati eccellenti per lo sviluppo di una fiorente melicoltura. Le antiche mele piemontesi appartengono a otto varietà autoctone: Grigia di Torriana, Carla, Runsè, Dominici, Magnana, Calvilla bianca, Buras, Gamba fina.

In Piemonte la coltivazione dei meli e degli altri alberi da frutto ha origine alla fine del Medioevo nei vasti giardini di abbazie e monasteri, in cui i monaci si dedicavano alla conservazione e al miglioramento delle varietà spontanee sopravvissute nei secoli. Anche quando uscì dai poderi dei conventi, la frutta continuò a costituire un alimento riservato alle classi privilegiate fino alla fine del Quattrocento, quando la coltivazione delle mele entrò a far parte delle comuni mansioni agricole. Le mele venivano consumate dalla maggior parte della popolazione crude o cotte, mentre le confetture fecero la loro comparsa dapprima sulle tavole della nobiltà. Oggi le antiche mele piemontesi sono conosciute in tutto il mondo per le loro caratteristiche organolettiche di grande pregio e per la loro versatilità in cucina.

PATOLOGIE DEL MELO

- **Ticchiolatura.** Si tratta di una delle più importanti malattie fungine che possono interessare il melo; la sua infezione provoca la comparsa di macchie irregolari sulle foglie, inizialmente di colore grigio pallido, che tendono poi a diventare nere. Si interviene con fungicidi.
- **Oidio o mal bianco.** Causa la formazione di macchie bianche di aspetto polverulento sulla pagina inferiore delle foglie che le porta ad accartocciarsi. Si interviene con specifici trattamenti preventivi a base di fungicidi, a fine inverno o a inizio primavera, oppure curativi, da applicare tra maggio e giugno.
- **Afide verde.** L'afide verde è un piccolissimo insetto, lungo circa 2 mm, caratterizzato da un colore verde intenso che si può trovare sui rami e sulle radici del melo. L'afide danneggia la pianta pungendo le nervature delle foglie: per trattare tale infezione, si interviene con insetticidi o con estratti di piretro.
- **Carpocapsa.** Insetto patogeno del melo molto diffuso le cui larve, piccole e di color giallo paglierino, scavano gallerie nella polpa dei frutti. Gli interventi contro questo insetto sono prettamente di tipo preventivo, per esempio con la zeolite, oppure con insetticidi ad infezione avvenuta.



*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.

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

Il tuo programma anti età:
Beauty Drink + Trattamento Viso

RISULTATI
GIÀ DOPO 1 ORA*

+31%

IDratazione

IMMEDIATA

-30%

PROFONDITÀ

RUGHE



BIOCOLLAGENIX® Potente programma anti età con Collagene Marino, Acido Ialuronico e Resveratrolo per una **pele più compatta, luminosa ed elastica**. Abbina la forza dell'integratore alimentare in pratici **Beauty Drink** da bere ai **trattamenti Anti età** da applicare sul viso per un'azione globale sulla pelle, ancora più visibile.

Il nostro viaggio tra i frutteti inizia a pochi chilometri da Cuneo, nel comune di Busca, presso il Castello del Roccolo. Costruito per volere dei marchesi Tapparelli d'Azeglio a inizio Ottocento, rappresenta un raro esempio di castello neo-gotico in Piemonte. Il complesso presenta torri merlate, mentre le facciate dell'edificio sono decorate con rosoni, bifore e trifore; nelle sale sono presenti affreschi con vedute paesaggistiche e soffitti dominati dalla tecnica del *trompe l'oeil* e da decorazioni in stucco bianco. Il parco plurisecolare che circonda il palazzo venne concepito secondo i canoni del giardino romantico: nicchie con statue, grotte, cascate, fontane, laghetti e punti panoramici. Inoltre, qui si trova la struttura monumentale delle Serre dalla cui terrazza si gode uno splendido panorama.

Seconda tappa d'obbligo è il Castello di Manta: immerso in un meraviglioso parco, nacque come avamposto militare, ma nel Quattrocento venne trasformato in fastosa dimora di famiglia. Gli affreschi della Sala Baronale testimoniano la cultura cavalleresca del tempo: troviamo infatti prodi eroi ed eroine dell'antichità classica, simboli degli ideali cavallereschi delle virtù militari e morali, ma anche il mito dell'eterna giovinezza con la famigerata fontana sormontata dal dio Amore. Da visitare è sicuramente il Salone delle Grottesche, in particolare il soffitto decorato con dipinti e stucchi ispirati a quelli delle Logge di Raffaello in Vaticano.

Tappa fondamentale del nostro viaggio è la città di Saluzzo con la collina La Castiglia, le cui caratteristiche viuzze si inerpicano fino a sfiorare i piedi del castello. Un tempo residenza dei Marchesi, il castello, che si erge imponente sulla collina con le sue quattro torri, i bastioni e il ponte levatoio, oggi rappresenta un'importante sede di mostre artistiche. Saluzzo un tempo era la capitale del marchesato e, percorrendo le sue vie, si possono rinvenire le testimonianze dell'antico splendore: il palazzo comunale, con la sua imponente torre civica, e casa Cavassa, residenza dell'omonima famiglia nobiliare, trasformata poi in museo del marchese Tapparelli d'Azeglio,

che ne divenne proprietario nel 1883. All'inizio della salita verso la Castiglia, nell'omonima piazzetta, si trova la casa di Silvio Pellico, oggi prestigioso museo.

Risalendo la Valle Bronda verso Castellar troviamo il castello dei Marchesi, ben visibile già da valle. Le prime notizie certe sulla sua storia risalgono al 1300; più volte restaurato e rimaneggiato nel tempo, l'aspetto odierno è quello dell'inizio del XX secolo, con gusto romantico dell'epoca neo-medievale con tanto di ponte levatoio e torri merlate. L'interno è suddiviso in ampi saloni, la maggior parte dei quali affrescati e dotati di soffitti a cassettoni riccamente dipinti. Altra città storica del marchesato è Revello con i suoi palazzi storici, la chiesa e, soprattutto, l'Abbazia di Staffarda, che sorge a pochi chilometri dal centro abitato. Fondata tra il 1122 e il 1138, l'Abbazia benedettina cistercense raggiunse una notevole importanza economica quale luogo di raccolta, trasformazione e scambio dei prodotti delle campagne circostanti, rese fertili dai monaci con estese e complesse opere di bonifica. Il complesso abbaziale conserva lo stile romanico-gotico e la semplicità architettonica tipica dell'ordine cistercense; il chiostro, circondato in parte da un colorato portico arricchito di colonnine, rappresenta il centro della vita monacale e il collegamento alla maggior parte degli edifici conventuali come la sala capitolare e il refettorio, conservando inoltre la struttura dell'antico lavatoio. All'esterno si trova invece la foresteria, locale in cui venivano ospitati i pellegrini e il mercato coperto. Di particolare pregio sono inoltre la chiesa, con il Polittico di Pascale Oddone e il gruppo ligneo cinquecentesco della Crocifissione, il Chiostro, il Refettorio, con tracce di dipinto raffigurante "L'ultima cena", la Sala Capitolare; gli altri edifici costituiscono il cosiddetto "concentrico" di Staffarda, ossia il borgo.

Ultima tappa del nostro viaggio non poteva che essere Cavour con la sua rocca, una collina di origine morenica che si erge nella pianura, raggiungibile a piedi in 15-20 minuti dal paese; da qui si gode di un incomparabile panorama di montagne e di pianura che consente di abbracciare con lo sguardo le Alpi Marittime e le Pennine, regalando una vista d'eccezione sui meleti della zona.





Desolina Ravetta - farmacista, Farmacia Comunale 4

IL TEMPO DELLE MELE

Oggetto di desiderio, creatrice di discordia, musa ispiratrice e, nel contempo, tentatrice, logo del colosso tecnologico di Cupertino, soprannome della maestosa New York. La mela è un frutto peculiare, in grado di racchiudere leggende e favole proprie della tradizione: partendo da Adamo ed Eva, passando per Newton, che si servì proprio di una mela per elaborare la legge gravitazionale, Biancaneve, fino ad arrivare a Guglielmo Tell, celebre eroe Rossiniano che diede, grazie a una mela, prova della sua eccezionale mira. Sulle origini delle mele non sappiamo granché: i primi frutti coltivati proverrebbero, secondo le fonti storiche, dal Kazakistan o, forse, da una più vasta area dell'Asia centrale.

IL CULTO DELLE MELE

Le prime coltivazioni di mele potrebbero risalire a epoche primitive, quando il passaggio dal nomadismo, in cui gli uomini si cibavano di ciò che la natura offriva, al sedentarismo favorì lo sviluppo delle tecniche agricole. In origine il melo era selvatico e aveva frutti piccoli, meno succosi e gustosi rispetto a quelli conosciuti da noi oggi, ma molto ricchi di minerali e vitamine. I popoli antichi lo consideravano un albero miracoloso; infatti, anche se era piccolo rispetto ad altri alberi, spiccava tra questi grazie alla sua splendente fioritura in primavera e, in autunno, ai suoi frutti commestibili, che costituivano una delle fonti alimentari principali durante il periodo freddo. Il *wassailing* rappresenta un'antica tradizione appartenente al folclore natalizio inglese, il cui nome deriva dalla coppa *wassail* (letteralmente significa *buona salute*) contenente una bevanda a base di sidro ottenuto dalla fermentazione delle mele; in particolare, nel Devonshire e in diverse aree dell'Inghilterra del Sud, durante la cerimonia era uso disporsi a cerchio intorno a un albero di melo con una coppa di sidro e,

dopo aver pronunciato alcune formule sacre, il melo veniva innaffiato con il sidro rimasto nel bicchiere in segno di benedizione, al fine di assicurare un raccolto sano e prospero per l'anno a venire.

LA MELA È UN FRUTTO PECULIARE, IN GRADO DI RACCHIUDERE LEGGENDE E FAVOLE PROPRIE DELLA TRADIZIONE

VIN 'D PUM

Il Sidro è una bevanda ottenuta dalla fermentazione alcolica del succo delle mele. Le sue origini sono assai antiche e viene prodotto in genere in regioni a clima freddo come Bretagna, Belgio, Irlanda, Inghilterra, Canada e, in misura minore, Italia. Sono due le aree italiane in cui il sidro vanta una tradizione di lunga durata: il Piemonte e il Trentino.

La produzione piemontese è concentrata in provincia di Torino e di Cuneo; qui il sidro viene chiamato *vin 'd pum*, vino di mele, poiché ottenuto dalla fermentazione delle mele insieme con le vinacce, fattore che favorisce la colorazione rossastra tipica del sidro. Il mosto, ottenuto per frantumazione e spremitura delle mele, viene unito alle vinacce del vino appena spillato in modo che, tramite fermentazione alcolica, si determini un prodotto a bassa gradazione alcolica, intorno ai 7 gradi, leggermente frizzante e dalle caratteristiche note zuccherine. Se un tempo il *vin 'd pum* era considerato bevanda dissetante destinata al fuori pasto, a differenza del vino che veniva invece considerato una bevanda povera da consumare in casa, oggi il sidro ha conquistato una precisa nicchia nel mercato ed è salvaguardata tra i presidi Slow Food.

I POPOLI ANTICHI CONSIDERAVANO IL MELO UN ALBERO MIRACOLOSO

LA MELA IN TERAPIA

Una particolare varietà di mela chiamata *Mela Annurca*, molto diffusa nel territorio campano, presenta notevoli effetti benefici nel controllo delle dislipidemie: confrontata con diverse specie di mele, quali Granny Smith, Red Delicious, Golden Delicious e Fuji, la Melannurca Campana Igp contiene concentrazioni molto più alte di procianidine, antiossidanti naturali

appartenenti alla classe dei flavonoidi. Tale varietà di mela è caratterizzata da un piccolo molto flebile, fattore che costringe gli agricoltori a coglierla ancora verde e a disporla su graticci di paglia, chiamati melai, per maturare ed evitare che marcisca. Uno studio condotto in vitro dai ricercatori dell'Università Federico II di Napoli, pubblicato sul *British Medical Journal*, ha dimostrato che gli estratti di Mela Annurca sono in grado di influenzare i livelli di colesterolo. Le evidenze *in vivo* si sono dimostrate anch'esse molto incoraggianti: alla ricerca hanno preso parte pazienti con livelli di colesterolo moderatamente elevati, tra i 200-250 mg/dl, nei quali, al termine dello studio, si è riscontrata una riduzione dell'8% dei livelli di colesterolo totale, del 12% dei valori di LDL e un aumento del 15% dei valori di HDL. Per rendere l'idea, nei soggetti che assumono le statine, il colesterolo totale si riduce del 25% e le LDL del 35%.

SONO DUE LE AREE ITALIANE IN CUI IL SIDRO VANTA UNA TRADIZIONE DI LUNGA DURATA: IL PIEMONTE E IL TRENTINO

Per ottenere risultati simili è necessaria l'assunzione di sei mele Annurche al giorno, con evidenti risvolti negativi sui valori di glicemia e trigliceridi: ecco perché i ricercatori hanno cercato di estrarre il fitocomplesso procianidinico della Mela Annurca ottenendo un nutraceutico, ossia un derivato alimentare opportunamente concentrato, capace di determinare effetti benefici sulla salute. I soggetti ai quali è stato somministrato il nutraceutico per oltre 60 giorni hanno mostrato un miglioramento della dislipidemia e anche della salute dei capelli.

L'estratto procianidinico di Annurca è infatti in grado di aumentare l'espressione di cheratina e di prolungare la fase anagen, che corrisponde al periodo di crescita del capello. Questo risultato si è rivelato interessante per il miglioramento di una delle patologie tricologiche più comuni: l'alopecia. Il processo patologico dell'alopecia è legato all'azione degli androgeni; la procianidina B2 contenuta nel nutraceutico è risultata efficace nel favorire la ricrescita e il rafforzamento del

capello, contrastando l'azione del TGF- β 2 nelle cellule della papilla dermica stimolato dagli androgeni.



CAVOUR, A TUTTOMELE!



Giorgia Mastursi - farmacista, Farmacia Comunale 37



Quando si parla di mele il pensiero di molti si rivolge senza dubbio alle innumerevoli e assai conosciute valli di mele del Trentino Alto Adige: non a caso, proprio questa regione vanta il primato nella produzione di tali frutti dalle proprietà eccezionali. Forse pochi sanno che le mele vengono coltivate nell'intero territorio italiano, in particolare in Piemonte, Veneto e Valle d'Aosta. In questo articolo andremo alla scoperta delle proprietà nutrizionali di un'eccellenza piemontese: le mele di Cavour.

Innanzitutto, il termine "Mele di Cavour" indica diverse varietà di mele coltivate nei terreni della zona di Cavour, comune alle porte della Città metropolitana di Torino. Tra il 1800 e il 1930, le diverse tipologie di mela sono state classificate in funzione della loro pezzatura: per esempio, grande come la *Bella di Barge*, medio/grande come la *Buras*, medio/piccola come la *Piatlin*, piccola come la *Grenoble*, e così via. Le più note appartengono ai gruppi varietali *Golden delicious*, *Starking* e *Renetta* (in particolare la *renetta grigia* di Torriana), ma esistono tante altre varietà locali, forse meno conosciute ma molto apprezzate: la *Bella di Barge* (dalla buccia liscia giallo-verde e polpa croccante di colore bianco), la *Buras* (dalla buccia lievemente ruvida e rugginosa di colore giallo-verde), la *Dominici* e la *Furnas*, solo per citarne alcune.

Che Cavour rappresenti un'eccellenza nella produzione di mele è dimostrato dal fatto che il comune piemontese ospita, da oltre 43 anni, la fiera TUTTOMELE: una manifestazione che si svolge nella prima metà di Novembre e che richiama più di 300.000 visitatori, offrendo una straordinaria mostra del mercato regionale di frutticoltura, gastronomia e artigianato. La peculiarità? Il menu (indovinate un po'?) è unicamente a base di mele! Anche quest'anno sarà possibile prendere parte all'evento dal 5 al 13 novembre 2022.

E poi, chi non conosce l'antico detto: "Una mela al giorno toglie il medico di turno"?

Come ogni proverbio, dietro il gioco di parole si cela una grande verità: le mele sono infatti caratterizzate da straordinarie proprietà nutrizionali. Scopriamole insieme!

Una mela di 100 grammi circa apporta solo 50 calorie: è un'ottima fonte di liquidi perché 150 grammi di mela contengono 130,35 grammi di acqua, ma anche:

- 0,6 g di proteine;
- 0,15 g di lipidi;
- 16,05 g di zuccheri;
- 2,55 g di fibre (sia pectine solubili che fibre insolubili);
- 7,5 mg di vitamina C;

- 198 mg di potassio;
- 7,5 mg di calcio;
- 0,3 mg di ferro.



Tra i suoi fitonutrienti spicca l'acido fitico (0,09 g in 150 g): storicamente considerato un "anti-nutriente", recenti studi in vitro ne hanno dimostrato le proprietà antiossidanti, nonché un ruolo protettivo nei confronti di alcuni tipi di tumore e di patologie cardiovascolari. La mela è priva di colesterolo e povera di sodio.

Dunque, considerate le evidenti proprietà nutrizionali delle mele, non resta che fornire qualche consiglio su come utilizzarle in cucina nel modo più sano possibile e cercando di godere a pieno di questo magnifico frutto, preservando le sue proprietà. Dal punto di vista nutrizionale, mangiare mele intere è meglio che berne il succo: i suoi micronutrienti, infatti, si concentrano soprattutto nella buccia e il frutto intero è più ricco di fibre e polifenoli, molecole benefiche in termini di protezione della salute. In particolare, la mela contiene flavonoli (soprattutto quercetina, ma anche kempferolo e miricetina), catechine (in particolare epicatechina), acido clorogenico, florizina e, nel caso delle varietà a buccia rossa, antocianine.

**LA FIERA TUTTOMELE È UNA
MANIFESTAZIONE CHE SI SVOLGE
A CAVOUR NELLA PRIMA METÀ DI
NOVEMBRE E CHE RICHIAMA
PIÙ DI 300.000 VISITATORI**

È consigliabile scegliere mele di stagione e non importate: queste ultime, colte ancora non mature per resistere al trasporto, sono meno gustose e hanno minore valore nutritivo. Il consiglio di conservarle a temperatura ambiente è indicato soltanto per le mele di consumo immediato; per grandi provviste, invece, è meglio disporle con il picciolo rivolto in basso all'interno di cassette in un luogo umido e con temperature basse, tipo in cantina.

Infine, qualche ultimo consiglio: le mele riposte vicino ad altri frutti (banane, kiwi, ecc...) ne accelerano la maturazione e, se mescolate alle patate, non le fanno germogliare.

**FREE
FOOD**

*Gluten
free*

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



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino

LA RICETTA PER UN FUTURO SOSTENIBILE

Ombretta Rubicondo - farmacista, Farmacia Comunale 22



Gli insetti rappresentano una scelta ecosostenibile? Tale domanda apre le porte ad altri interrogativi ai quali, negli ultimi decenni, molti ricercatori hanno cercato di trovare risposte concrete.

In quanti sarebbero disposti a variare drasticamente la propria alimentazione e quella dei propri animali a favore di una maggiore sostenibilità ambientale? E in quanti si troverebbero a storcere il naso davanti all'eventualità futura, ma nemmeno poi così lontana, di scegliere gli insetti come principale fonte proteica?

Se il solo pensiero vi fa rabbrivire, è bene sapere che attualmente più di due miliardi di persone nel mondo (Italia compresa) praticano l'entomofagia e sono circa 1.400 le specie di insetto considerate commestibili.

Già nel 2008 la FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, aveva coinvolto un ampio gruppo di ricercatori nello studio del potenziale di questa risorsa caratterizzata da bassi costi, ridotto impatto ambientale ed elevato contenuto proteico, quasi paragonabile a quello delle carni rosse e bianche. È stato stimato che entro il 2050 si andrà incontro a un incremento considerevole della popolazione mondiale, da 7 a circa 9 miliardi di persone: l'ampliamento demografico, unito al deficit di risorse idriche e ambientali, avrà un impatto notevole sulla produzione di alimenti destinati all'uomo e mangimi per animali che inciderà sui sistemi alimentari, soprattutto nei Paesi in via di sviluppo. Da qui, la valutazione di risorse alimentari alternative. L'*Hermetia illucens*, o mosca soldato, allevata per la prima volta in Europa nel 2006 per la produzione di farina, rappresenta un esempio di tale

processo: accurati studi, infatti, hanno dimostrato che questo prodotto offre un apporto aminoacidico ottimale e un quantitativo di vitamine superiore a quello contenuto nelle corrispondenti farine vegetali.

**SONO CIRCA 1.400
LE SPECIE DI INSETTO
CONSIDERATE COMMESTIBILI**

Il principale ostacolo che si frappone tra noi e questa soluzione ecosostenibile è di carattere culturale, ma non solo.

Infatti, se all'epoca di Aristotele le cicale maschio erano considerate una prelibatezza e nella *Naturalis Historia* di Plinio il Vecchio si racconta dell'attitudine al consumo di larve corazzate, al giorno d'oggi si scontrano opinioni differenti sulla reale convenienza di introdurre insetti nei nostri menù, non solo per questioni di abitudine ma anche per le criticità derivanti da una produzione su larga scala.

Il dibattito tra chef e ricercatori non ha ancora trovato un compromesso, benché ci sia la consapevolezza che l'uso massivo di quei cibi "buoni da pensare", come li definiva Levi-Strauss, richieda la necessità di soppesare i benefici per la salute, in quanto fonti proteiche di qualità, e gli ingenti costi di produzione.



Vanessa Ricciardi - farmacista, Farmacia Comunale 22

L'INVERNO È ALLE PORTE: CHIUDIAMO FUORI I MALANNI DI STAGIONE!

**Come aumentare le difese
immunitarie dei più piccoli**

L'inverno è solitamente una stagione poco amata, eppure il candore dei meravigliosi paesaggi innevati, le distese di neve su cui costruire simpatici pupazzi, le feste natalizie e, perché no, la cioccolata calda a merenda, possono contribuire a rendere questo periodo davvero magico. Il freddo e il cattivo tempo costringono però grandi e piccini a rifugiarsi negli ambienti chiusi, talvolta affollati; i bambini trascorrono molto tempo a scuola, dove gli ambienti sono piuttosto caldi, emettono starnuti o colpi di tosse senza coprirsi naso e bocca e condividono oggetti senza lavarsi le mani con regolarità.

Questo contesto favorisce la circolazione di *virus influenzali* e *parainfluenzali* responsabili della temuta influenza e dei classici malanni di stagione, che costringono a letto ogni anno un gran numero di bambini, che tendono ad ammalarsi in media quattro-cinque volte durante l'inverno. I più piccoli sono quelli più esposti alla possibilità di contrarre i virus, dal momento che le loro difese immunitarie sono ancora in fase di consolidamento e il contatto quotidiano con molte persone nelle classi aumenta tale possibilità. Si è spesso erroneamente indotti a pensare che il freddo costituisca il principale responsabile di bronchiti e altre patologie respiratorie stagionali; eppure non è così, infatti, la probabilità di respirare goccioline infette è sicuramente più elevata in ambienti ristretti, poco aerati, dove respirano più persone mentre l'aria riscaldata asciuga le mucose delle vie aeree, riducendone le fisiologiche capacità di difendersi. Meglio allora trascorrere qualche ora in più all'aria aperta, avendo cura di rimanere ben coperti: sicuramente la possibilità di inalare goccioline infette è inferiore. Analizziamo, dunque, i comportamenti da adottare per prevenire e affrontare con serenità le malattie invernali da raffreddamento. La prima regola, come sempre, è adottare uno stile di vita sano e una corretta ed equilibrata alimentazione, a cominciare dalla colazione del mattino, fondamentale per affrontare la giornata ricca di impegni scolastici ed extrascolastici. Nella scelta degli

alimenti da portare in tavola è importante rispettare la stagionalità di frutta e verdura, in modo da assumerne tutti i nutrienti e fitocomposti, sostanze bioattive importanti nella modulazione di molte attività biologiche essenziali per l'organismo. In inverno non devono mancare nella dieta dei più piccoli alimenti ricchi di **vitamina C**, l'antiossidante più noto nel supportare le difese immunitarie e nel favorire l'assorbimento di ferro a livello intestinale: via libera, dunque, a mandarini, arance, kiwi, ma anche in broccoli, cavoli e cavolfiori, appartenenti alla famiglia delle crucifere ricche anche in glucosinolati, sostanze ad attività antiossidante. Anche zucca e carote, apportando **vitamina A** (o betacarotene), aiutano a supportare il corretto funzionamento del sistema immunitario, oltre che a mantenere in buona salute gli occhi e la pelle. Una dieta quotidiana varia con frutta e verdure di stagione permette di assumere tutti i micronutrienti e composti biologici fondamentali per lo sviluppo del bambino e il sostegno delle sue difese immunitarie. Da non dimenticare la **vitamina D**, sintetizzata dalla cute a seguito dell'esposizione ai raggi solari, fondamentale per la mineralizzazione ossea e la regolazione dell'assorbimento di calcio e fosforo; inoltre, rappresenta un valido alleato per la salute dei bambini in inverno in quanto induce una sollecitazione dei linfociti T che esercitano un'azione citotossica contro virus e batteri. Nei mesi invernali può risultare utile integrare la vitamina D perché le ore di luce sono ridotte e i bambini, come anche gli adulti, sono coperti e trascorrono poco tempo all'aperto per via delle temperature rigide. Tra i cibi che rappresentano una fonte di vitamina D vi sono i pesci grassi, come spigole, alici, salmone, e i tuorli delle uova. Oltre a una dieta equilibrata, uno stile di vita sano comprende anche una **regolare attività fisica**; è bene che anche in inverno i bambini trascorrono qualche ora all'aperto, poiché il movimento rappresenta uno stimolo sano per lo sviluppo del loro sistema immunitario, li aiuta a sfogarsi e liberarsi dallo stress. A tale aspetto si collega l'**importanza del sonno**: un bambino necessita di almeno 8-10 ore di sonno regolare e praticare con costanza attività fisica lo aiuterà a riposare meglio, con effetti positivi anche sulle difese immunitarie. Al contrario, un bambino che dorme poco e male sarà sicuramente stressato, con conseguente indebolimento del suo sistema immunitario e maggiore vulnerabilità nei confronti dei virus influenzali. Quando tutte queste raccomandazioni non sono sufficienti, è possibile ricorrere ad alcuni preziosi alleati contenuti in piante come Echinacea, Acerola, Sambuco, Propoli, Uncaria. L'**echinacea** è una pianta appartenente alla famiglia delle Composite (Asteracee) giunta in Europa dal Nord America, dove per secoli i nativi americani l'hanno utilizzata come infuso per trattare il raffreddore o per curare le ferite. Oggi sono molte le evidenze scientifiche che dimostrano una chiara attività farmacologica dell'echinacea, in particolare delle specie *E. Purpurea*, *E.*

Angustifolia ed *E. Pallida*, ricche di polifenoli (antiossidanti), polisaccaridi e monosaccaridi (antinfiammatori e immunostimolanti), terpeni e alchilammidi (antisettici, immunostimolanti), vitamine (antiossidanti, antinfettive), contenuti all'interno dei fiori, delle radici e delle foglie.

È IMPORTANTE ADOTTARE UNO STILE DI VITA SANO E UNA CORRETTA ED EQUILIBRATA ALIMENTAZIONE, A COMINCIARE DALLA COLAZIONE

L'echinacea rinforza le difese immunitarie aumentando la velocità di reazione nei confronti di stimoli esterni, senza però influenzare in modo diretto le cellule produttrici di anticorpi, motivo per cui la sua azione viene definita "immunostimolante". La sua efficacia in caso di malattie da raffreddamento è legata all'aumento della fagocitosi, meccanismo con cui le cellule del sistema immunitario distruggono i patogeni, e della produzione di interferone e interleuchine.

A scopo preventivo, è bene somministrarla ai bambini ciclicamente: il primo ciclo della durata di circa 20-30 giorni, seguito da una pausa di 15 giorni, e poi alternare per alcuni mesi 15 giorni di integrazione e 15 di pausa. Per i bambini sono disponibili sciroppi e flaconcini da bere, di gusto gradevole e, talvolta, in associazione con altri attivi naturali: la **Propoli**, prodotta dalle api, dalle note proprietà antibatteriche, antivirali e immunostimolanti; l'**Acerola**, pianta originaria del centro America, i cui frutti sono considerati la fonte più ricca di vitamina C in natura; l'**Uncaria**, pianta originaria dell'Amazzonia in grado di stimolare anch'essa la produzione di interleuchine e quindi immunostimolante, oltre che antivirale e antinfiammatoria; il **Sambuco**, pianta dalle proprietà antinfiammatorie e diaforetiche, ossia in grado di aumentare la sudorazione corporea, motivo per cui trova largo impiego nel trattamento del raffreddore e delle affezioni respiratorie, come tosse e bronchiti.

Nelle formulazioni degli integratori agli estratti di queste piante vengono associati vitamina D, zinco e **fermenti lattici**. Questi ultimi non sono da sottovalutare quando si parla di offrire un valido supporto al sistema immunitario, il benessere intestinale è infatti fondamentale per il suo corretto funzionamento. La flora batterica, nota come **microbiota**, è un ecosistema molto complesso che svolge il fondamentale ruolo di barriera contro virus e batteri.

In accordo con il pediatra, il farmacista di fiducia sarà in grado di consigliare il prodotto adatto alle esigenze dei più piccoli per affrontare l'inverno senza farsi cogliere impreparati dai malanni stagionali.

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

Pelle
rigenerata
a partire da

15
giorni*

Acido Ialuronico
Niacinamide 6%
Agisce sulla causa
dell'invecchiamento**
Rassoda
Leviga le rughe



Eau Thermale Avène,
l'impegno dermatologico per la tua pelle.

* % soddisfazione, 65 utilizzatori
** Test in-vitro



Giulia Ricciardi - farmacista, Farmacia Comunale 35

ROSACEA: CONSIGLI PER TENERLA SOTTO CONTROLLO!

La rosacea è una malattia della pelle che colpisce prevalentemente la parte centrale del viso, in particolare le guance, il naso, il mento e la fronte, e può essere classificata in tre forme:

COUPEROSE

È caratterizzata da vampate di rossore che interessano l'area centrale del viso alle quali si aggiungono sensazioni di bruciore e puntura. I pazienti che sono affetti da questa forma di rosacea presentano una cute fine e sensibile al punto che le zone rosse, con l'avanzare del tempo, tendono a desquamare. Tra i fattori scatenanti si annoverano stress emotivi, bevande calde, cibi piccanti, alcolici, clima troppo caldo o troppo freddo, esercizio fisico, bagni e docce calde.

FORMA PAPULO-PUSTOLOSA

Costituisce la variante di rosacea più comune tra le donne di mezza età, le quali presentano arrossamen-

ti diffusi nell'area centrale del viso, con piccole papule sormontate da pustole puntiformi. Spesso le vampate di calore, tipiche della menopausa, incidono su questa variante.

FORMA FIMATOSA

Si manifesta con un accentuato ispessimento della pelle e una serie di nodularità sulla superficie del naso, della fronte e delle guance, a cui si aggiungono pori dilatati e seborrea.

Le terapie farmacologiche prevedono l'impiego di antibiotici perlopiù locali: il metronidazolo, disponibile in crema o in gel, risulta efficace nei trattamenti a lungo termine perché in grado di prevenire le ricadute. Valide alternative sono rappresentate da creme o gel a base di tetraciclina ed eritromicina da applicare localmente.

TRATTAMENTI DERMOCOSMETICI

I prodotti dermocosmetici sono ampiamente utilizzati nel trattamento della rosacea, caratterizzata da una cute la cui funzione "barriera" risulta alterata tale da consentire l'accesso di sostanze irritanti agli strati più profondi della pelle. Gli effetti che ne conseguono sono: rossore, vasodilatazione e, in alcuni casi, dermatiti ed eczemi. La scelta del dermocosmetico corretto è dunque fondamentale per evitare di incorrere in un aggravamento della malattia.

In cima alla lista delle sostanze con cui non deve venire a contatto la pelle affetta da rosacea ci sono alcol, acetone, glicoli, solfati, saponi, profumo, amamelide, mentolo, menta piperita e olio di eucalipto.

1° STEP: DETERSIONE

È importante prestare attenzione alla scelta del detergente per evitare di rimuovere in maniera eccessiva la componente grassa responsabile della protezione della pelle. Bisogna prediligere detergenti non aggressivi, senza schiumogeni e privi di profumo, i cosiddetti "saponi non saponi", che presentano un pH poco acido (5,5-6) e sono facili da risciacquare; anche il latte detergente costituisce una valida alternativa che, massaggiato delicatamente col polpastrello delle dita, non secca la pelle e rispetta il film idrolipidico.

AVÈNE ANTIROUGEURS DERMO-DETERGENTE FLUIDO



Indicato per le pelli più sensibili e con couperose, grazie alla sua formula delicata, composta da ingredienti ad azione antiossidante, vasoprotettrice e lenitiva, regala una pelle liscia, levigata e idratata in profondità fin dalle prime applicazioni.

Nelle fasi di arrossamento e fastidio, dopo l'utilizzo del detergente, si consiglia di ricorrere all'acqua termale ricca di sali minerali e sostanze lenitive. La massima efficacia si ottiene tamponando su tutto il viso un batuffolo di cotone imbevuto.

AVÈNE EAU THERMALE

Ideale per le pelli sensibili, ipersensibili e allergiche. Formula lenitiva e addolcente, confezionata in blocco sterile direttamente alla fonte per garantirne la purezza biologica.



CURIOSITÀ

- Massaggiare il detergente delicatamente con le dita e risciacquare con acqua fresca o tiepida, mai calda!
- Quando si utilizza l'acqua termale ricordarsi di non risciacquare il viso con l'acqua del rubinetto!
- No alle salviette inumidite: spesso la sensazione di freschezza che conferiscono è dovuta ad attivi alcolici irritanti!
- Asciugare il viso con un tessuto morbido e dalla trama molto fine, tamponando il viso senza sfregare per evitare traumi meccanici che potrebbero innescare a loro volta processi infiammatori.
- Evitare tonici astringenti poiché esercitano la loro azione grazie al pH acido e ai tannini responsabili della denaturazione delle proteine cutanee. Inoltre, possono contenere alcol, non adatto alla pelle con rosacea.

2° STEP: IDRATAZIONE

Gli idratanti sono fondamentali perché riparano la barriera lipidica ed evitano così alle sostanze irritanti di penetrare negli strati più profondi della pelle. Aumentano inoltre il contenuto di acqua nello strato corneo, tutelando la salute e la bellezza della cute. L'idratante ottimale deve contenere pochi ingredienti, essere fluido e privo di sostanze irritanti. Spesso vengono impiegati emollienti ricchi di oli sebosimili che ripristinano lo strato di protezione della pelle senza ungere, e blandi occlusivi, come per esempio i siliconi (dimeticone e ciclometicone) utili per riparare la barriera. Talvolta vengono aggiunti alle formulazioni attivi lenitivi e anti-irritanti, come l'aloe vera e la camomilla, oppure dei vasoprotettori, come gli estratti del rusco. È bene ricordare che l'esposizione al sole causa la riaccensione della rosacea oltre a favorire l'aumento dei capillari visibili, per questo occorre sempre utilizzare una crema da giorno con una schermatura SPF 30.

LA ROCHE-POSAY ROSALIAC UV RICHE

Idrata e dona sollievo alla pelle e riduce la comparsa di rossori. Un sistema di filtro Mexoryl XL brevettato fornisce protezione dai raggi UV. Contiene acqua di sorgente termale La Roche-Posay.

Senza parabeni e ipoallergenico.

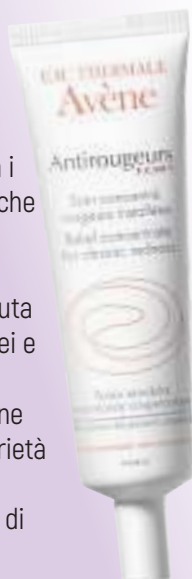


AVÈNE ANTIROUGEURS FORT FLUIDO CONCENTRATO

Trattamento d'urto dermocosmetico che attenua i rossori localizzati, con specifiche azioni:

- **anti-rossore:** l'estratto di Ruscus, ricco di saponine, aiuta ad attenuare i rossori cutanei e riduce i rossori transitori;
- **lenitiva:** l'Acqua Termale Avène restituisce tutte le sue proprietà lenitive e addolcenti;
- **decongestionante:** il solfato di destrano dona benessere.

Senza Parabeni e senza profumo.



3° STEP: MAKE-UP CORRETTIVO

Dopo la detersione e l'applicazione di una crema specifica come base trucco, si può procedere con il make-up. Tra le soluzioni disponibili, è consigliata



l'applicazione di un correttore specifico di colorazione verde sulle aree arrossate seguita da un velo di cipria, per fissare e opacizzare. Quindi, uniformare il colorito stendendo un fondotinta coprente con l'aiuto di un pennello, più delicato rispetto alla spugnetta. E poi ancora un'ultima spolverata di cipria!

Se il tempo a disposizione non è molto o comunque si preferisce un metodo più rapido, si può ricorrere a prodotti multifunzionali come le BB cream, che generalmente contengono il filtro solare, il pigmento verde e il correttore di colore. Evitate i trucchi waterproof perché potrebbero irritare la pelle durante la loro rimozione alquanto difficile. Meglio fondotinta e correttori oil-free, preferibilmente minerali e, quando si utilizza per la prima volta un nuovo prodotto, si consiglia di testarlo prima su un'area poco esposta del viso.

BIONIKE DEFENCE COVER CORRETTORE

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



ROSACEA E ALIMENTAZIONE

Se non è dimostrabile scientificamente una correlazione tra l'alimentazione e la comparsa della rosacea, è provato il collegamento fra le fibre nervose dello stomaco e quelle della pelle, definito "riflesso gastro-facciale".

Ciò significa che qualsiasi stimolo a livello dello stomaco si ripercuote sulla pelle tramite impulsi nervosi che provocano la dilatazione dei capillari: bisogna quindi evitare cibi piccanti, bevande gasate, alimenti troppo caldi o troppo freddi e, inoltre, ricordare di masticare bene e non troppo velocemente per non irritare la parete gastrica.

Sono da evitare, poi, gli alimenti che rilasciano istamina e sostanze infiammatorie a livello della pelle, quali cioccolato, tè, caffè, bevande alcoliche, formaggi fermentati, frutta secca, salumi, carni rosse, pomodori e fragole. È inoltre sconsigliata una dieta ricca di carboidrati raffinati come pasta, pane e

dolci poiché questi comportano continui picchi di insulina e il rilascio di molecole infiammatorie che favoriscono la propagazione del fenomeno. Gli acidi grassi Omega-3 possono fornire un valido aiuto grazie alle proprietà antinfiammatorie; li troviamo in diversi alimenti, quali il pesce azzurro (alici, sardine, sgombero, salmone, aringhe) e i frutti rossi (mirtilli, frutti di bosco, ciliegie e more). L'assunzione di integratori a base di Omega-3 contribuisce ai benefici che queste sostanze apportano non solo alla pelle, ma anche alla funzionalità visiva, cardiaca e cerebrale!



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.farmaciecomunali torino.it

 **FARMACIE
COMUNALI
TORINO**
La più vicina a te.

 www.farmaciecomunali torino.it

 FarmacieComunaliTorino

 [farmaciecomunali torino](https://www.instagram.com/farmaciecomunali torino)

CADUTA DEI CAPELLI INCONTROLLATA: SI PUÒ INTERVENIRE?

I trattamenti in grado di interferire con il processo di caduta dei capelli sono diversi a seconda della causa che dà origine al processo. Spesso, la perdita dei capelli è conseguente a forti periodi di stress, a cambiamenti stagionali, inquinamento, fumo o all'utilizzo di trattamenti cosmetici troppo aggressivi. In questi casi la caduta dei capelli risulta generalizzata, non massiccia, e il processo si esaurisce in un paio di mesi. In farmacia sono disponibili diversi integratori, in grado di fornire al capello i nutrienti di cui necessita e generalmente i primi risultati sono visibili dopo qualche settimana. Si consiglia di proseguire con il trattamento per almeno tre mesi, avendo cura di ripeterlo un paio di volte l'anno: da settembre a novembre e da marzo a maggio.

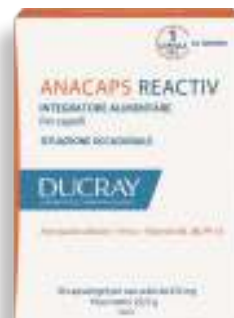
BIOSCALIN TRICOAGE50+

Quando la caduta dei capelli risulta più accentuata oppure quando si necessita di un'azione più rapida, le formulazioni in fiala sono le più indicate. Bioscalin TricoAge50+ fiale è un prodotto a doppia azione, anticaduta e antietà, in grado di contrastare l'assottigliamento e il diradamento dei capelli, rallentando lo sbiancamento e l'invecchiamento della chioma. La formulazione risulta indicata per i capelli delle donne indeboliti a causa del passare del tempo e delle variazioni ormonali. Le fiale sono arricchite con Complesso ColorCare, un'esclusiva associazione di ceramidi e di un attivo antiossidante (P-Fulvine) per ripristinare la barriera del capello e rigenerare la fibra, rallentando l'ingrigimento e prolungando il colore naturale della chioma. Per applicare il prodotto occorre premere la cannula della fiala direttamente sul capello, asciutto oppure bagnato e tamponato, massaggiando fino a completo assorbimento, senza procedere con il risciacquo. Applicare il contenuto di 1 fiala ogni 3 giorni.



DUCRAY ANACAPS REACTIVE

Trattamento indicato nei casi in cui la caduta del capello è associata a una carenza di ferro perché, grazie alla sua formula originale, apporta al bulbo pilifero la Vitamina B8, o Biotina, che aiuta a mantenere il capello sano, e la Vitamina B6 che favorisce la sintesi della cisteina. Inoltre, le vitamine PP e B6, così come il Ferro, permettono di alleviare i fenomeni di affaticamento. Anacaps tri-ACTIV contiene anche la Vitamina E che con la sua azione antiossidante protegge le cellule dai danni dei radicali liberi. Si consiglia di assumere una capsula al mattino con un bicchiere di acqua.



BIOSCALIN ENERGY-UOMO

E per lui? Un innovativo trattamento topico, anticaduta ed energizzante specifico per i capelli dell'uomo. L'azione sinergica degli attivi fornisce energia al bulbo, rinforzando i capelli e contrastandone la caduta. Formulato con ATP-3, un esclusivo complesso brevettato di tre attivi dalla riconosciuta azione energizzante - Arginina, Caffeina e Carnitina - coinvolti nei processi del metabolismo energetico cellulare. Anche in questo caso, si consiglia di applicare il prodotto direttamente sul capello tenendo conto che la sua straordinaria formulazione non unge né appesantisce il capello.

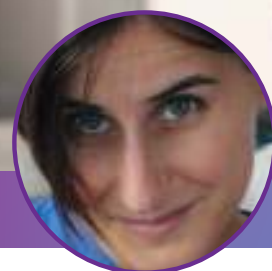


Il consiglio in più L'utilizzo di shampoo e prodotti per capelli delicati che non alterino eccessivamente il pH del cuoio capelluto è molto importante. La regola base è: più uno shampoo fa schiuma più è aggressivo per la pelle. Occorre quindi privilegiare detergenti con formule molto delicate. In farmacia si possono trovare shampoo che contengono anche alcune sostanze naturali anti-caduta, come Phytophanère Shampoo Fortificante Rivitalizzante. Questo shampoo dona vitalità e tono ai capelli; detersi con delicatezza, questi ritrovano leggerezza e morbidezza. Le vitamine B5 e B6 e lo zinco sono associati all'estratto di crusca di riso e di china, nota per le proprietà stimolanti. Grazie alla sua formulazione molto concentrata, è efficace in piccole quantità.



LE PATOLOGIE CARDIACHE NEL CANE E NEL GATTO

Federica Porta - Medico Veterinario



Come per l'essere umano, anche per i nostri amici a quattro zampe il cuore rappresenta uno degli organi più importanti, la cui funzione è quella di consentire al sangue di circolare e raggiungere tutti i distretti del corpo. Si tratta di un muscolo involontario costituito da quattro cavità, due atri e due ventricoli; gli atri raccolgono il sangue che proviene dai vari distretti del corpo, mentre i ventricoli spingono il sangue verso gli stessi distretti. Atrio e ventricolo destro sono separati verticalmente dall'atrio e dal ventricolo sinistro da una lamina di tessuto (setto cardiaco), che dunque divide il cuore a metà. La comunicazione tra atri e ventricoli è assicurata da valvole che consentono il passaggio del sangue dalla cavità atriale a quella ventricolare; inoltre, il passaggio del sangue dalla periferia verso il cuore e viceversa è sempre regolato da valvole, il cui funzionamento dipende dalle fasi di contrazione e rilassamento della muscolatura cardiaca. Se in questo complesso meccanismo subentrano delle alterazioni, per prima cosa si verifica un rallentamento della circolazione sanguigna, con la conseguenza che il sistema circolatorio non riuscirà a smaltire efficacemente le scorie provenienti dai tessuti periferici, come l'anidride carbonica, e questi riceveranno una ridotta quantità di ossigeno.

Si parla in questi casi di **patologie cardiache**, che possono essere congenite o acquisite. Le prime si presentano fin da quando l'animale è cucciolo perché associate a malformazioni dell'anatomia dell'organo.

I gatti di razza Maine Coon, Norvegese e Persiano, e i cani di razza Boxer e Cavalier King Charles sono maggiormente interessati da patologie cardiache congenite. Le principali sono:

- il dotto arterioso pervio: persistenza del vaso sanguigno che collega l'aorta all'arteria polmonare durante la vita fetale e che, normalmente, si chiude subito dopo la nascita;
- la stenosi aortica: restringimento delle valvole aortiche, che limita il flusso sanguigno dal ventricolo sinistro;
- la stenosi polmonare: restringimento della valvola polmonare causato da un ispessimento dei lembi valvolari e che riduce il flusso ematico dal ventricolo destro;
- cardiomiopatia ipertrofica: ispessimento della parete del ventricolo sinistro;
- cardiomiopatia dilatativa: patologia che si origina quando il muscolo cardiaco, soprattutto il ventricolo sinistro, si indebolisce e non riesce a contrarsi normalmente, provocando un ingrossamento del cuore.

Solitamente tali malformazioni, se individuate tempesti-

vamente, possono essere corrette chirurgicamente così da consentire una buona qualità di vita.

Le patologie cardiache acquisite rappresentano la maggioranza dei casi riscontrati; riguardano principalmente soggetti dagli 8 anni in su e la causa è molto spesso riconducibile a un danno alle valvole.

In genere la valvola mitrale, che collega l'atrio e il ventricolo sinistro, è più soggetta ad alterazioni: se la valvola non si chiude adeguatamente si ha la cosiddetta insufficienza mitralica, una condizione in cui parte del sangue che dovrebbe essere spinto dal ventricolo sinistro nell'aorta ritorna all'interno dell'atrio.

Come accorgersi, dunque, che il nostro amico a quattro zampe stia soffrendo di un problema cardiaco? Gatto e cane presentano sintomi un po' diversi.

Nel **gatto** si possono manifestare:

- la "fame d'aria": l'animale respira spesso con la bocca aperta, anche quando non fa caldo o dopo un minimo sforzo;
- cambi di comportamento: il gatto è meno affabile e socievole e mostra maggiore aggressività;
- miagolii diversi dal solito, spesso immotivati e accompagnati da irrequietezza, anche e soprattutto di notte;
- mucose blaste: la difficoltà respiratoria e la scarsa ossigenazione delle zone più periferiche possono determinare uno stato *cianotico* che si evidenzia con una colorazione più scura delle mucose, ben visibile sulle gengive;
- pelo opaco e sporco, dovuto soprattutto alla diminuita frequenza di auto-pulizia (minor *grooming*);
- perdita di appetito, sempre (o quasi) segno di malessere;
- astenia, svogliatezza al movimento, dormire molto più del solito ed essere poco attivo possono essere segnali di cardiopatia nel gatto.

Nel **cane** invece i principali sintomi di patologia cardiaca sono:

- affaticamento: una diminuzione dell'ossigeno si traduce quasi immediatamente in un aumento dello sforzo del soggetto. Questo è uno dei primi sintomi che si presenta quando il cane comincia a soffrire di una malattia cardiaca, a prescindere dall'origine della stessa;
- tosse: abbastanza diffusa nelle malattie cardiache, è dovuta soprattutto a un rallentamento del circolo che quindi determina un accumulo di liquidi nei polmoni;
- fiato corto e respirazione difficoltosa;
- irrequietezza notturna, conseguenza di uno stato di malessere che determina una disfunzione respiratoria anche di notte;
- debolezza;
- intolleranza al movimento;
- perdita di peso, dovuta a una minor capacità dell'organismo di sfruttare i componenti provenienti dalla dieta, con conseguente diminuzione del peso corporeo;
- ingrossamento addominale derivante dall'accumulo di liquidi all'interno delle cavità addominali o toraciche per via del rallentamento della circolazione sanguigna, che

comporta un minore riassorbimento di liquidi;

- scarso accrescimento: tipico soprattutto nei cuccioli affetti da cardiopatie congenite che determinano un insufficiente livello di crescita;
- svenimenti per l'improvvisa diminuzione della perfusione (presenza di sangue) cerebrale.

LE PATOLOGIE CARDIACHE ACQUISITE RAPPRESENTANO LA MAGGIORANZA DEI CASI RISCONTRATI

Come occorre intervenire se si riscontrano uno o alcuni di questi sintomi?

Occorre rivolgersi al veterinario che andrà a verificare la presenza o meno del **soffio cardiaco**, ossia un rumore anomalo prodotto dal passaggio del sangue attraverso le valvole cardiache, all'interno delle cavità cardiache o nelle strutture vascolari maggiori poste in prossimità del cuore stesso.

Il suono può avere intensità variabile a seconda della gravità della patologia e localizzazione specifica a seconda dei distretti interessati. Una volta individuato, sarà poi necessario eseguire esami più approfonditi, come l'ecocardiografia, per valutare la funzionalità del cuore e impostare la giusta terapia.

Se il nostro animale soffre già di una patologia cardiaca, oltre alle terapie prescritte, come possiamo aiutarlo?

Ecco alcuni consigli:

- controllare che l'attività fisica sia svolta dal nostro animale regolarmente e senza affanno; inoltre, è importante annotare il tempo impiegato per percorrere lo stesso tratto e verificare l'assenza di difficoltà respiratorie o calo del rendimento. Si devono ovviamente evitare i momenti in cui le temperature sono troppo elevate;
 - controllo della dieta che, per questa condizione, prevede:
 - fonti energetiche di alta qualità, sia proteiche che di grassi;
 - acqua sempre a disposizione;
 - integrazione con Acidi Grassi Omega-3 che hanno proprietà antiaggreganti e antinfiammatorie protettive sulle pareti vascolari del cuore;
 - rigoroso controllo del peso corporeo;
 - monitoraggio della frequenza respiratoria durante il sonno: si consiglia di annotare questo parametro con cadenza settimanale, contando gli atti respiratori effettuati in 30 secondi, cioè quante volte il torace si solleva in questo arco di tempo, sapendo che la frequenza respiratoria è regolare se inferiore a 30/35 atti respiratori per minuto.
- Se correttamente trattati, seguendo le indicazioni del veterinario di fiducia, anche gli animali cardiopatici possono condurre una vita di buona qualità.



Ana Berberi - farmacista, Farmacia Comunale 42



LA SCOPERTA DELLA PENICILLINA, UN CASO DI SERENDIPITÀ

**Nella storia della scienza
le più grandi scoperte sono
spesso avvenute grazie
all'importante contributo
della casualità.**

Questo affascinante fenomeno prende il nome di serendipità, termine di derivazione inglese che indica la capacità, o la fortuna, di fare una scoperta in modo del tutto casuale durante una ricerca scientifica orientata verso altri campi d'indagine. La penicillina, scoperta nel 1928 da parte dello scozzese Alexander Fleming, è il caso di serendipità più importante e noto della storia.

Il caso volle che lo scienziato, assentatosi per qualche giorno dal proprio laboratorio, dimenticasse un piatto di coltura batterica su cui crebbe un fungo; al suo ritorno, si imbatté nella scoperta scientifica del secolo.

NON TUTTI FORSE SANNO CHE NEL 1895 IL MEDICO E RICERCATORE ITALIANO VINCENZO TIBERIO AVEVA GIÀ NOTATO LA CAPACITÀ DELLE MUFFE DI CURARE UNA SERIE DI INFEZIONI

Ufficialmente riconosciuta a Fleming, che nel 1929 pubblicò le sue osservazioni e nel 1945 ottenne il Premio Nobel, la penicillina in realtà ha origini più antiche: non tutti forse sanno che nel 1895 il medico e ricercatore italiano Vincenzo Tiberio aveva già notato la capacità delle muffe di curare una serie di infezioni, grazie ad alcune circostanze che ebbe modo di evidenziare in prima persona. Nella casa degli zii di Tiberio, l'acqua potabile era infatti fornita da un pozzo su cui frequentemente si formavano muffe: Tiberio notò che quando quest'ultime venivano raschiate, i familiari, dopo aver bevuto l'acqua del pozzo, si ammalavano di gastroenterite; quando invece non venivano rimosse o facevano ritorno i familiari non si ammalavano o comunque guarivano.

LA PENICILLINA VENNE IMPIEGATA COME FARMACO CAMBIANDO LE SORTI DELL'UMANITÀ

Il giovane medico riuscì subito a cogliere lo stretto rapporto esistente tra le muffe, che altro non sono che colonie fungine, e le malattie. Decise così di procurarsi

alcuni campioni, prelevandoli direttamente dal pozzo e li portò nel laboratorio dell'università dove iniziò a studiare l'interazione tra le muffe e alcuni tipi di batteri, come colera e streptococchi. I risultati portarono a una scoperta sconvolgente: a contatto con le colonie fungine, la crescita dei batteri si interrompeva. Lo studio sul "potere battericida delle muffe", tuttavia, non ottenne il successo che avrebbe dovuto conseguire nella comunità scientifica internazionale del tempo e le ricerche sulle proprietà curative delle muffe rimasero sporadiche fino al 1928, quando Fleming studiò le mutazioni nelle colture di stafilococco che aveva lasciato accatastate in un angolo del suo laboratorio. In particolare, Fleming osservò che tali colture erano state contaminate da un fungo cresciuto in maniera accidentale, ma non solo: le colonie di stafilococchi circondate da tale fungo erano state distrutte, mentre quelle più lontane risultavano intatte. Fleming, quindi, analizzò la muffa e scoprì che questa era in grado di produrre una sostanza che uccideva i batteri. Il "succo di muffa", così lo chiamò Fleming all'inizio, fu classificato come penicillium e, dopo alcuni mesi, venne ribattezzato con il nome di "penicillina".

Otto mesi dopo le sue prime osservazioni, lo studio venne pubblicato sul British Journal of Experimental Pathology, ma all'epoca si prestò poca attenzione all'articolo.

LE RICERCHE SULLE PROPRIETÀ CURATIVE DELLE MUFFE RIMASERO SPORADICHE FINO AL 1928, QUANDO FLEMING STUDIÒ LE MUTAZIONI NELLE COLTURE DI STAFILOCOCCO

Passarono quindici anni dalla scoperta quando la penicillina venne impiegata come farmaco cambiando le sorti dell'umanità e ancora oggi i suoi derivati sintetici costituiscono uno degli arsenali più potenti della terapia medica.





Diario di bordo di una...
farmacista!

ADDENTANDO LA GRANDE MELA: VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE MERAVIGLIE DI NEW YORK

Manuela Chiantore - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 45



Quando si visita per la prima volta New York si è colti dalla sensazione di conoscere già questa straordinaria metropoli. Tale impressione non è affatto casuale: del resto, sono moltissime le serie tv, i film o i romanzi ambientati nella città *che non dorme mai*, fattore che contribuisce a caricare il luogo di un'atmosfera assai familiare. Il turismo, che spinge ogni anno circa 60 milioni di persone a visitare questa città, si nutre anche

dell'immaginario dei molti che si mettono alla ricerca delle *streets* o delle *avenues* in cui sono state girate scene dalla notorietà immortale. Per molti altri New York rappresenta invece un sogno, la tappa irrinunciabile da visitare almeno una volta nella vita. Queste due interpretazioni non sono però sufficienti a chiarire le motivazioni per cui la Grande Mela esercita su ciascuno di noi un inesauribile fascino. Metropoli in

continua evoluzione, New York è stata capace di conservare dentro di sé la sua natura più intima, senza farsi influenzare dalle mode del momento. Per questo, molti dei grattacieli e delle costruzioni che facevano da sfondo ai film dei primi anni del '900 si sono conservati immutati fino a oggi, riuscendo ad adattarsi al nuovo secolo.

NEW YORK È STATA CAPACE DI CONSERVARE DENTRO DI SÉ LA SUA NATURA PIÙ INTIMA, SENZA FARSI INFLUENZARE DALLE MODE DEL MOMENTO

Se per caso foste sfiorati dall'idea che un viaggio a New York possa essere poco stancante, ci tengo a fugare fin da subito ogni dubbio: in questa città preparatevi a percorrere chilometri a piedi, poichè soltanto così potrete godere delle immense bellezze architettoniche, dei musei e dei posti speciali che si scorgono lungo le vie. Sebbene tutto possa sembrare a misura di gigante e venga rappresentata come un inestricabile groviglio di strade destinate a imprigionare i turisti, smarrirsi risulta in realtà praticamente impossibile, considerata l'elevata geometria che caratterizza la pianta urbana; inoltre, New York dispone di una rete metropolitana di eccellenza, una tra le più antiche del mondo, che conta ben 472 stazioni ed è in grado di coprire una superficie totale di 399 km. Neanche a dirlo: i cosiddetti "must visit", ossia i luoghi da vedere assolutamente, sono innumerevoli e non esiste un momento più adatto di un altro per visitarla. Di sicuro però, come accade anche in altre città nel mondo, il periodo natalizio agghinda la city di un fascino particolare; tra fine novembre e inizio dicembre al Rockefeller Center si accende il grande albero di Natale, nella suggestiva cornice della pista di pattinaggio che si affaccia sulla statua di Prometheus. La mia prima volta a New York risale alla fine degli anni '90, quando accompagnai mio padre per un viaggio di lavoro. Il fascino della Grande Mela fece immediatamente breccia nel mio cuore, tant'è che acquisii l'abitudine di tornarci almeno una volta all'anno, complice anche l'ospitalità di mia cugina Elena che, lavorando presso la sede newyorkese dell'Onu, conosceva a menadito la città. Grazie a lei ebbi l'occasione di vivere alcune avventure che occupano un posto speciale nella mia memoria. Per esempio, accadde una volta che, non appena scesa dall'aereo e ancora leggermente intontita a causa del fuso orario, Elena mi corse incontro e, abbracciandomi, mi domandò: "Non sei stanca, vero?".

"No!", risposi mentendo. Già pregustavo quale incredibile avventura mia cugina avesse in serbo per me. Fu così

che qualche ora più tardi mi ritrovai nel bel mezzo di una festa organizzata dall'ambasciata della Colombia, in mezzo a centinaia di persone che parlavano diverse lingue ma che, nonostante ciò, davano l'impressione di intendersi alla perfezione, assaporando le prelibatezze della cucina del centro America.

Sempre per merito di Elena, ho avuto il privilegio di visitare il celebre palazzo costruito interamente in vetro, sede dell'ONU, e di sedere all'interno della Sala dell'Assemblea Generale sprofondando su una delle poltroncine destinate alla delegazione italiana. E ancora, durante uno di questi soggiorni, partecipai alla festa di compleanno del parrucchiere più noto di tutta Tribeca, un quartiere di Lower Manhattan. Durante il party, fu come esser stati catapultati in una puntata di *Sex and the City*: il festeggiato aveva infatti trasformato il suo salone in un singolare discobar, in cui giovani Pin Up vestite da conigliette preparavano cocktail, mentre le bottiglie di Champagne venivano tenute al fresco nei lavatesta, trasformati per l'occasione in ghiacciaie.

PREPARATEVI A PERCORRERE CHILOMETRI A PIEDI, SOLTANTO COSÌ POTRETE GODERE DELLE IMMENSE BELLEZZE ARCHITETTONICHE, DEI MUSEI E DEI POSTI SPECIALI CHE SI SCORGONO LUNGO LE VIE

Desiderate qualche consiglio per trascorrere al meglio la vostra vacanza a New York?

Perdete la concezione del tempo al Central Park, totalmente immerso nel verde, mentre cercate gli *Strawberry Fields* per celebrare John Lennon; raccoglietevi in memoria delle vittime dell'11 settembre a Ground Zero, in cui l'acqua scende a cascata su una voragine che ha preso il posto di una delle torri gemelle distrutte durante l'attacco; percorrete diversi chilometri della *High Line*, un parco lineare realizzato su una sezione in disuso della ferrovia sopraelevata; trovate la *Magnolia Bakery* per gustare un cupcake che vi farà sentire, anche solo per un istante, Meryl Streep ne *Il Diavolo Veste Prada*. E, soprattutto, più importante di qualsiasi altra cosa, mettetevi alla ricerca.

"Di cosa, nello specifico?", mi potreste domandare voi. Ebbene, non ha importanza: qualsiasi cosa voi stiate cercando, New York saprà mettervi sulla strada giusta per riempire i vostri bagagli di nuove esperienze.

Dedico l'articolo alla memoria di mia cugina Elena, a cui devo la maggior parte dei ricordi che lego a questa meravigliosa città.

FIDELITY CARD



La Carta Fedeltà delle Farmacie Comunali offre numerosi vantaggi e offerte esclusive:

- sconti sull'acquisto del parafarmaco
- accumulo di punti da convertire in buoni sconto
- coupon con sconti e omaggi pensati per il tuo benessere

Puoi richiedere gratuitamente la Card in tutte le Farmacie Comunali e accedere subito al programma fedeltà. Leggi il Regolamento completo sul sito www.farmaciecomunalitorino.it.



ANCHE NEL RISPARMIO!



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino

HYDROTENSEUR

SIERO ANTIRUGHE RISTRUTTURANTE

RIDUCE LA VISIBILITÀ
DELLE RUGHE¹

PRESERVA LA
BARRIERA EPIDERMICA²

MIGLIORA IL TONO
E L'ELASTICITÀ²

FORMULA INNOVATIVA


**ACIDO
IALURONICO
A 3 PESI
MOLECOLARI**



AD ALTO PESO
per trattenere l'acqua
mantenendo l'idratazione
nel tempo



A MEDIO PESO
per favorire il turgore
della pelle



A BASSO PESO
per riempire le rughe

Per tutti i tipi di pelle, anche le più sensibili

MILANO | ITALY

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

[1] Test di efficacia antirughe con valutazione strumentale, condotto su 20 volontarie che hanno utilizzato il prodotto 2 volte al giorno per 56 giorni.
[2] Test di efficacia (elasticità e TEWL) con valutazione strumentale, condotto su 20 volontarie che hanno utilizzato il prodotto 2 volte al giorno per 28 giorni.

MAL DI SCHIENA? DOLORI MUSCOLARI O ARTICOLARI?



BRUFEN

ANTINFIAMMATORIO
LOCALE

SCOPRI DI PIÙ



**AZIONE MIRATA:
ELEVATO ASSORBIMENTO**
In Gel a base di Etofenamato

Brufen Antinfiammatorio Locale è un medicinale a base di etofenamato. E' un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi, leggere attentamente il foglietto illustrativo. Aut. Min. del 02/05/2022. BRU-2022-0038



VIATRIS



Mylan

A VIATRIS COMPANY