III Mylan
Better Health
for a Better Wor

Una salute migliore per un mondo migliore

SANOFI SO

Benessere nei colori dell'autunno

IACA

FARMACIE COMUNALI TORINO S.p.A. FARMACOM - Anno XV Numero 5 - 2022



ORARI E CONTATTI FARMACIE

FC 1 - TORINO

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

FC 2 - TORINO

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

FC 4 - TORINO

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

FC 5 - TORINO

- ♥ Via Rieti 55
- § 011 411 48 55
- 8.30-12.30 15.30-19.30

FC7-TORINO

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

FC 8 - TORINO

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

FC 9 - TORINO

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

FC 10 - TORINO

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

FC 11 - TORINO

- P.zza Stampalia 7B
- **©** 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

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

FC 15 - TORINO

- © C.so Traiano 86
- © 011 61 60 44
- \$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 17 - TORINO

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

FC 19 - TORINO

- § 011 21 82 16
- **8.30-12.30 15.00-19.00**

FC 20 - TORINO

- © C.so Romania 460
- § 011 262 13 25
- **9.00-20.00**
- Presso il centro commerciale "Porte di Torino"

FC 21 - TORINO

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

FC 22 - TORINO

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

FC 23 - TORINO

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

FC 24 - TORINO

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

FC 25 - TORINO

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

FC 28 - TORINO

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

FC 29 - TORINO

- © 011 221 53 28
- **9.00-19.30**
- Chiusa lunedi mattina e sabato pomeriggio

FC 33 - TORINO

- ♥ Via Isernia 13B
- © 011 739 98 87
- \$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 35 - TORINO

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

FC 36 - TORINO

- § 011 32 16 19
- \$\psi\$ 9.00-12.30 15.00-19.30

FC 37 - TORINO

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

FC 38 - TORINO

- © 011 72 58 46
- \$\psi\$ 9.00-13.00 15.30-19.30

FC 40 - TORINO

- ∇ia Farinelli 36/9
- © 011 348 82 96
- * 8.30-19.00 **8.30-19.30**

FC 41 - TORINO

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

FC 42 - TORINO

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

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

P.zza Statuto 4

- FC 43 TORINO
- § 011 521 45 81
- **9.00-19.30**

FC 44 - TORINO

- ∇ia Cibrario 72

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓

 ✓
- § 011 437 13 80
- **8.30-19.30**

FC 45 - TORINO

- © 011 385 25 15
- **9.00-19.30**

FC 46 - TORINO

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

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

FC San Maurizio C.se

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

Orario continuato e notturno dalle 8.30 del sabato alle 8.30 della domenica

Farmacia n. 1 - Chieri

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

Farmacia n. 2 - Chieri

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

Farmacia n. 3 - Chieri

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

ORARI E CONTATTI FREEFOOD

FreeFood

© 011 385 25 15

9.00-19.30

- **FreeFood**
- Via Orvieto 10A § 011 197 820 44
- **9.00-19.30** Chiusa lunedi mattina e sabato nomeriogio

FreeFood

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

* ORARIO INVERNALE dal 01/09 al 30/06 www.farmaciecomunalitorino.it







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

CAMPAGNE VACCINALI: LA PREVENZIONE PARTE DALLE FARMACIE

Anche se il freddo non stringe ancora lo stivale italiano nella sua morsa ci si sta già preparando ad affrontare la prevedibile recrudescenza dei contagi causati dal Covid-19. Come annunciato in conferenza stampa dal direttore generale dell'Agenzia Italiana del Farmaco, il dottor Nicola Magrini, a metà settembre avrà inizio, scaglionato sull'intero territorio nazionale, il processo che permetterà la prenotazione delle dosi booster dei nuovi vaccini anti-Covid bivalenti.

I nuovi booster aggiornati e attivi contro la variante Omicron sono raccomandati prioritariamente a coloro che sono ancora in attesa di ricevere la seconda dose di richiamo, cioè la quarta dose di vaccino, ossia over 60, persone con elevata fragilità, operatori sanitari, operatori e ospiti delle strutture residenziali per anziani e donne in gravidanza; inoltre, vengono raccomandati a tutti i soggetti di età uguale o superiore a 12 anni ancora in attesa di ricevere la prima dose di richiamo (la terza dose), indipendentemente dal vaccino utilizzato per il completamento del ciclo primario, con le tempistiche già previste per la stessa.

L'Ema ha autorizzato la somministrazione dei nuovi vaccini a tutti gli "over 12" che potranno aderire su base volontaria. Per promuovere i richiami con i nuovi vaccini bivalenti saranno coinvolti i medici di famiglia, i pediatri di libera scelta e le farmacie, che ricopriranno un ruolo di centralità per sostenere la campagna vaccinale del prossimo autunno-inverno, affiancando e proponendo in unica seduta sia la vaccinazione antinfluenzale che quella anti-Covid.

Le principali novità della campagna sono appunto rappresentate dall'introduzione di due vaccini bivalenti, prodotti rispettivamente da Moderna e da Pfizer. Questi vaccini aggiornati si sono dimostrati in grado di generare una risposta degli anticorpi neutralizzanti non solo contro la variante Omicron BA.1, ma anche contro la BA.4 e la BA.5, rappresentanti il 90% dei ceppi isolati in Italia. Sono quindi vaccini largamente utili nella prevenzione, nella riduzione del rischio di sviluppo della malattia grave e nel minimizzare il rischio di eventi fatali.

La principale raccomandazione da parte delle istituzioni rimane quella di assicurare la continuità alla campagna vaccinale, al fine di scongiurare ulteriori eventi pandemici. Il coinvolgimento delle farmacie nei progetti nazionali di prevenzione e nelle vaccinazioni non si limita però a queste fattispecie, tant'è che sul territorio dei nostri cugini d'oltralpe l'Alta Autorità per la Salute francese (HAS) ha pubblicato recentemente un *vademecum* rivolto agli operatori sanitari coinvolti nella gestione del rischio di diffusione dell'infezione da vaiolo delle scimmie. In particolare, si tratta di schede pratiche riguardanti l'assistenza, l'approccio alle persone infette e la vaccinazione. Le raccomandazioni sono destinate anche a tutti i farmacisti francesi coinvolti nella

vaccinazione delle persone a rischio. Sperimentate in un ristretto numero di farmacie dallo scorso 10 agosto, le vaccinazioni sono state estese in tutto il territorio francese, consentendo alle Agenzie Sanitarie Regionali il coinvolgimento di altre farmacie a seconda delle esigenze sul territorio.

Le vaccinazioni hanno sempre rivestito un ruolo chiave nella prevenzione e nell'eradicazione delle malattie altamente contagiose e, in questo contesto, le farmacie, sempre vicine ai propri pazienti, continueranno a rendersi parte attiva a favore della comunità.



IN QUESTO NUMERO



Benessere nei colori dell'autunno

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunali 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

AVIS, 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

VICINO AGLI ANIMALI

STORIE DAL MONDO

La Nitroglicerina: un farmaco esplosivo

Martinica e le isole Grenadine: una vacanza in catamarano.

Il diabete mellito.

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



DALLE NOSTRE FARMA	CI	E
--------------------	----	---

l cibi dell'autunno: alleati del nostro benessere	
Aver cura	6
VICINO AL CITTADINO	
In-forma, insieme!	9
Un bimestre all'insegna della solidarietà	
Il sangue, indispensabile mezzo di diffusione della cultura della solidarietà	1
CONOSCI LA TUA SALUTE	
Trombosi legata al cancro: quanto ne sanno i pazienti?	17
Non ti scordar di me	
L'asse intestino-cervello	
Il dolore toracico e le sue manifestazioni	
AMBIENTE E SALUTE	
Dalla vite al bicchiere. La storia di una nobile bevanda: il vino	25
La vinificazione che diventa cool!	
Piemonte DiVino!	30
Animali e agricoltura ecosostenibile: il binomio del futuro	33
IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA	
Si torna a scuola: pidocchi, non vi temiamo!	34
Dermatite atopica: come possiamo conviverci?	
PILLOLE DI BELLEZZA	
La pelle: una compagna per tutta la vita	4
1 0 17 1 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	

42

44

46



Erminia Venturino - Direttore organizzazione e operatività Farmacie Comunali Torino

L'autunno è una stagione ricca di colori, panorami pittoreschi e temperature fresche che ci fanno dimenticare il
caldo afoso dell'estate. L'autunno e soprattutto il cambio
stagione portano tuttavia con sé stanchezza, sonnolenza
e cattivo umore, condizioni dovute alla riduzione della
sintesi di serotonina e all'incremento della melatonina
per effetto delle temperature che si abbassano, del tasso di umidità che aumenta e della diminuzione delle ore
di luce a favore di quelle di buio. Dunque, il cambio di
stagione comporta un'alterazione dei ritmi del nostro
corpo che deve riadattarsi alla nuova condizione.

Per far fronte a questo cambiamento è opportuno cogliere e sfruttare al meglio gli ultimi raggi di sole, facendo lunghe passeggiate all'aperto, e consumare cibi che favoriscano la produzione di serotonina e aumentino le difese immunitarie per combattere i malanni tipici di stagione.

In tal senso è bene ponderare e scegliere con cura il cibo da assumere e non ci si deve limitare solo a mangiare per poter vivere: il corpo va curato dentro e fuori con prodotti di qualità e sani.

Durante l'autunno ci sono alimenti che non dovrebbero mancare a tavola perché, oltre alla loro stagionalità che li rende facilmente reperibili, sono più adatti al benessere del nostro corpo.

Vediamo quali sono i cibi che devono essere maggiormente consumati nella stagione autunnale.

I **legumi** e i **cereali** sono degli ottimi sostituti della carne in quanto ricchi di fibre e proteine, indispensabili per il fabbisogno corporeo giornaliero; dovrebbero essere consumati tutto l'anno ma specialmente in autunno e inverno. Fra i cereali di stagione c'è l'avena che è ricca di proteine, sali minerali e specialmente di triptofano, precursore della serotonina (neurotrasmettitore coinvolto nella regolazione del tono dell'umore). Altri cereali tipicamente autunnali sono il grano saraceno, il miglio, l'orzo e il farro.

I legumi come ceci, lenticchie, fagioli e soia sono perfetti per essere consumati come piatto unico in quanto, oltre alle fibre e proteine, forniscono anche la giusta quantità di carboidrati; inoltre, aiutano l'intestino a mantenere la sua regolarità.

La frutta di stagione tipica di questo periodo è rappresentata dagli **agrumi**: mandarini e arance, ricchi di vitamina C e ottimi per innalzare il muro delle difese immunitarie, ma anche cachi che oltre a essere fonte di potassio, stimolano la diuresi e il drenaggio dei liquidi in eccesso. Infine, un altro frutto che non può mancare in autunno è l'uva, ricca di vitamine, sali minerali e polifenoli, potenti antiossidanti.

I A NATURA CI OFFRE I NUTRIENTI DI CUI ABBIAMO BISOGNO PER AFFRONTARE AL MEGLIO IL CAMBIO DI STAGIONE. SENZA FARCI RINUNCIARE AL GUSTO DEI SAPORI

La frutta, com'è noto, è ricca di fruttosio, e deve essere assunta in quantità limitate per non eccedere con gli zuccheri; l'eccesso di fruttosio, infatti, contribuisce a un aumento dei trigliceridi e, nei soggetti che soffrono di diabete, è importante fare attenzione alle quantità di cachi e castagne.

A proposito di castagne... Un tempo considerato alimento povero, sono fonte di nutrienti preziosi: amido, fibre, potassio e vitamine: inoltre, contengono molto ferro e acido folico e per questo sono consigliate ai soggetti anemici. Essendo però molto caloriche vanno consumate con moderazione.

L'autunno è la stagione dei funghi: porcini, champignon, cardoncelli, gallinacci, chiodini; sono tante le varietà di funghi, ognuna caratterizzata da proprietà e gusto differenti. Celebri per il loro sapore, sono ricchi di vitamine, hanno un alto valore nutritivo dato dal contenuto di aminoacidi essenziali e da sostanze minerali, vantando un basso apporto calorico.

Dunque, la natura ci offre i nutrienti di cui abbiamo bisogno per affrontare al meglio il cambio di stagione, senza farci rinunciare al gusto dei sapori: come sempre, è un'incredibile alleata della nostra salute.

VITAMINA C

La vitamina C, o acido ascorbico, appartiene al gruppo delle vitamine cosiddette idrosolubili, quelle cioè che non possono essere accumulate nell'organismo, ma devono essere regolarmente assunte attraverso l'alimentazione.

Oltre a partecipare a numerose reazioni metaboliche e alla sintesi di collagene, di alcuni aminoacidi e ormoni, la vitamina C è anche un antiossidante, interviene nelle reazioni immunitarie, neutralizza i radicali liberi e svolge una funzione protettiva a livello di stomaco, inibendo la sintesi di sostanze cancerogene. La sua carenza provoca lo scorbuto, una malattia molto diffusa in passato tra i marinai che assumevano poca frutta e verdura, e i cui sintomi sono, inizialmente, apatia, anemia e inappetenza e poi, proprio per la mancata sintesi di collagene, sanguinamento delle gengive, caduta dei denti, dolori muscolari, fragilità dei capillari ed emorragie sottocutanee.

La vitamina C è contenuta soprattutto negli alimenti freschi, come frutta e verdura, in particolare kiwi, agrumi, pomodori e peperoni. Va evidenziato però che si deteriora facilmente durante i trattamenti di conservazione e cottura, si perde durante i lavaggi in acqua e viene danneggiata anche dall'ossigeno. Per assicurare un buon apporto di vitamina C è quindi necessario consumare frutta e verdura freschissime, crude o poco cotte.

La Società Italiana di Nutrizione (SINU) raccomanda la seguente quantità giornaliera di vitamina C, distinta in base a sesso, e che aumenta con l'età, in corso di gravidanza e allattamento:

- · 1-3 anni: 35 milligrammi (mg)
- 4-6 anni: 45 mg
- 7-10 anni: 60 mg
- 11-14 anni: maschi 90 mg; femmine 80 mg
- 15 e più: maschi 105 mg; femmine 85 mg

· gravidanza: 100 mg · allattamento: 130 mg Un'assunzione eccessiva di vitamina C, che può essere causata da una dieta sbilanciata o da un abuso di integratori, può generare problemi ai reni, con formazione di calcoli, o un'overdose di ferro poiché la vitamina C ne favorisce l'assorbimento.

Un eccesso della vitamina, inoltre, può portare disturbi come mal di testa, bruciori di stomaco, vomito, diarrea, gastrite e crampi addominali, ma anche debolezza, vertigini e improvvise vampate di calore.

Alla fine degli anni 70, il premio Nobel Linus Pauling sosteneva che l'assunzione di vitamina C potesse prevenire e curare il raffreddore. Tuttavia, negli anni successivi sono stati effettuati diversi studi finalizzati a dimostrare la reale efficacia della vitamina nella cura e nella prevenzione del raffreddore e ancora oggi si ha una risposta definitiva. È stato comunque dimostrato che la sua regolare assunzione riduce la durata del raffreddore, sia negli adulti che nei bambini, e allevia la gravità dei sintomi.

Inoltre, l'assunzione di integratori orali di vitamina C, in combinazione con altre vitamine e minerali, sembra prevenire il peggioramento della degenerazione maculare legata all'età e alcuni studi suggeriscono che le persone che adottano uno stile alimentare ad alto contenuto di vitamina C presentino un minor rischio di sviluppare cataratta.





Recentemente mi è capitato di riflettere sul concetto di vicinanza.

Vi siete mai domandati che cosa significhi essere, o rimanere, vicini a qualcuno? Ho provato a risalire all'etimologia del termine vicino. Il sostantivo latino vicinus, che a sua volta deriva da vicus, villaggio, letteralmente significa: "appartenente allo stesso villaggio". Se teniamo buono, dunque, tale etimo, il termine sembra voler indicare una prossimità spaziale che accomuna due o più individui in base alla collocazione geografica. Nella nostra lingua questo vocabolo ha assunto però alcuni significati complementari: rimanere vicini a qualcuno vuol dire anche prendersi cura delle sue esigenze e accoglierne le richieste, a prescindere dalla natura delle stesse. Ecco allora che il *claim* che unisce tutte le nostre farmacie viene ad assumere un significato nuovo. Le Farmacie Comunali sono *le più vicine* a te non solo perché facilmente raggiungibili e dislocate in buona parte del territorio torinese, a San Maurizio Canavese e Chieri, ma anche e soprattutto per l'intento che le accomuna: offrire un servizio omnicomprensivo, che possa rispondere a diverse esigenze. Proprio da questo proposito nasce la scelta di mantenere in costante aggiornamento e ampliamento l'offerta rivolta ai nostri clienti: i free food sono corner nati per soddisfare specifiche esigenze alimentari e rappresentano un esempio di tale intento. Si trovano presso la Farmacia Comunale 29 di via Orvieto 10/A, la Farmacia Comunale 42 di via XX Settembre 5, la Farmacia Comunale 45 di via Monginevro

27/B e la **Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese** in via Torino 36/B – Frazione Ceretta.

"Abbiamo lavorato molto per riuscire ad allestire un corner di prodotti che potesse incontrare le preferenze dei nostri clienti. Molti si rivolgono alle nostre farmacie alla ricerca di un preciso alimento, altri si fanno tentare dalla varietà che offriamo," spiega la direttrice della Farmacia 29, la dottoressa Beatrice Berti.

"D'altronde," interviene la dottoressa Verdiana Tarantino, direttrice della Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese, "molto spesso quando i pazienti arrivano in farmacia hanno già ricevuto la diagnosi di intolleranza alimentare: il nostro compito, dunque, è principalmente quello di accompagnarli nella scelta, oltre che assicurare la qualità dei prodotti trattati preservandone la conservazione".

"lo aggiungerei che il panorama dei pazienti affetti da intolleranze è estremamente variegato, almeno tanto quanto la gamma di prodotti offerti nelle nostre farmacie. Per esempio, parlando di celiachia, i giovani sono molto informati sulla patologia, mentre chi riceve una diagnosi di intolleranza al glutine in età avanzata richiede un supporto più marcato da parte nostra. In ogni caso, negli ultimi anni l'interazione tra il cliente e il *free food* si è intensificata, tant'è che la farmacia si qualifica oggi come un luogo specializzato anche nel trattamento di quest'ultima categoria di prodotti". La direttrice della Farmacia Comunale 45, la dottoressa Manuela Chiantore, continua: "Per avvalorare questo legame proponiamo sempre qual-



cosa di nuovo: per esempio, ogni mese offriamo ai nostri clienti una *ricetta* per realizzare un gustoso piatto a base di prodotti *gluten free*".

"Certo, le vostre iniziative sono notevoli ma nemmeno noi siamo da meno," sorride orgogliosa la dottoressa Berti, "non fatevi ingannare dal fatto che la Farmacia Comunale 29, quest'anno, ha appena soffiato 50 candeline dalla sua apertura! Questa farmacia rivolge il proprio sguardo al futuro: secondo me è molto importante continuare a stare al passo con le nuove tecnologie, che ci hanno permesso di ampliare anche la gamma di servizi offerti. Allo stesso tempo però le tecnologie, da sole, non sono sufficienti: in un ambiente come il nostro, il gruppo di colleghi con cui ci confrontiamo quotidianamente riveste un'importanza centrale. Una squadra coesa, come quella con cui ho la fortuna di lavorare, mi permette di guardare agli imprevisti futuri con maggiore fiducia e tranquillità". "Ricette originali, nuove tecnologie... tutte iniziative ammirevoli, ma la Farmacia Comunale di San Maurizio Canavese non sottovaluta neanche l'importanza della fidelizzazione. Questo, in fondo, è uno dei nostri principali punti di forza: sebbene la farmacia sia situata in un luogo di transito, aspetto che potrebbe suggerire l'idea di una clientela di passaggio, qui notiamo con piacere che il cliente torna sempre volentieri, spesso anche per ringraziarci per averli supportati nella risoluzione di un problema. Certo, prima del periodo pandemico le cose andavano diversamente", un velo di tristezza adombra gli occhi vivaci della

dottoressa Tarantino, "la situazione emergenziale ha reso i rapporti umani più difficili da coltivare, anche se io e i miei colleghi ci impegniamo quotidianamente per ridurre al minimo le distanze che ancora ci separano".

"È proprio vero, dopo la pandemia nulla è come prima" asserisce tristemente la dottoressa Chiantore, "ma la Farmacia Comunale 45 non ha alcuna intenzione di abbandonarsi alla nostalgia! Occorre semplicemente inventare nuovi modi di rendere la farmacia un punto di incontro, trasformandolo in un luogo in grado di coinvolgere più persone possibili. Non per nulla io e i miei colleghi coltiviamo uno spirito vulcanico, che oserei definire giovanile", con questa affermazione alla dottoressa sfugge un sorriso ironico, poi continua: "In effetti, in questa farmacia siamo continuamente a contatto con una clientela dinamica: molto spesso ci rapportiamo con studenti universitari e, talvolta, anche con le loro famiglie che si rivolgono a noi per chiedere consiglio o per ringraziarci di esserci presi cura dei loro figli, specie se lontani da casa. Vi posso fare anche altri esempi: capita assai di frequente di dover parlare altre lingue con i nostri clienti, rendendo così la farmacia un ambiente sempre più inclusivo e stimolante. D'altronde, c'è forse una gioia più grande rispetto a quella di poter essere utili agli altri?"

Su questo le dottoresse non possono che concordare. Perché in fondo, stare vicini a qualcuno significa prenderlo per mano, rimanergli accanto ma, soprattutto, prendersene cura.



IN-FORMA, INSIEME!

Settembre è notoriamente il mese della ripartenza.

Al "dispiacere" per l'epilogo delle vacanze estive, segue una rinnovata energia per affrontare con entusiasmo il ritorno alle consuete attività quotidiane: il lavoro, la scuola, corsi professionali o per il tempo libero e ovviamente l'attività fisica. Nell'ampio e variegato ventaglio delle proposte per il fitness, non possono mancare i Gruppi di Cammino, il progetto nato dalla collaborazione tra Farmacie Comunali Torino, Federfarma e UISP e che unisce i benefici del movimento al piacere della socializzazione. I 10 incontri, con cadenza settimanale, verranno condotti da un istruttore UISP nelle seguenti giornate:

FARMACIA punto di partenza	INDIRIZZO	GIORNO	ORARIO
FC7	Corso Trapani 150	giovedì, a partire dal 22/09	10.00-11.30
FC 22	Via Capelli 47	mercoledì, a partire dal 21/09	10.00-11.30
FC 36	Via Filadelfia 142	lunedì, a partire dal 19/09	17.30-19.00
FC 1 Chieri	Via Amendola 6	mercoledì, a partire dal 21/09	10.15-11.45



UN BIMESTRE ALL'INSEGNA DELLA SOLIDARIETÀ

OTTOBRE È IL MESE DELLA PREVENZIONE DEL TUMORE AL SENO

Sono numerose le iniziative che si svolgono in questo periodo, tutte con un obiettivo comune: sensibilizzare e informare la popolazione sul valore della prevenzione e sugli strumenti migliori per contrastare questa patologia.

Grazie allo screening oncologico la maggior parte dei tumori può essere diagnosticata in fase iniziale rendendo così le terapie più efficaci e risolutive. I traguardi raggiunti dalla medicina consentono diagnosi sempre più precoci, accurate e accessibili a un ampio numero di donne nonché trattamenti mirati, efficaci e tollerabili.

La lotta contro il tumore al seno, tuttavia, resta una delle sfide più importanti per la ricerca ed è questo l'importante messaggio che il *nastro rosa incompleto* della Fondazione AIRC per la Ricerca sul Cancro intende rappresentare: l'urgenza di trovare nuove cure per le donne colpite dalle for-

me più aggressive della malattia.

Dal 1° ottobre, a fronte di una
donazione minima di 2 euro
potrete richiedere l'iconica
spilletta al vostro farmacista di fiducia e, con un
piccolo gesto, sostenere una causa molto
importante.
www.airc.it

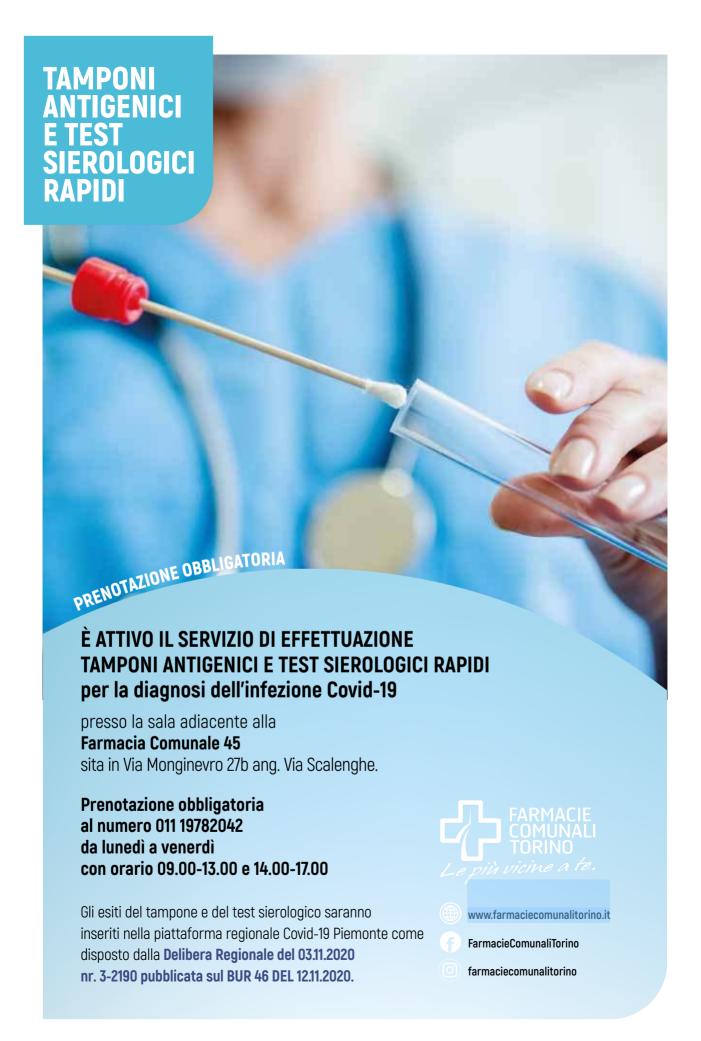
NOVEMBRE È DEDICATO AI DIRITTI DELL'INFANZIA

Il 20 novembre si celebra la Giornata Internaziona-le dei Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, istituita dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite per tute-lare i bambini e i loro diritti, garantendo loro *Salute, Scuola, Uguaglianza, Protezione*. Giunta alla XX edizione, torna "In farmacia per i bambini", l'iniziativa rivolta proprio a loro: per un'intera settimana dal 18 al 25 novembre sarà possibile acquistare in farmacia prodotti per l'infanzia che la Fondazione Rava donerà agli enti e alle associazioni che operano sul territorio, ma anche alla popolazione di Haiti e dei Paesi in povertà. Le Farmacie Comunali aderenti:

FARMACIA	INDIRIZZO	
FC 1	Corso Orbassano 249	
FC 4	Corso Chieti 2	
FC 8	Corso Traiano 22/E	
FC 11	Piazza Stampalia 7/B	
FC 12	Corso Vercelli 236	
FC 17	Corso Vittorio Emanuele II 182	
FC 24	Corso Bernardino Telesio 27	
FC28	Corso Corsica 9	
FC 29	Via Orvieto 10/A	
FC 35	Via Cimabue 6	
FC 36	Via Filadelfia 142	
FC 37	Corso Agnelli 56	
FC 40	Via Farinelli 36/9	
FC 43	Piazza Statuto 4	
FC 45	Via Monginevro 27/B	
FC SAN MAURIZIO	Via Torino 36/B fraz. Ceretta	









L'AVIS (Associazione Volontari Italiani Sangue) si pone da sempre un obiettivo prioritario: diffondere la cultura della solidarietà al fine di promuovere la donazione di sangue per contribuire all'autosufficienza di emocomponenti e plasmaderivati della migliore qualità e della massima sicurezza possibile, facendo ricorso a donatori periodici, volontari, anonimi, non retribuiti, responsabili e associati. Negli anni, la scienza medica ha ampliato l'orizzonte delle proprie competenze e, grazie agli innumerevoli progressi, è oggi in grado di salvare sempre più vite; eppure, se il sangue viene a mancare questi traguardi rischiano di essere vanificati. Il sangue, infatti, è un componente dell'organismo indispensabile alla vita e costituisce per molti ammalati un fattore unico e insostituibile di sopravvivenza, dal momento che non può essere riprodotto artificialmente in laboratorio. Appare dunque chiaro che il sangue rappresenta un bene essenziale.

Attualmente, in Italia occorrono in media 8.000 unità di sangue al giorno ma tale fabbisogno è destinato ad aumentare per far fronte all'incremento di trapianti (un solo trapianto di fegato può richiedere anche 140 unità di sangue) e di interventi chirurgici di elevata complessità, oltre che per l'accrescimento di incidenti automobilistici e motociclistici. Il sangue è poi fondamentale per gli oltre 7.000 pazienti talassemici presenti nel nostro Paese che iniziano a ricevere trasfusioni regolari fin dai primi anni di età, conservando un ritmo di una trasfusione ogni 30-40 giorni; grazie ai donatori, negli anni, la loro aspettativa di vita si è allungata moltissimo. E ancora, il sangue viene utilizzato nel corso delle terapie oncologiche, oltre che per le trasfusioni emergenziali di pazienti che arrivano in pronto soccorso in gravi condizioni. Per queste e molte altre ragioni donare il sangue rappresenta un atto di solidarietà incondizionata, che non arreca alcun danno e alcun rischio al donatore.

Chi dona il proprio sangue a un'altra persona, essenzialmente, le dona la vita.

I centri di raccolta del sangue hanno un costante bisogno di ricevere unità, soprattutto perché alcuni emocomponenti come le piastrine sono estremamente delicati e diventano inutilizzabili in tempi brevissimi. Si invitano pertanto tutte le persone in buona salute, di età compresa tra i 18 e i 60 anni e con un peso superiore ai 50 kg. a prenotare la propria donazione, di sangue intero o in aferesi se si è già donatori. Inoltre, occorre considerare che donare il sangue non vuol dire "solo" salvare vite. ma permette di mantenere un controllo clinico medico costante della propria salute con esami accurati a ogni donazione, visite mediche specialistiche gratuite in sede. Diventare donatore è molto semplice: è sufficiente recarsi presso le nostre UNITÀ DI RACCOLTA AVIS (fisse e mobili) e verificare con i nostri medici l'idoneità alla donazione.

Le donazioni si possono effettuare solo su prenotazione ai numeri **011.613341 -011.9661668** presso le seguenti unità di raccolta:

- sede di Torino, via Piacenza 7:
- orario feriale 7.30-11.30 | 13.30-15.45 festivo 8.00-11.00;
- unità di raccolta di Pianezza, via Piave 54:
- orario feriale 7.30-11.30 | 13.30-15.45 festivo 8.00-11.00;
- autoemoteca Parco Ruffini Torino, c.so Trapani angolo c.so Rosselli: orario feriale 8.00-11.20;
- · autoemoteca Giovanni Bosco Torino, Piazza Donatori di Sangue: orari martedì, giovedì e sabato 8.00-11.20;
- autoemoteca Porta Susa Torino, Piazza XVIII Dicembre: orari lunedì, mercoledì e venerdì 8.00-11.20
- ospedale Maria Vittoria Torino, ingresso da via Cibrario 72, telefono 011. 4393205 -201;
- Banca del Sangue presso Ospedale Molinette Torino, telefono 011.6334237-70.





TROMBOSI LEGATA AL CANCRO: QUANTO NE SANNO I PAZIENTI?

I risultati di un sondaggio europeo hanno messo in luce uno scarso livello di informazione nella maggior parte dei pazienti oncologici sul rischio di trombosi e su come sia possibile ridurlo. I pazienti con una diagnosi di tumore hanno una probabilità 4-5 volte più elevata di soffrire di trombosi rispetto alla popolazione generale. Eppure, soltanto una piccola percentuale, inferiore al 30%, è consapevole di tale statistica. Il dato, poco incoraggiante, è emerso da un sondaggio effettuato in sei Paesi europei e coordinato dalla European Cancer Patient Coalition (ECPC), i cui risultati sono stati recentemente pubblicati sulla rivista Cancer Treatment and Research Communications. "L'associazione tra tumore e trombosi è nota in medicina da oltre 150 anni, tanto che la si definisce anche sindrome di Trousseau, dal nome del medico francese che per primo la descrisse nel 1860 circa", spiega Anna Falanga, prima autrice dell'articolo, nonché professoressa di ematologia all'Università Bicocca di Milano e a capo del Dipartimento di immunoematologia e medicina trasfusionale e del Centro di trombosi ed emostasi all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo.

Nonostante questo rischio sia noto da tempo, è poco conosciuto tra chi soffre di tumore e, talvolta, scarsamente considerato anche dai medici.

"Le ragioni sono molte, tra queste anche il fatto che a partire dalla seconda metà del secolo scorso il tema è



I CIOCCOLATINI DELLA RICERCA®

donano gioia a chi li riceve, forza ai ricercatori e testimoniano il tuo impegno al nostro fianco.

DAL 7 NOVEMBRE

I CIOCCOLATINI DELLA RICERCA SONO ANCHE





SABATO 12 NOVEMBRE

I NOSTRI VOLONTARI TI ASPETTANO IN PIAZZA*

Per trovare la piazza più vicina a te: airc.it o numero speciale **840.001.001****

^{*} Compatibilmente con le disposizioni sanitarie in materia di Covid-19. ** Uno scatto da tutta Italia, attivo dal 24 ottobre, 24 ore su 24.

stato affrontato soprattutto nei laboratori di ricerca. Questo ha permesso di scoprire i meccanismi alla base della trombosi associata al cancro e la capacità del tumore di produrre sostanze che attivano la coagulazione. Allo stesso tempo il tema è rimasto lontano dalla clinica" aggiunge Falanga.

È solo recentemente, tra fine anni '90 e inizio 2000, a seguito della pubblicazione dei risultati degli studi clinici, che si è cominciato a esaminare con più attenzione l'impiego dei farmaci antitrombotici nei pazienti oncologici, fornendo nuovi dati che hanno attirato l'attenzione di oncologi ed ematologi.

IL SONDAGGIO IN BREVE

Il sondaggio messo a punto dalla ECPC è stato condotto in Italia, Francia, Germania, Grecia, Regno Unito e Spagna, su un totale di 1.365 soggetti coinvolti, tra cui pazienti oncologici e *caregiver*, le persone che assistono i malati. Oltre ai dati generali descritti nell'articolo, il rapporto completo li presenta suddivisi per ciascuna delle nazioni coinvolte.

L'Italia ha contribuito al sondaggio con le risposte fornite da 246 persone tra pazienti e caregiver e, di queste, il 73% ha dichiarato di non essere a conoscenza della maggiore possibilità di rischio di trombosi nei pazienti oncologici o in corso di terapia. Per una persona su 4, corrispondente al 24%, tale consapevolezza è giunta solo a seguito della diagnosi di trombosi. "Questi risultati sono in linea con quanto emerso negli altri Paesi coinvolti", spiega Falanga.

Dai risultati del sondaggio, inoltre, è emerso che del restante 17% che era al corrente del rischio aumentato di trombosi l'11% aveva ricevuto dai medici, in particolare ospedalieri, informazioni verbali in merito, mentre il restante 6%si era informato attraverso ricerche personali, in genere online.

"Il tumore e le terapie anti-tumorali portano con sé numerosi effetti collaterali che incidono sulla salute e la trombosi potrebbe sembrare un problema minore. In realtà non è così: prestare attenzione a questa complicanza può migliorare la qualità di vita e la prognosi dei pazienti", commenta l'esperta, ricordando che oggi esistono strategie efficaci per prevenire e curare la trombosi associata al tumore.

CONOSCERE

Quali sono quindi i fattori di rischio che aumentano le probabilità di sviluppare un trombo e quanto sono noti ai pazienti e ai loro caregiver?

Senza dubbio l'inattività è associata a un rischio più alto di trombosi e questo è in qualche misura noto alla maggior parte delle persone, incluso l'89% dei partecipanti al sondaggio. Altri fattori di rischio meno conosciuti sono una precedente trombosi (83%), la chirurgia o la chemioterapia per il tumore (75% per ciascuna delle voci), un

tumore in stadio avanzato (62%) e la radioterapia (52%). "Non dimentichiamo poi che l'associazione con il rischio di trombosi varia anche a seconda del tipo di tumore" aggiunge Falanga, spiegando che il rischio è più alto per i pazienti affetti da tumori del cervello, del pancreas o dello stomaco, che sono però poco comuni. "In effetti la maggior parte dei casi di trombosi da cancro che vediamo in ospedale si verifica nei pazienti con tumori più comuni, per i quali l'associazione è meno forte, ma comunque presente, come per esempio quelli di mammella e prostata", precisa la dottoressa.

L'ASSOCIAZIONE TRA TUMORE E TROMBOSI È NOTA IN MEDICINA DA OLTRE 150 ANNI

RICONOSCERE

Conoscere i segni della malattia rappresenta senza dubbio un primo passo fondamentale verso una diagnosi precoce. Eppure, non sempre i pazienti e i loro caregiver sono in grado di riconoscere i campanelli d'allarme della trombosi.

Tra i più noti si possono citare:

- · gonfiore di gambe, caviglie o piedi;
- · sensazione di calore e pesantezza alle gambe;
- rossore o cambiamenti di colore della pelle a livello di gambe o braccia;
- · dolore o crampi, spesso al polpaccio.

"Una conseguenza della trombosi degli arti inferiori è l'embolia polmonare, che si verifica quando il trombo si rompe e un frammento arriva al polmone, ostruendo un vaso sanguigno", dice Falanga. Attenzione, quindi, anche a fiato corto, dolore al petto e battiti irregolari, che potrebbero essere segni della presenza di embolia.

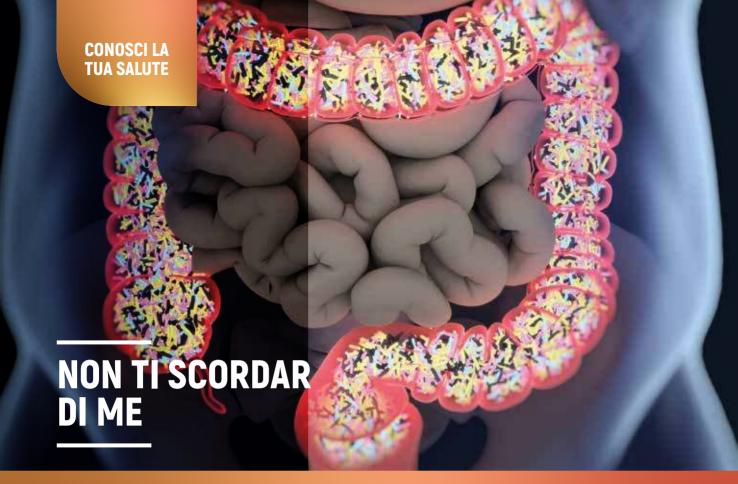
PREVENIRE

Sebbene in caso di trombosi sia possibile intervenire con farmaci mirati in grado di sciogliere i coaguli, la strategia migliore rimane, anche in questo caso, quella di operare una corretta prevenzione.

Ecco alcune delle azioni più efficaci per prevenire la trombosi o comunque ridurre il rischio di svilupparla:

- · praticare attività fisica, passeggiare o correre;
- · mantenere un buon livello di idratazione;
- · indossare calze compressive;
- · smettere di fumare;
- · fare stretching degli arti inferiori;
- · muovere i piedi.

In caso di qualsiasi dubbio, è bene comunque rivolgersi al proprio oncologo o al medico di famiglia.



Gigliola Braga - biologa nutrizionista

La salute è per tutti un bene indispensabile da tenere sotto controllo innanzitutto attraverso i segnali che provengono dal nostro organismo, ma anche con le analisi e le indagini cliniche a cui ci sottoponiamo quando necessario. A volte capita di dimenticare, se non addirittura sottovalutare, un organo molto importante per il nostro benessere: ci riferiamo all'intestino, a cui rivolgiamo l'attenzione quasi esclusivamente in caso di sintomi fastidiosi quali stipsi, diarrea, mal di pancia, ecc. Eppure, l'intestino non è semplicemente un condotto per il flusso delle sostanze, ma un organo popolato da un incredibile numero di microrganismi, alcuni dei quali svolgono funzioni cruciali per la tutela della nostra salute. Non tutti i microrganismi sono benefici, anzi, alcuni di essi possono provocare svariati disturbi, ma l'equilibrio che si instaura tra le parti ci mette al riparo dai potenziali effetti patogeni determinati da quelli nocivi.

PREBIOTICI E PROBIOTICI

I **prebiotici** sono sostanze non digeribili, tipo la fibra solubile, che arrivano intatte al colon dove stimolano la crescita o l'attività selettiva del microbiota intestinale.

I **probiotici** sono batteri favorevoli alla salute che, superata l'azione del succo gastrico e della bile, si stabiliscono nell'intestino contribuendo al controllo dei microrganismi patogeni. Il microbiota intestinale, chiamato comunemente flora batterica, è costituito da una vera e propria schiera di microrganismi, presente soprattutto nella parte terminale dell'intestino, ed è in simbiosi con il nostro corpo da cui riceve il necessario per il suo sostentamento; quando il microbiota è sano fornisce alla mucosa intestinale un'adeguata protezione dall'attacco di sostanze e batteri pericolosi, stimola il sistema immunitario, favorisce l'assorbimento di alcuni minerali come il calcio, il ferro e il magnesio, produce la vitamina K, la biotina, ecc.

Alcune evidenze scientifiche dimostrano come il corretto equilibrio tra i microrganismi enterici abbia ripercussioni favorevoli sul controllo del colesterolo totale e dei trigliceridi, sulla glicemia, ma anche sulla pressione arteriosa per la sintesi di sostanze simili agli inibitori dell'angiotensina, la proteina che stimola la vasocostrizione. Pertanto, occuparsi della salute dell'intestino è importante non solo quando si manifesta un disturbo specifico, ma anche nella vita quotidiana, affinché le potenzialità positive del microbiota intestinale sulla nostra salute vengano sfruttate al massimo.

La flora batterica è molto simile a una vera e propria città, popolata da centinaia di specie diverse che vivono in un ambiente complesso, in cui si instaurano meccanismi di competizione tra i batteri benefici e quelli patogeni. I microrganismi più "amici" del nostro organismo sono i lattobacilli e i bifidobatteri, definiti probiotici perché, come suggerisce l'etimologia del termine, sono "a favore della vita". Ognuno di noi ha una propria individualità batterica, per esempio i lattobacilli possono arrivare a costituire quasi un terzo dell'intera flora intestinale o, al contrario, essere quasi assenti. Ciò dipende da un'infinità di fattori che si differenziano in ciascun individuo fin dalla nascita a seconda del tipo di parto (se vaginale o cesareo) e della forma di allattamento (se al seno o artificiale) e a seguire in base all'alimentazione, fondamentale per la selezione di questi microrganismi.

COME MANTENERE IN SALUTE L'INTESTINO ATTRAVERSO LE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI?

Un ruolo determinante spetta alla fibra solubile, definita prebiotica proprio per via della sua specifica funzione in quanto, non essendo digerita dall'organismo umano, arriva intatta nel colon; qui, se assunta in quantità adeguata, costituisce un'ottima fonte di nutrimento per la crescita e l'attività di uno o più tipi di batteri amici che stazionano nel nostro intestino. La fibra solubile si trova in molti alimenti vegetali: per esempio l'inulina, una fibra solubile utile ai bifidobatteri, è presente nelle radici di cicoria e di tarassaco, nel topinambur, nell'aglio, nella cipolla, nel porro, nel frumento integrale, ecc. I vegetariani e i vegani hanno mediamente un apporto quotidiano di inulina superiore al quantitativo consigliato (pari a 5-10 grammi) che può arrivare a superare i 20 grammi. Degli stessi vantaggi beneficiano anche coloro che, pur seguendo una dieta varia, consumano molta verdura, frutta e cereali integrali all'origine che mediamente contengono una buona dose di fibra solubile.

Ci sono poi i probiotici presenti in alcuni alimenti che si dimostrano in grado, una volta ingeriti in adeguate quantità, di esercitare funzioni benefiche per l'organismo. I prodotti derivati dal latte fermentato come yogurt, kefir, salsa di soia e miso contengono questi preziosi microrganismi, la cui efficacia dipende sia dalla concentrazione e dalla tipologia degli stessi, sia dalla capacità di superare la barriera gastrica per arrivare vivi nell'intestino. La loro importanza è tale che dopo una terapia antibiotica è necessario ripristinare la flora batterica con i probiotici di tipo polivalente e di alta qualità appositamente preparati, meglio conosciuti come fermenti lattici.

Adottare una dieta adeguata aiuta a evitare e a migliorare le disbiosi collegate alla sindrome dell'intestino irritabile, a certe intolleranze, a vari problemi digestivi, alle malattie infiammatorie intestinali come il morbo di Crohn, ecc. A proposito di infiammazione, sembra che alcuni ceppi selezionati di probiotici e alcuni lieviti siano in grado di inibire a livello cellulare l'interruttore generale genetico che attiva l'infiammazione, proprio come accade con i polifenoli della frutta e della verdura. Questa evidenza aumenta ulteriormente l'interesse per i vegetali i cui benefici non si limitano all'intestino ma si estendono ad altri distretti corporei interessati da un'elevata presenza di microrganismi, come il cavo orale, la pelle e il tratto urogenitale prevenendo o migliorando problemi come carie, candida e le infezioni urinarie.

Al contrario, l'eccesso di alcuni alimenti favorisce la crescita e lo sviluppo di elementi patogeni o potenzialmente tali: gli zuccheri, i carboidrati, specialmente se raffinati, e la carne con i suoi affini possono favorire l'alterazione della flora batterica da cui può conseguire un pericoloso disequilibrio nel microbiota intestinale.

INTEGRALE O INTEGRATO?

I cereali che troviamo in commercio sono raffinati o integrali. L'aggiunta di crusca a un cereale raffinato consente di usare il termine «integrale», quando invece sarebbe più corretto definirlo «integrato» con la crusca. Dal punto di vista nutrizionale c'è una grande differenza, perché il prodotto realmente integrale deriva dalla macinatura dell'intero chicco, tegumento esterno (la crusca) e germe compresi, mentre l'integrato ha subìto tutte le lavorazioni di raffinazione che eliminano gli elementi più nobili e interessanti: fibre, antiossidanti, polifenoli, fitocomposti, minerali, vitamine del gruppo B e vitamina E, ecc. Proprio perché più ricchi di nutrienti deperibili, i prodotti integrali all'origine hanno un tempo di conservazione più breve rispetto agli integrati.

Utilizzando cereali integrali all'origine è necessario accertarsi della provenienza del prodotto, dal momento che le sostanze chimiche usate in agricoltura si depositano principalmente sulla parte esterna del chicco che viene asportata dalla raffinazione.

Come riconoscere i cereali integrali all'origine? L'aspetto e il colore scuro non definiscono l'integralità del prodotto, il quale potrebbe contenere colorante caramello o melassa; neppure la dichiarazione di un alto contenuto di fibre è in grado di dimostrare la vera integralità.

Innanzitutto, sulla confezione di un prodotto davvero integrale deve essere riportata la dicitura «integrale», «farina integrale», «frumento integrale al 100%». Le scritte «ai cereali», «con crusca», «100% frumento» o «macinato a pietra» non sempre identificano l'integralità all'origine. Anche se non si ha un'indicazione chiara della quantità di ingredienti integrali presenti in un alimento, si possono ricavare informazioni dal loro posizionamento nell'etichetta, che dovrebbe riportarli ai primi posti. Se un prodotto contiene più cereali, naturalmente l'elenco si allunga e alcuni di essi possono scendere dalle prime posizioni, senza che ciò pregiudichi l'integralità del prodotto.



UN AMICO RESISTENTE

L'amido di cui sono principalmente costituiti pane, pasta, riso viene assimilato con maggiore o minore rapidità in funzione della sua struttura; in ogni caso, essendo composto da molecole di glucosio, in un batter d'occhio entra in circolo innalzando velocemente la glicemia della maggior parte delle persone. Questi alimenti non apportano fibra solubile, quindi non si annoverano tra i cibi preferiti dai batteri intestinali.

Esiste però un tipo di amido che risulta indigeribile per il nostro sistema digestivo e, pertanto, non entra in circolo come glucosio. È l'amido resistente che, oltre a non concorrere all'innalzamento glicemico, arriva intatto nel colon dove viene utilizzato dalla flora batterica intestinale che lo fermenta ricavandone SCFA

(acidi grassi a catena corta) importanti per la salute della flora stessa, delle pareti intestinali e, in generale, dell'organismo. Dunque, appartiene alla classe dei prebiotici e lo si può ritrovare nell'orzo e nell'avena integrali in chicchi.

Ci sono altri due tipi di amido resistente: il nativo, contenuto per esempio nelle banane acerbe (maturando lo perdono progressivamente), e il retrogradato che si forma in seguito al raffreddamento dopo la cottura. Esempi di retrogradazione di amido si possono osservare nella pasta e nel riso freddi, ma anche nel pane raffermo. L'amido retrogradato perde la sua caratteristica di fibra prebiotica se nuovamente sottoposto a temperature elevate.

UNA DIVERSITÀ MODULABILE

Solo un terzo del microbiota intestinale è comune tra gli esseri umani; i restanti due terzi differiscono a seconda delle caratteristiche specifiche e individuali: ciò equivale ad affermare che la nostra flora intestinale rappresenta anche una sorta di carta d'identità molto personale, simile alle impronte digitali.

Due famiglie batteriche presenti nel colon sono i Bacteroides e i Firmicutes. Sebbene, al momento, non vi sia piena chiarezza su quale sia la composizione microbica "perfetta", esistono correlazioni che gli scienziati possono tracciare osservando la firma microbica di varie popolazioni con diversi profili di salute. Per esempio, alcune ricerche hanno suggerito che le persone in sovrappeso mostrano maggiori concentrazioni di Firmicutes rispetto ai Bacteroides. Non è noto però se questa o qualsiasi altra osservazione sia causalmente correlata o semplicemente riflessa dalla salute dell'ospite umano. Tuttavia, studi sugli animali con trapianti microbici fecali stanno aprendo una strada verso una maggiore comprensione di tali aspetti. Con questo metodo potrebbe essere possibile rispondere alla domanda: possiamo cambiare aspetti della salute di un animale modificando il suo microbiota intestinale?

In uno studio, gli scienziati hanno analizzato l'effetto del trapianto del microbiota di topi obesi con insulino-resistenza nel tratto digestivo dei topi magri. Ebbene, i topi magri, in seguito al trapianto del microbiota dei topi obesi, hanno iniziato a ingrassare, mostrando la stessa disfunzione metabolica di questi ultimi. Anche se gli esseri umani sono più complessi dei topi, questo studio suggerisce l'influenza non secondaria del microbiota nel benessere dell'intero organismo. Sembra persino ci siano ripercussioni sulla nostra salute mentale e sulla nostra cognizione. Una ricerca rivoluzionaria ha illustrato l'esistenza di un legame tra struttura e fun-

zione cerebrale e batteri intestinali negli esseri umani sani. In questo studio dell'UCLA, donne sane sono state sottoposte a sequenziamento del microbiota intestinale e alla scansione del cervello, poi hanno ricevuto un test per valutare il rischio di depressione. Le donne con una percentuale più alta di Prevotella, un particolare tipo di batteri intestinali, mostravano una maggiore connettività tra l'intestino e le regioni cerebrali emotive e sensoriali, pur avendo centri di memoria più piccoli e meno attivi. Quando venivano mostrate loro immagini in grado di suscitare delle sensazioni negative, queste donne sembravano provare emozioni più forti. D'altra parte, le donne con una percentuale più alta di Bacteroides mostravano una minore probabilità di provare emozioni negative quando vedevano le stesse immagini. Strutturalmente, i loro centri di memoria erano più grandi e avevano anche più volume nella loro corteccia prefrontale, che rappresenta il centro della funzione esecutiva. Eppure, dallo studio sembrava emergere che le donne con meno Prevotella e più Bacteroides fossero emotivamente più forti e più resistenti.

Erano i batteri a influenzare il loro cervello o era il cervello che stava alterando in qualche modo il microbiota intestinale? Per ora non è possibile rispondere a tale domanda. Tuttavia, gli scienziati sono stati in grado di modificare la salute cerebrale dei topi semplicemente armeggiando con i loro microbioti, suggerendo che il tipo di batteri del microbiota intestinale potrebbe svolgere un ruolo nella modulazione della funzione cerebrale.

La conoscenza ottimale dell'intestino è ancora molto lontana e, probabilmente, presupporrà una buona quota di individualità. È però interessante notare che le persone che consumano diete ricche di carboidrati a base di cereali raffinati tendono ad avere proporzioni più elevate di Prevotella.

SUGLI SCAFFALI

UN'INNOVAZIONE CHE DÀ RESPIRO AL BENESSERE!

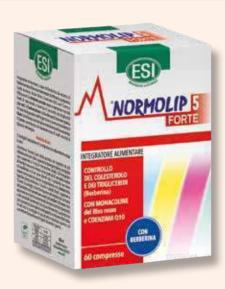
Promuoviamo un sano e robusto sistema immunitario: l'emergenza pandemica ci ha insegnato che è fondamentale preservarlo per assicurare il benessere di grandi e piccini. Abbiamo bisogno di protezione perché alcune infezioni possono impattare negativamente sulla funzionalità respiratoria.

Partiamo dall'intestino: oggi sappiamo che esiste un'interconnessione tra il microbiota intestinale e l'apparato respiratorio; per questo motivo il nostro scopo è combattere le infezioni delle alte vie respiratorie e, nel contempo, cercare di prevenirne la ricomparsa, non solo per vivere meglio il presente ma anche per preservare il futuro. Da questi propositi nasce Fattore Xebevir: una formula che contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario, mantenendolo attivo in caso di attacchi esterni quali virus e batteri, e che supporta e protegge il microbiota, mantenendo in equilibrio la flora intestinale.

www.xebevir.it



NORMOLIP 5 FORTE ANCORA PIÙ ATTIVO CONTRO IL COLESTEROLO!



Normolip 5 è l'integratore ESI appositamente formulato per controllare i livelli di colesterolo; da oggi si presenta anche in una nuova versione, ancora più efficace: NORMOLIP 5 FORTE.

Grazie all'estratto di Berberis aristata titolato in Berberina, favorisce il controllo dei trigliceridi plasmatici e aiuta a normalizzare i livelli di colesterolo. La Silimarina, contenuta nel Cardo mariano, coadiuva questa azione; il Folato contribuisce al normale metabolismo dell'omocisteina, i cui valori elevati nel sangue sono stati messi in relazione a un aumento del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, e il Cromo è utile per regolare i livelli di glucosio nel sangue. Completa la formulazione il Riso rosso fermentato titolato in Monacolina K.

In confezione da 60 compresse. Si consiglia di assumere 1 compressa al giorno.

www.esi.it info@esi.it



www.farmaciecomunalitorino.it



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino





L'ASSE INTESTINO-CERVELLO

Spesso si sente dire che l'intestino può essere considerato al pari di un secondo cervello. Ma cosa significa tale affermazione?

Il tubo digerente, formato da esofago, stomaco e intestino, viene regolato principalmente dal Sistema Nervoso Autonomo deputato a regolare le funzioni corporee involontarie e costituito da porzioni anatomicamente e funzionalmente distinte ma sinergiche: queste sono il Sistema Nervoso Simpatico, Parasimpatico ed Enterico o Metasimpatico.

Il Sistema Nervoso Enterico dell'uomo è costituito da circa 500 milioni di neuroni, un numero paragonabile a quello dei neuroni del midollo spinale. Tale caratteristica lo rende parzialmente indipendente dal Sistema Nervoso Centrale: è stato dimostrato infatti che anche dopo aver reciso le efferenze nervose del tubo digerente, esso è in grado di preservare quasi totalmente la propria funzionalità. Per semplificare questo concetto con un esempio pratico, proprio durante uno di questi studi è stato verificato che negli animali macellati la peristalsi intestinale rimane attiva ancora alcune ore dopo la morte, mentre tutte le altre funzioni cessano.

Il collegamento con il Sistema Nervoso Centrale è comunque garantito dall'innervazione del nervo vago, decimo dei dodici nervi cranici nonché principale costituente del SNA Parasimpatico che ha origine a livello craniale dal midollo allungato, percorre il torace e termina proprio nell'addome a livello intestinale.

Torniamo ora alla domanda da cui siamo partiti: come in-

teragiscono intestino e cervello in quello che viene definito "asse intestino-cervello"? Occorre far entrare in gioco un altro importante protagonista: il **microbiota intestinale**. Questo è rappresentato dall'insieme di microrganismi che popolano l'intestino e che si occupa di regolare l'equilibrio tra ciò che avviene all'interno e all'esterno di tale organo. I risultati delle ultime ricerche sono sempre più vicini a confermare l'ipotesi secondo cui il microbiota è in grado di mettere in collegamento diretto il Sistema Nervoso Cen-

confermare l'ipotesi secondo cui il microbiota è in grado di mettere in collegamento diretto il Sistema Nervoso Centrale e l'intestino, attraverso il nervo vago: agli stimoli provenienti dall'intestino, il cervello risponde con segnali che si traducono in reazioni ormonali, motorie o comportamentali. Alterazioni del microbiota comportano un indebolimento del sistema immunitario, di cui l'intestino fa parte, inoltre, contribuiscono all'insorgenza di patologie come l'obesità, allergie, processi infiammatori e disturbi psichici. Dunque, se l'intestino funziona male, oltre ai tipici sintomi strettamente collegati all'organo, quali mal di pancia, gonfiore, stipsi, dissenteria, si potrebbero avere effetti in altre parti del corpo, anche ben distanti dalla sede di insorgenza dell'alterazione. È inoltre importante sottolineare il ruolo della serotonina, neurotrasmettitore la cui principale funzione è di regolare i toni dell'umore; considerando che la serotonina viene prodotta principalmente dall'intestino e che il nervo vago costituisce la "via" che permette alla serotonina di salire dall'intestino al cervello, possiamo meglio comprendere la correlazione tra l'apparato gastrointestinale e il cervello.

In osteopatia una delle tecniche cardine è il **trattamento viscerale**, attraverso cui viene effettuata la manipolazione degli organi della cavità addominale per ripristinarne la funzionalità. E voi, avreste mai immaginato che l'osteopata si occupasse anche di riequilibrare i visceri? Se vi abbiamo colto di sorpresa, consigliamo di rivolgervi a un osteopata di fiducia per fare un'anamnesi e un bel check up generale: magari anche il vostro corpo ha in serbo delle sorprese per voi!



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

Quando si parla di dolore toracico, quasi istantaneamente si pensa al cuore e alle patologie ischemiche che possono coinvolgere tale organo. I dati evidenziano un'incidenza di eventi coronarici pari a 6,1 su 1.000 casi l'anno per quanto riguarda gli uomini, con una letalità stimata del 28%, mentre nelle donne si calcola essere pari a 1,6 su 1.000 casi l'anno, con una letalità del 25%; nel complesso, i numeri indicano una preponderanza degli eventi coronarici rispetto a quelli cerebrovascolari.

All'interno del "comparto toracico" ci sono molti organi che possono essere coinvolti in situazioni cliniche più o meno gravi; primo tra questi il rivestimento esterno del comparto, la cute, che può essere la sede di manifestazioni patologiche, alcune molto dolorose come l'*herpes zoster*, comunemente chiamato "fuoco di sant'Antonio", causato dallo stesso virus che provoca la varicella. Questo virus ha la particolarità di restare inattivo nel tessuto nervoso e riattivarsi anche dopo anni; si ritiene che la riattivazione sia riconducibile a un abbassamento delle difese immunitarie, in concomitanza con periodi di forte stress psicofisico, terapie farmacologiche di immunosoppressione (tipiche dei trapianti d'organo), chemio o radioterapie, malattie che colpiscono il sistema immunitario come l'HIV e in soggetti fragili, come gli anziani, con difese

immunitarie deboli o compromesse. All'infezione, di solito, si associa una dolorosa e pruriginosa eruzione cutanea che, nonostante possa manifestarsi in qualsiasi parte del corpo, compare più frequentemente su un solo lato del torace e si manifesta con una serie di vescicole.

Superato lo strato cutaneo, incontriamo la regione osteomuscolare a livello della quale può manifestarsi dolore di tipo infiammatorio, come la costocondrite di tipo traumatico, le mialgie da sforzo muscolare o le fratture delle costole. Per quanto riguarda gli organi interni, le principali patologie possono interessare il polmone, l'apparato gastroenterico, la zona esofagea e, ovviamente, il cuore e i grandi vasi.

Il polmone con le strutture di collegamento che costituiscono le vie aeree superiori (trachea, laringe e faringe) può essere soggetto a diverse patologie come la **pleurite** (la pleura è la membrana che riveste i polmoni) o lo **pneumotorace**, ovvero la presenza improvvisa di aria che compromette la normale espansione del polmone e che può essere di origine spontanea o traumatica.

Le patologie esofagee, normalmente, risultano correlate al reflusso di contenuto gastrico; questa condizione si manifesta quando la valvola che congiunge stomaco ed esofago non funziona correttamente, determinando la risalita dei succhi gastrici, soprattutto quando ci si trova in posizione sdraiata: ciò determina dolore da contatto con la mucosa.

LE PATOLOGIE CARDIACHE

Il cuore è l'organo che pompa il sangue verso tutti gli organi e tessuti; a sua volta per funzionare il cuore ha bisogno di sangue che riceve attraverso le coronarie, i vasi che lo avvolgono garantendogli il flusso ematico. Se tali vasi, per spasmo o occlusione, non sono in grado di garantire l'adequato apporto di sangue e quindi la necessaria ossigenazione, il tessuto muscolare cardiaco invia "un grido di allarme" che si traduce in dolore. Lo spasmo coronarico, definito anche angina pectoris, normalmente è un fenomeno temporaneo, mentre l'occlusione di un vaso coronarico dà inizio alla sofferenza del tessuto cardiaco. Poiché le coronarie si dislocano come un albero e, proprio come quest'ultimo, sono caratterizzate da un tronco principale con ramificazioni via via decrescenti in diametro, quanto più l'occlusione si manifesta in prossimità del tronco principale tanto più estesa sarà l'area di sofferenza che progressivamente danneggerà i miociti (le cellule del tessuto cardiaco) impedendo la corretta contrazione del cuore, necessaria per pompare il sangue in tutte le parti del corpo.

I fattori scatenanti dell'angina possono essere sforzo fisico o pasti abbondanti, ma può insorgere anche a riposo.

I NUMERI INDICANO
UNA PREPONDERANZA DEGLI
EVENTI CORONARICI RISPETTO
A OUELLI CEREBROVASCOLARI

COME SI MANIFESTA IL DOLORE TORACICO DI TIPO CAR-DIOVASCOLARE?

- Secondo quanto riportato nella letteratura scientifica, si avverte al centro del torace, ma anche in tutta la zona che va dalla mandibola fino alla zona ombelicale, ricomprendendo entrambi gli arti superiori e la parte dorsale del torace;
- il dolore è di tipo oppressivo, gravativo, viene riferito come un peso terribile, similmente a un macigno, e il soggetto tende a portare la mano al petto nel tentativo di ridurre o allontanare il dolore;
- il dolore è molto intenso e può essere presente sudorazione fredda;
- la persona può manifestare fatica a respirare e sensazione di nausea.

Nelle persone affette da diabete e nelle persone anziane il deterioramento della capacità del sistema nervoso può compromettere la trasmissione del segnale di dolore alterandone l'intensità e, dunque, la percezione di gravità.

QUALI SONO LE ATTIVITÀ DI PRIMO SOCCORSO DA ADOTTARE IN CASO DI ANGINA PECTORIS?

- Si consiglia di non portare il soggetto in ospedale; meglio rivolgersi immediatamente al sistema di emergenza territoriale (112) e descrivere bene il dolore, le sue caratteristiche, eventuali patologie preesistenti e i farmaci assunti;
- rimanere accanto alla persona, controllando che le sue attività vitali (coscienza e respiro) rimangano attive;
- far accomodare il soggetto nella posizione a lui più consona, in modo da attenuare il dolore. Inoltre, se presenti vestiti costrittivi (sciarpa, cravatta, cintura dei pantaloni), si consiglia di allentarli per da facilitare la respirazione;
- non somministrare bevande o farmaci.

MINORE È IL TEMPO CHE INTERCORRE
TRA L'INTERRUZIONE DEL FLUSSO EMATICO
E IL SUO RIPRISTINO MEDIANTE
LA TECNICA DELL'ANGIOPLASTICA,
MAGGIORE È LA PARTE DI TESSUTO
CHE POTRÀ RIPRENDERE
UNA NORMALE ATTIVITÀ DI CONTRAZIONE

Il personale sanitario che giungerà a bordo dell'ambulanza provvederà a effettuare l'elettrocardiogramma, misurare i parametri vitali e contattare la centrale operativa; questo passaggio consentirà di trasferire il soggetto in una struttura ospedaliera in grado di intervenire prontamente per ripristinare il flusso ematico nelle aree cardiache non irrorate e in cui sia presente una discrepanza tra domanda e offerta di ossigeno. Minore è il tempo che intercorre tra l'interruzione del flusso ematico e il suo ripristino mediante la tecnica dell'angioplastica, maggiore è la parte di tessuto che potrà riprendere una normale attività di contrazione. Per ottenere il massimo beneficio in termini di riduzione del danno miocardico, il tempo ritenuto "gold standard" deve essere inferiore a 120 minuti.

FONTI https://www.salute.gov.it/





ARKOVITAL® ACEROLA 1000, LA VITAMINA C NATURALE

La vitamina C è l'antiossidante più importante per l'organismo, perchè contribuisce a mantenere sane le cellule, proteggendole dagli effetti dei radicali liberi (sia quelli derivanti dal nostro metabolismo, sia quelli derivanti dall'inquinamento ambientale).

Svolge, inoltre, altre importanti funzioni: 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 deve essere assunta attraverso una dieta sana ed equilibrata o in caso di carenze, gli integratori alimentari possono aiutare nel mantenere un giusto apporto nel nostro organismo.



Ma 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 che produce frutti simili alla ciliegia, che risultano essere una delle fonti più ricche di vitamina C al mondo (la loro concentrazione di Vitamina C è circa 50 volte superiore a 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.

La vitamina C proveniente dall'Acerola garantisce una biodisponibilità maggiore del 48% (1) rispetto alle vitamine di sintesi, permettendo quindi al corpo di assimilarne di più ed espellerne meno.

Questo fa sì che in circolo ci sia una **maggiore quantità di vitamina C** utilizzabile per svolgere le sue innumerevoli funzioni.



Disponibile in compresse masticabili o effervescenti

(1) Thiel RJ. Med Hypotheses 2000; 55 (6): 61 - 9.



Le Vitacee sono una famiglia di piante con foglia caduca che crescono strisciando e arrampicandosi su altri arbusti o su appositi sostegni: la *vitis vinifera*, detta anche *sativa*, è la specie più coltivata, ma alla famiglia delle vitaceae appartengono anche altre tipologie di viti selvatiche. Portata in Italia dai greci e poi diffusa nel Mediterraneo dai romani, si tratta di una pianta che si adatta bene ai climi temperati, non a caso la si può ritrovare in varie parti del mondo.

Con una superficie coltivata a vigneto pari a 671.139 ettari, l'Italia è attualmente il primo produttore di vino al mondo. Alcune regioni vantano eccellenze a origine controllata (DOC) e protetta (DOP) grazie ai propri territori che, per caratteristiche del suolo e clima, si adattano bene alla viticoltura. Le uve impiegate nella produzione del vino possono essere a bacca rossa o bianca, ma esistono anche uve da tavola, destinate al consumo fresco, e uve sultanine, utilizzate per la produzione di dolci.

Le viti coltivate oggigiorno sono tutte innestate. La pianta è costituita da due parti: il portainnesto resistente alla fillossera, insetto patogeno che si nutre delle radici delle viti e che nel XIX secolo causò ingenti danni alla viticoltura europea, e la parte aerea della pianta, che rappresenta il cuore del *cultivar* della vite. La pianta fruttifica sui rami di un anno, chiamati tralci, attraverso gemme inserite su ramoscelli dell'anno precedente.

Le foglie sono ampie, trilobate e presentano una forma diversa a seconda del vitigno, mentre le infiorescenze sono racemi composti da un raggruppamento di fiori sul rachide, il ramo centrale; a volte si riscontrano altre due diramazioni laterali, meglio note con il nome di ali. I fiori sono poco vistosi, profumati e si sviluppano in tarda primavera, nei mesi di maggio e giugno: dopo l'allegagione, dal fiore avrà origine il grappolo.

Esistono tante forme di allevamento della vite legate alla tradizione del territorio e alle caratteristiche del vitigno: quella più comune, a spalliera, garantisce una buona luminosità ai grappoli e facilita lo svolgimento delle operazioni meccanizzate. In Piemonte la forma di coltivazione più diffusa è il *Guyot* o archetto, a parete.

L'IMPIANTO DI UN VIGNETO

Una superficie abbastanza estesa in una zona vocata per la produzione di vino rappresenta un requisito indispensabile per progettare l'impianto del vigneto la cui realizzazione prevede il tracciamento dei filari, la predisposizione dei pali, che possono essere di legno, cemento o ferro zincato, ai quali dovranno essere legati i fili metallici. Le piantine di vite da innestare, cosiddette "barbatelle", presentano un fusto con due gemme. Il periodo adatto per l'impianto corrisponde al riposo vegetativo, tra l'autunno e la fine dell'inverno.

LE PATOLOGIE DELLA VITE

Nel periodo primaverile assistiamo a un deciso aumento delle patologie fungine: per contenerle è necessario effettuare trattamenti fitosanitari.

- Peronospora della vite: si tratta di una patologia favorita dall'umidità e dalle temperature elevate e causata dalle spore del fungo *Plasmopara viticola* che svernano sulle foglie cadute a terra. Si riconosce dalla presenza di macchie sulla pagina superiore delle foglie, note come "macchie d'olio", e di muffa su quella inferiore. La patologia evolve interessando anche fiori e acini, e può ripresentarsi ciclicamente. I grappoli colpiti tendono a imbrunire e a seccare rapidamente. I rimedi principali sono fitofarmaci di sintesi o a base di rame.
- **Oidio**: patologia fungina che si manifesta già a inizio stagione sulle foglie e sui grappoli con la classica formazione biancastra e polverulenta. Per la vite, sia da vino che da tavola, si possono usare prodotti contenenti il fungo antagonista *Ampelomyces quisqualis*, da alternare con lo zolfo.
- **Botrite**: nota anche come muffa grigia, si tratta di una patologia causata dalla *Botrytis cinerea* che, spesso, insorge sui grappoli ed è favorita da lesioni, umidità e ombreggiamento dei frutti. Si manifesta con muffa che colpisce i grappoli, rendendoli non commestibili. Sono più soggette a questa malattia le varietà con grappoli molto serrati tra loro. Si può controllare tramite il diradamento dei rami e la defogliazione.
- Flavescenza dorata: questa malattia è determinata da un fitoplasma che viene trasmesso da un insetto vettore, lo *Scaphoideus titanus*. La flavescenza si manifesta sotto forma di giallume, con grappoli che avvizziscono, tralci che non lignificano e si ripiegano verso il basso. La difesa si imposta con la lotta all'insetto, per esempio trattando con il piretro naturale ed estirpando le piante infette.
- **Mal dell'esca**: malattia particolare causata da un insieme di funghi, può comportare ritardi nella germogliatura a inizio stagione; a seguire, si possono notare ingiallimenti del lembo delle foglie, mentre la nervatura resta verde, portando a morte la pianta.
- **Tignoletta o Lobesia botrana**: è un insetto che colpisce le infiorescenze e i grappoli, determinandone la marcitura e favorendo così infezioni di Botrite. Trattamenti a base di *Bacillus thuringiensis* oppure il posizionamento di trappole specifiche rappresentano possibili rimedi.

LA RACCOLTA DELL'UVA

La vendemmia avviene a settembre anche se il momento esatto dipende dalle annate, dalle zone e dalla varietà delle viti. Esistono diverse tecniche di vinificazione: in questo articolo ci concentreremo sulla descrizione di quella in rosso, processo utile per la produzione di vini rossi da bere o da invecchiamento. Per prima cosa le uve vengono pigiate nelle cantine tramite degli specifici strumenti chiamati pigiadiraspatrici che separano i raspi dalle bucce. Il mosto pigiato viene trasferito in appositi tini e sottoposto a macerazione che corrisponde alla fase di contatto tra vinacce e mosto durante la fermentazione. Quest'ultima, che può avvenire in maniera autonoma o addizionando lieviti e attivanti, conferisce al vino il sapore che lo rende peculiare, in quanto i pigmenti antociani e le sostanze tanniche presenti nella buccia dell'acino vengono portate in soluzione. A questa fase segue la cosiddetta follatura che consiste nel rimescolamento delle bucce nel mosto. L'operazione assicura una migliore estrazione delle sostanze coloranti e dei polifenoli dalle bucce favorendo l'ossigenazione dei lieviti che diventano così più attivi. Nella vinificazione in rosso, la macerazione può durare da 7 a 15 giorni o più, a seconda della tipologia di uve e del vino da produrre e, quindi, dalla quantità di sostanze da estrarre.

La svinatura, ossia la separazione delle bucce esauste dal vino fiore, viene compiuta mediante pompe enologiche che travasano il vino in una cisterna; le vinacce vengono quindi pressate per recuperare la parte di vino rimasta adesa alle bucce. Il vino ottenuto dalla svinatura viene travasato in botti, barrique, contenitori in acciaio inossidabile per la fase di affinamento, dove prosegue la fermentazione alcolica e le parti solide tendono a sedimentare sul fondo. Dopo un adeguato periodo di riposo avviene la fermentazione malolattica, ossia la trasformazione dell'acido malico, proveniente dalle bucce, in acido lattico, meno forte e aggressivo. Operata da microrganismi chiamati lattobatteri, tale reazione non avviene in automatico, ma in funzione della temperatura e delle condizioni ambientali che la possono favorire; inoltre, questo processo dona maggiore morbidezza e profumi più complessi al vino. A seconda della tipologia di prodotto che si vuole ottenere, si opta per metodi di affinamento diversi; in generale, per prodotti freschi e di pronto consumo ci si limita a utilizzare contenitori in acciaio inox, mentre per vini più pregiati l'utilizzo di contenitori in legno conferisce aromi particolari, modifica le caratteristiche strutturali quali corpo, profumi e permette una lenta e continua ossigenazione.

NEBBIOLO: UN SOLO VITIGNO. MA TANTI VINI NOBILI

Il Piemonte è una delle principali regioni italiane a vocazione vitivinicola: numerosi sono infatti i vitigni coltivati e altrettanto variegati i vini prodotti; il nebbiolo, per esempio, origina da un signor vitigno, da cui nascono molti altri vini nobili. Trae il proprio nome dalla nebbia, anche se secondo la tradizione potrebbe derivare dall'abbondante pruina presente sugli acini o dal fatto che matura quando già compaiono le prime nebbie tra le colline piemontesi. Le origini del Nebbiolo sono molto antiche: già i romani lo descrivevano come una vite in grado di crescere nelle zone fredde del nord e in epoca medievale troviamo testimonianze di un vitigno coltivato nelle zone di Alba, nell'astigiano e nella bassa valle Susa.



Il nostro viaggio nei luoghi che hanno reso celebre il nebbiolo in Langa comincia dalla perla delle Langhe, La Morra, piccolo comune che sorge in cima alla collina più alta e che offre una vista spettacolare sulle colline adiacenti. Piazza Castello è il punto panoramico del paese con la sua maestosa torre campanaria, i resti del castello e il monumento al vignaiolo; meritano una visita anche l'enoteca comunale in piazza Carlo Alberto, vetrina dei produttori locali, e l'antico monastero benedettino di san Martino di Mercenasco, con il suo museo nelle cantine in frazione Annunziata. Di particolare interesse è poi la chiesetta della Madonna delle Grazie, nota come cappella del Barolo in località Brunate, recentemente restaurata e dipinta con colori sgargianti; guesta rappresenta una tappa obbligatoria per gli amanti della fotografia poiché immersa nei vigneti che, nella stagione autunnale, regalano scorci emozionanti. Proseguendo verso valle, raggiungiamo Barolo che, come molti borghi limitrofi, si sviluppa attorno al castello. Il nome deriverebbe dal Celtico bas reul, luogo basso, per via della sua ubicazione bassa. Il castello fu costruito attorno all'anno 1000 come fortificazione difensiva, mentre dal 1200 divenne proprietà della famiglia Falletti che, nel corso degli anni, compì importanti lavori di ristrutturazione e di ampliamento. Danneggiato dalle guerre del XVI secolo, il castello venne ricostruito con importanti modifiche da Giacomo e Manfredi Falletti; nell'Ottocento poi divenne la residenza d'elezione di campagna degli ultimi marchesi Falletti di Barolo, Carlo Tancredi e Giulia che per primi sperimentarono il metodo di vinificazione del vino Barolo, tutt'oggi in uso. Tra gli ospiti del castello di Barolo si annoverano lo scrittore e patriota Silvio Pellico, amico dei marchesi e responsabile della cura della biblioteca di

famiglia, e il conte Cavour. Rispettando le sue ultime volontà, alla morte di Giulia Falletti, nel 1864, venne istituita l'Opera Pia Barolo mentre il castello divenne un collegio, attivo tra il 1875 e il 1958, che per anni rappresentò l'unica opportunità di studio per i giovani della zona. Nel 1970, dopo un periodo di inutilizzo, il castello venne acquistato dal Comune di Barolo. Oggi è sede dell'Enoteca Regionale del Barolo ma soprattutto del **WiMu**, il Museo del Vino delle Langhe in cui è possibile vivere un'esperienza immersiva nell'emozionante mondo del vino.



Lasciato il castello, ci dirigiamo verso est nel paese di **Grinzane Cavour** con la sua roccaforte dell'XI secolo che domina lo stupendo panorama delle colline di Langa, oggi patrimonio dell'umanità tutelato dall'UNESCO con i paesaggi vitivinicoli di Langhe-Roero e Monferrato. Nei secoli, il castello è appartenuto a varie famiglie nobili piemontesi, tra cui i Conti Benso di Cavour; come uno scrigno, il castello mostra i tesori al suo interno tra cui il Museo delle Langhe, le sale storiche, i preziosi cimeli Cavouriani e l'Enoteca Regionale Piemontese Cavour. A pochi chilometri da qui, nel comune di **Serralunga d'Alba**, sorge la tenuta Fontanafredda, acquistata da Vittorio Emanuele II nel 1858 e donata alla sua amata Rosa Vercellana, insieme ad altri terreni che Emanuele Alberto di Mirafiori trasformò in una grande azienda agricola.



Il comune di **Serralunga**, prossima tappa del viaggio in Langa, offre un raro esempio di castello medievale perfettamente conservato, slanciato e maestoso, che domina uno dei borghi più belli e intatti delle Langhe. Non essendo mai stato oggetto di eventi militari importanti, né sede residenziale abitata, il castello si è conservato inalterato nella sua struttura originale di roccaforte medioevale. Ultima tappa della nostra visita è il comune di **Barbaresco**, a est di Alba, altra realtà vitivinicola importantissima dal momento che, proprio qui, nasce il celebre Barbaresco. Il paesino sorge su una collina che sovrasta la valle del Tanaro e dalla vetta della torre civica è possibile ammirare una vista panoramica sui castelli di Govone e Magliano Alfieri, che dominano la zona dei Roeri.



Desolina Ravetta - farmacista, Farmacia Comunale 4

LA VINIFICAZIONE CHE DIVENTA... COOL!

La vite nella nostra cultura è simbolo di terre promesse, fertilità, bellezza ma anche di leggerezza e divertimento e, spesso, ricorre nell'arte, nella letteratura e nella musica. Emblematico è l'esempio del Cristianesimo che ereditò l'iconografia pagana della vite e dell'uva identificando il vino con il sangue di Cristo e i pampini e i grappoli d'uva, notoriamente raffigurati con il dio romano Bacco, come i simboli eucaristici della vigna del Signore.

La *Vitis vinifera L.*, ovvero la vite comune, è un arbusto rampicante largamente diffuso nel mondo. Il suo frutto è l'acino, una bacca dalla cui polpa si ricava il mosto che, attraverso la fermentazione alcolica, si trasforma in vino. Le foglie vengono raccolte dopo la vendemmia quando presentano il caratteristico colore rosso; i principali componenti delle foglie sono le proantocianidine, i flavonoidi (quercetina, kaempferolo) e gli stilbeni tra cui il resveratrolo, presente anche nelle radici, nei rami, nel frutto e nel vino.

LA VITE IN TERAPIA

Le proantocianidine svolgono un'azione stabilizzante dei vasi capillari prevenendo l'aumento della permeabilità vascolare e determinando effetti benefici sui pazienti affetti da insufficienza venosa cronica: favoriscono la riduzione della circonferenza delle gambe, dei polpacci e delle caviglie attenuando, nel contempo, i sintomi della patologia come stanchezza, pesantezza, dolore e formicolio. L'azione protettiva sui vasi si esplica attraverso la stabilizzazione delle fibre di collagene ed elastina, rafforzando la matrice del tessuto connettivo. L'assunzione di 360 mg di estratto secco al giorno, con contenuto di flavonoidi non inferiore al 4%, per sei settimane, è la giusta quantità per beneficiare degli effetti descritti.

Anche il resveratrolo gode di importanti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie; inoltre, svolge un'azione protettiva sui vasi sanguigni. La sua capacità antiossidante contribuisce alla protezione delle cellule dai danni causati dai radicali liberi aiutando a contrastare l'invecchiamento della pelle. Il resveratrolo può anche migliorare l'efficacia terapeutica nei pazienti affetti da patologie quali diabete mellito, obesità, cancro del colon-retto, ipertensione, morbo di Alzheimer, malattie renali, malattie infiammatorie. Si è dimostrato sicuro fino a 5 g/die, usato da solo o in terapia combinata; sebbene l'utilità clinica del resveratrolo sia

ben documentata, il rapido metabolismo e la scarsa biodisponibilità ne hanno limitato l'uso terapeutico.

Il vino rosso possiede proprietà protettive contro lo stress ossidativo grazie all'azione di sostanze come l'acido gallico, la malvidina tra gli antociani, l'epicatechina, il resveratrolo e la quercetina. Le sostanze polifenoliche costituiscono la principale differenza tra vino rosso e bianco poiché è proprio il pool polifenolico e la componente antocianosidica caratteristica dei vini rossi a manifestare in modo più evidente l'azione antiossidante.

IL VINO DEI RE, IL RE DEI VINI

La nascita del *Barol* moderno, vino secco fermo, si colloca intorno al 1830 e il merito va attribuito principalmente ai Marchesi Falletti, all'enologo Oudart e al conte Camillo Benso di Cavour, che si dedicarono al perfezionamento della coltivazione e della vinificazione.

Molto importante fu anche la figura di Emanuele Alberto Guerrieri di Mirafiori (1851-1894), figlio del re Vittorio Emanuele II di Savoia, imprenditore agricolo che, nel 1886, avviò l'attività di produzione di vino nei territori di Serralunga d'Alba e di Barolo.

La vera fortuna del Barolo, tuttavia, è più recente e risale al secondo dopoguerra, periodo in cui la vita nelle Langhe era contraddistinta dal duro lavoro e da una povertà dilagante, che costrinse molti giovani a emigrare verso Torino in cerca di nuove opportunità. Coloro che restarono si dedicarono all'agricoltura e così, verso l'inizio degli anni '80, diedero vita a una vera e propria rivoluzione ba-

sata sulla sperimentazione di nuove tecniche produttive che trasformarono i viticoltori in famiglie di *Vigneron*, modello francese. Negli anni '90, poi, il Barolo sbarcò negli States divenendo uno dei prodotti *Made in Italy* più apprezzati nel mondo.

Oggi il vino Barolo è un'icona *cool*, un simbolo social da seguire sui blog attraverso i racconti dei *wine influencer*, un bene da battere all'asta, da essere donato in beneficenza o conservato in cantina come un quadro in un caveau; insomma, molto più che un semplice alimento, il Barolo è oggi marchio di Italianità e, più nello specifico, di Piemontesità, riconosciuto a livello internazionale.

Per concludere, brindiamo alla bellezza della vita come Verdi ci ha insegnato!

Libiamo, libiamo ne' lieti calici,
che la bellezza infiora;
e la fuggevol' ora
s'inebrii a voluttà.
Libiam ne' dolci fremiti
che suscita l'amore,
poiché quell'occhio al core
onnipossente va.
Libiamo, amore; amor fra i calici
più caldi baci avrà.

Libiamo ne' lieti calici da La Traviata di G. Verdi.



Juliette Colbert de Maulévrier

Pronipote del Ministro delle finanze del Re Sole e damigella d'onore di Paolina Bonaparte, Juliette Colbert (1785-1864) sposò nel 1807 il marchese piemontese Carlo Tancredi Falletti di Barolo, e insieme si trasferirono a Torino, presso il Palazzo Barolo di Torino, all'epoca occupato dai francesi. Quando, nel 1848, Torino divenne capitale di un regno costituzionale, molti abitanti della città erano alla ricerca di un'occupazione o del sostegno della carità; una parte cospicua di essi conservava mentalità e abitudini contadine, era analfabeta e sottoalimentata. In questo difficile contesto, Giulia di Barolo e il Marchese si distinsero per la loro azione a favore dei più deboli e per l'immensità

del patrimonio donato: la nobildonna si dedicò in particolare

all'assistenza delle donne in carcere impegnandosi in prima persona a offrire loro istruzione e a migliorare le condizioni di igiene.

Furono proprio i marchesi, inoltre, a finanziare la costruzione del cimitero monumentale e della chiesa di Santa Giulia nel quartiere di **Vanchiglia**, dove dimorano attualmente le spoglie dei Marchesi Falletti. Dopo la morte di Carlo Tancredi la marchesa, amica d'infanzia di Cavour, iniziò a dedicarsi alle vigne e con caparbietà scelse di valorizzare la coltivazione del nebbiolo e la sua vinificazione, al fine di accrescere proventi da devolvere in beneficenza.



PIEMONTE... DIVINO!

Il Piemonte custodisce la storia e la cultura del vino italiano: non a caso è leader nel mondo per la qualità dei suoi vini motivo per cui, nel 2010, ben 230 aziende vinicole piemontesi si sono unite a formare "Vini del Piemonte", un consorzio con l'obiettivo di incentivare la distribuzione e l'internazionalizzazione del vino.

La profonda connessione esistente tra il territorio sabaudo e la vite affonda le sue radici già in età romana: Tito Livio menziona il Barbaresco nella sua opera *Storia di Roma* e Plinio il Vecchio descrive le caratteristiche dei vigneti piemontesi. Nell'Ottocento, Camillo Benso Conte di Cavour si servì dell'enologo francese Alexandre-Pierre Odart per migliorare la produzione vinicola, in particolare del Barolo. Il **Barolo** è stato definito negli ultimi anni il "Re dei vini" e "il vino dei Re", sancendo il suo ruolo centrale nel panorama enologico piemontese. Viene prodotto a partire dal vitigno Nebbiolo e, come vogliono tradizione e disciplinare di produzione, solo in 11 comuni piemontesi, tra i quali Cherasco, Verduno, Barolo, Novello, Monforte d'Alba e Diano d'Alba, all'interno di un'area di circa 1.700 ettari, l'uva Nebbiolo diventa Barolo DOCG (1980).

Già nel Seicento l'uva Nebbiolo era apprezzata e consumata dai nobili e dai Reali di Casa Savoia, ma solo grazie all'interesse del Conte Camillo Benso di Cavour i processi di produzione migliorarono e portarono alla produzione del "Re dei vini" che, da quel momento, vide iniziare la propria scalata al successo e alla conquista dei palati più sopraffini del mondo.

Il Barolo viene prodotto esclusivamente con uve Nebbiolo e necessita di un lungo tempo di invecchiamento (almeno 38 mesi) in botti di legno: ne deriva un vino dal colore rosso granato deciso, che nel tempo tende all'aranciato.

È connotato da un gusto intenso e persistente, che tende a perdurare negli anni; un vino di tale valore merita di accompagnare piatti altrettanto complessi e strutturati, in particolare vivande a base di carne come arrosti, brasati, selvaggina, ma anche formaggi forti, dalla lunga stagionatura, come il Bra duro e il Castelmagno. Il Barolo, inoltre, si sposa bene con il cioccolato amaro e con alcuni dolci tipici, come le bugie, le paste di meliga e i marrons glacés.

Anche il vino Barbaresco si annovera tra i grandi vini della produzione della Regione Piemonte ed è considerato "il Principe delle Langhe". Il disciplinare di produzione prevede che il Barbaresco sia sottoposto a un periodo di invecchiamento lungo almeno due anni e a sequire una conservazione di circa un anno in botti di rovere o di castagno. Dal bellissimo colore rosso grana-

to, tipico del grande vitigno Nebbiolo da cui si ottiene, negli anni la colorazione vira verso l'aranciato. In bocca si può apprezzare tutto il pregio conferito dal periodo di affinamento: un sapore secco, che si conserva sempre vellutato e armonico.

Questa eccellenza della tradizione piemontese si abbina magistralmente con pietanze del territorio a base di carni rosse, ricche e intrise di profumi e sapori, aromatizzate con il famoso Tartufo Bianco di Alba e i funghi porcini.

Il vino **Roero** nasce nell'omonima terra, alla sinistra del fiume Tanaro, dalle uve Nebbiolo che maturano in un contesto e in uno scenario ricercato ed elegante, con tradizioni agricole diverse da quelle più nobili e sabaude che caratterizzano l'altra sponda del fiume (terra di Barolo e Barbaresco).

La particolarità di questa DOGC è conferita dal terreno, magro e sabbioso, e paesaggisticamente contornato da alte colline e saliscendi, in cui la vite trova un'ottima esposizione alla luce del sole. Il nome Roero trae le sue origini dalla famiglia nobile astigiana dei conti Roero che, a partire dal tardo Medioevo fino al Settecento, dominò queste colline caratterizzate da castagneti, noccioleti e frutteti.

> Il Roero DOCG può considerarsi come la versione più morbida e setosa della DOC Nebbiolo d'Alba: ciò che lo contraddistinque è l'eleganza dei suoi vellutati tannini, accompagnati dai dolci profumi di lampone e ribes nero, che gli conferiscono un colore rosso rubino acceso, tendente al granato nel tempo. Può accompagnare tutte le portate di un pasto, ma si accosta brillantemente

a risotti e primi a base di carne, fonduta, raclette e carni bianche.

Infine, citiamo **Gattinara** e **Ghemme**, le due perle dell'Alto Piemonte: questi due vini nascono da due grandi aree vinicole piemontesi da Nebbiolo, alternative alle Langhe ma non in competizione, perché qui il vitigno Nebbiolo si esprime con caratteristiche completamente diverse rispetto al Barolo e al Barbaresco.

Insomma, il Piemonte offre un'ampia varietà di eccellenze in materia di vini; non resta che scegliere quello che più si avvicina ai propri gusti, perché non ne esiste uno migliore in senso assoluto: a ognuno il proprio vino!

Il vino rosso è molto ricco di polifenoli: colore, aromi e sapore dipendono proprio dalla concentrazione di queste sostanze. Le proprietà antiossidanti del vino sono state associate a una numerosa famiglia di composti polifenolici che comprendono gli antociani, le catechine, i leucoantociani, i flavonoidi e gli stilbeni, di cui fa parte il resveratrolo. La particolarità del vino Barolo deriva proprio dal suo alto contenuto di resveratrolo, un potente antiossidante.







Riflettere sul concetto di ecosostenibilità nell'ambito delle nuove strategie agricole si sta rivelando sempre più importante alla luce dei continui cambiamenti climatici che stanno interessando il nostro pianeta.

L'industrializzazione degli allevamenti a partire dalla metà del secolo scorso ha condotto alla realizzazione di contesti produttivi grandi e inquinanti, inducendo gli animali a vivere in condizioni sempre meno naturali, mentre i piccoli allevatori si sono trovati via via in crescente difficoltà nel preservare l'equilibrio del territorio e la qualità dell'agricoltura.

Questa situazione, che si è perpetuata fino ai giorni nostri, dovrebbe portare non solo gli allevatori ma anche i consumatori a riflettere sull'esigenza di ricercare un contatto più naturale sia con gli animali sia con il territorio. Proprio per questo motivo si dice che per fare una buona agricoltura sia indispensabile un allevamento di qualità, al fine di ottenere prodotti che influiscano in modo positivo anche sulla nostra salute.

DA DOVE PARTIRE PER FAVORIRE UN CAMBIAMENTO TANGIBILE?

La risposta è più semplice di quanto si possa pensare: operando scelte più attente e consapevoli, che prevedano il mantenimento e la protezione della biodiversità, quindi privilegiando le razze locali, nel rispetto dei loro ritmi di crescita naturale e senza forzare le fasi di riproduzione.

Altro punto fondamentale riguarda i mangimi, con predilezione per il fieno e i prodotti naturali, e la coltivazione di materie prime controllate e di qualità, per tutelare il benessere degli animali.

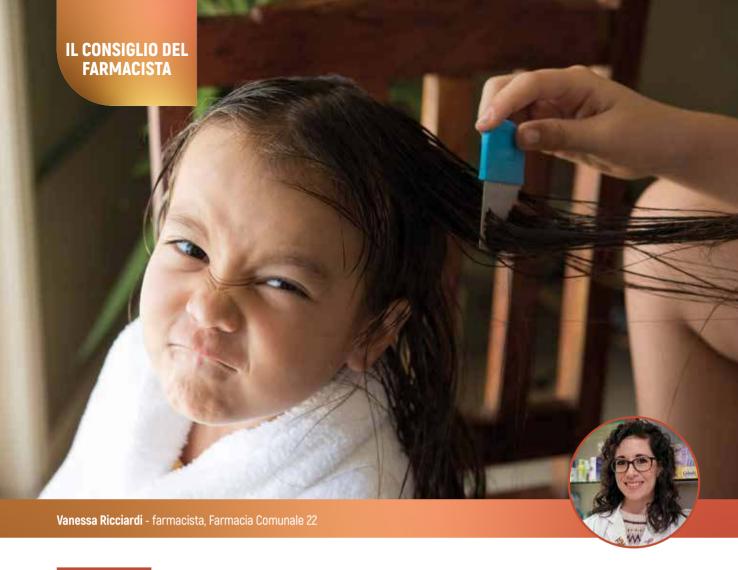
Anche la somministrazione degli antibiotici, siano essi usati a scopo preventivo o come trattamento, andrebbe limitata ai casi in cui non vi sia altra soluzione.

Alla fase di crescita e mantenimento degli animali seguono altri due momenti della filiera produttiva che richiedono attenzione: il trasporto al macello, che non dovrebbe avvenire su lunghe distanze onde evitare di sottoporre a stress e ulteriori sofferenze gli animali, e la realizzazione di prodotti trasformati quanto più possibile privi di conservanti e additivi di natura sintetica.

Se vi domandate quali siano gli allevamenti presso i quali vengano rispettate norme produttive rigorose, i Presidi Slow Food garantiscono la conservazione della biodiversità grazie alla collaborazione con innumerevoli istituzioni e partner che hanno dato vita a progetti di ricerca volti a migliorare le condizioni dei produttori e dei loro allevamenti. Questi enti, seppur diversificati, sono congiunti da un unico comune denominatore: il benessere e la salute degli animali.

Con l'avvento dell'era digitale sono state sviluppate due applicazioni, note con il nome **PIGLOW** ed **EBENE**, ossia strumenti messi a disposizione degli allevatori e dei veterinari per valutare il benessere degli animali, in modo particolare pollame e suini, e trovare soluzioni atte a superare i limiti dei singoli allevamenti. Queste applicazioni sono strutturate con una serie di domande inerenti al comportamento degli animali e le modalità di gestione dell'allevamento e, sulla base delle risposte fornite, elaborano grafici con indicazioni sul livello di benessere aziendale. I risultati vengono inseriti in una classifica a livello europeo.

Il questionario è basato sul principio del *One Welfare* che consiste nell'interconnessione tra il benessere animale, umano e la conservazione dell'ambiente fisico e sociale con cui si entra in contatto. È auspicabile che questo come altri progetti attualmente disponibili nel mondo dell'azienda agricola e dell'allevamento possano portare a un approccio più consapevole nei confronti di un pianeta che, oggi più che mai, dovremmo riprendere a trattare come la culla della vita e non come un pozzo di risorse, purtroppo esauribili.



SI TORNA A SCUOLA: PIDOCCHI, NON VI TEMIAMO!

Le valigie sono state disfatte e le vacanze estive sono ormai un ricordo... Con il mese di settembre ha ufficialmente inizio un nuovo anno scolastico: gli zaini sono pronti con tutto il necessario e i bambini sono riposati e carichi di entusiasmo.

L'inizio della scuola porta con sé anche l'incubo dei terribili pidocchi che rischia di rovinare il ritorno sui banchi. I piccoli cominciano a grattarsi la testa con insistenza e, allora, ecco che nei genitori insorgono i primi sospetti. Bisogna essere pronti a intervenire con tempestività, non appena si viene a conoscenza di un caso di infestazione in classe. Infatti, i più colpiti sono i bambini in età prescolare e scolare, tra i tre e gli undici anni, e le loro famiglie.

Scopriamo insieme come contrastare questa minaccia e impariamo a prevenire, con le giuste accortezze, le pediculosi tanto temute.

Per prima cosa è bene conoscere i nostri nemici. I pidocchi del capo (Pediculus capitis) sono piccoli insetti di dimensioni di circa due o tre millimetri che vivono e si riproducono soltanto sulla testa dell'uomo, dove si muovono aderendo al fusto dei capelli, grazie agli uncini posti sulle sei zampe, e su cui depongono le uova; quest'ultime sono rivestite da capsule di chitina e sono comunemente denominate lendini. La femmina è in grado di deporre centinaia di uova che si schiudono in una settimana circa dando alla luce le larve o ninfe le quali, lasciato il guscio di chitina vuoto, si evolvono in pidocchi adulti nell'arco di dieci giorni attraverso tre mute. I parassiti adulti possono sopravvivere per venti, massimo trenta giorni e, dal momento che si nutrono esclusivamente di sangue umano, è raro che abbandonino le teste dei loro ospiti in quanto morirebbero nel giro di quarantotto ore. Necessitano di nutrirsi ogni due-quattro ore e, durante il pasto, rilasciano una sostanza ad azione coagulante, pruriginosa e irritante, motivo per cui l'ospite manifesta intenso prurito, soprattutto a livello della nuca e dietro le orecchie.

Il primo gesto da compiere quando si ha il sospetto di un'infestazione da pidocchi è quello di ispezionare il cuoio capelluto quotidianamente, aiutandosi con un pettine e una lente di ingrandimento sotto una luce chiara, prestando particolare attenzione alle zone citate.

I pidocchi sono in grado di assumere il colore dei capelli del bambino infestato, rendendo difficile individuarli. Al contrario le numerose lendini, di forma ovale e colore bianco tendente al grigio, si riconoscono facilmente. In farmacia capita spesso che mamme allarmate dall'idea di una possibile infestazione ci chiedano, mostrandoci la testa del proprio bambino, se quei piccoli puntini bianchi siano forfora o uova: nel primo caso si tratta di piccole squame che tendono a cadere scuotendo i capelli con le mani, nel secondo caso si tratta di lendini che rimangono adese alla capigliatura tramite una sostanza appiccicosa. Le femmine prediligono l'attaccatura dei capelli per la deposizione, poiché le condizioni di temperatura e umidità sono più favorevoli per la schiusa delle uova. Inoltre, è possibile calcolare approssimativamente da quanto tempo è iniziata l'infestazione semplicemente misurando la distanza tra le uova e il cuoio capelluto, considerando che i capelli crescono in media un centimetro al mese.

L'INFESTAZIONE DA PIDOCCHI È PIÙ FREQUENTE NEI BAMBINI DI ETÀ PRESCOLARE E SCOLARE, TRA I TRE E GLI UNDICI ANNI, E NELLE LORO FAMIGLIE

I pidocchi si diffondono per contatto personale diretto o tramite indumenti contaminati, quali cappelli, sciarpe o pettini: essi, infatti, non possono saltare ed essendo sprovvisti di ali non sono in grado di volare, per cui si spostano esclusivamente camminando da una testa all'altra. In farmacia è possibile scegliere tra diverse tipologie di prodotti formulati per combattere questi fastidiosi parassiti e, in genere, devono essere applicati sui capelli asciutti e lasciati agire per un determinato lasso di tempo, da cinque a venti minuti, prima di procedere con il lavaggio: nel caso di uno shampoo trattante, è possibile aggiungere acqua per ottenere una schiuma dopo averlo lasciato in posa il tempo necessario perché sia efficace. Occorre inoltre passare su ciascuna ciocca il pettine, rigorosamente a maglie strette e metalliche, per riuscire a rimuovere le uova e i corpi inerti dei parassiti. Nel caso di spray, gel e schiume termosensibili (cioè in grado di assumere una consistenza liquida per effetto del calore corporeo) è necessario procedere al lavaggio con uno shampoo complementare.

I trattamenti disponibili si avvalgono di diversi principi

attivi per combattere le infestazioni, sia naturali, sia chimici. Il *malathion* è un insetticida in forma di gel, efficace contro pidocchi e uova, da adoperare con attenzione poiché irritante per gli occhi e per le mucose delle labbra; il prodotto, inoltre, non va applicato sui bambini al di sotto dei due anni di età. Altri attivi contenuti nei prodotti antipediculosi sono *piretrine naturali* e *piretroidi*: le prime sono presenti nei fiori di crisantemo e vantano una spiccata attività insetticida; i secondi sono i loro parenti sintetici tra cui la permetrina è quella più utilizzata. Questa sostanza è controindicata al di sotto dei 6 mesi di età e richiede una seconda applicazione a distanza di una decina di giorni dalla prima, in modo da consentire alle lendini di schiudersi in quanto resistenti alla sua azione.

I PIDOCCHI NON POSSONO SALTARE ED ESSENDO SPROVVISTI DI ALI NON SONO IN GRADO DI VOLARE

Il secondo trattamento a distanza di giorni può rendersi necessario per diversi prodotti, per cui è sempre importante leggere attentamente le istruzioni d'uso. Fondamentale risulta anche l'utilizzo del *pettine deovulante*, contraddistinto da denti fitti in acciaio; talvolta si trova in combinazione a una lente d'ingrandimento incorporata; quest'ultima è particolarmente utile per portare via uova e parassiti, passando in rassegna, ciocca per ciocca, la capigliatura del bambino.

Debellata l'infestazione, o anche a scopo preventivo, possiamo ricorrere a spray contenenti sostanze utili a creare un ambiente sfavorevole all'insediamento dei pidocchi: tea tree oil (olio di melaleuca) e olio di cocco sono ingredienti naturali tradizionalmente noti per le loro proprietà contro i pidocchi. Sarà sufficiente applicare qualche nebulizzazione sulle teste dei bambini la mattina prima di accompagnarli all'asilo o a scuola: si tratta, infatti, di prodotti adatti all'uso quotidiano e, in certi casi, anche a partire dai tre mesi di età.

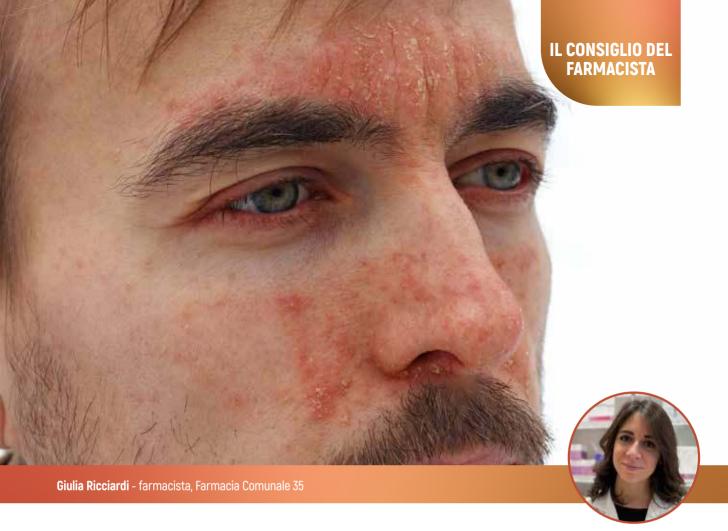
Infine, alcune raccomandazioni per sanificare gli ambienti domestici: si consiglia di lavare in lavatrice a 60° indumenti, lenzuola e asciugamani, arieggiare le stanze, aspirare i tappeti, porre tutto ciò che non può essere lavato all'interno di un sacco di plastica sigillato per circa due settimane.

Non resta che augurare un buon inizio anno scolastico a tutti i bambini e ai loro genitori nella speranza che, con queste semplici indicazioni, i pidocchi cessino di rappresentare un incubo da temere.



Eau Thermale Avène, l'impegno dermatologico per la tua pelle. *Empolya is palle: automiutussone al 1º giorno. Test comunicati se 90 deme, 40 60 auto. Applicazioni del Jenu Physiolifi sel essi 1 o 2 edhi se giorni jur 20 giorni.

Rideralities in patie satio-advances of 5" gaves. Yet a commenter as 8" dume. 45'05 over Applicances of lives lives 1 lives 1 lives 1 are 2 with all given per 50 gaves *Blasses to patie: additionaries of 5" given. Tea comments in 100 dume. 25'-4-00 com-



DERMATITE ATOPICA: COME POSSIAMO CONVIVERCI?

La dermatite atopica (DA) è una patologia della pelle che si manifesta con eczemi pruriginosi ossia infiammazioni cutanee localizzate a tendenza recidivante; tali rash cutanei sono infatti destinati a non guarire mai del tutto ma, nel tempo, le fasi acute, in cui sono presenti i sintomi della malattia, si alternano con le fasi remissive, in cui l'infiammazione risulta silente. Talvolta, i primi sintomi della patologia compaiono già al secondo o al terzo mese di vita: è dunque importante, al fine di riconoscere e trattare la malattia, distinguere come questi possano variare durante la crescita.

Il prurito rappresenta la problematica di maggior rilevanza in quanto è talmente intenso che è quasi impossibile non grattarsi. Questo gesto, sebbene doni sollievo, anziché risolvere il problema lo amplifica poiché l'infiammazione si propaga ulteriormente mentre le cellule smettono di produrre lipidi: la pelle diventa così più sec-

ca e il microbiota cutaneo, ovvero la famiglia di batteri buoni che riveste il nostro corpo per proteggerci dalle aggressioni esterne, risulta alterato.

LE MANIFESTAZIONI DELLA MALATTIA NELLE DIVERSE FASCE D'ETÀ

Neonati

Si presentano rash cutanei diffusi e ripetuti; la pelle è secca, desquamata e arrossata, soprattutto nella zona delle guance e del cuoio capelluto. Può capitare che dagli eczemi fuoriesca un liquido sieroso trasparente, indice di infezione. I genitori possono individuare la malattia riconoscendo alcuni comportamenti anomali nel bambino: il neonato affetto da DA, infatti, tende a ridurre la sensazione di prurito sfregandosi contro le lenzuola, piange e soffre di disturbi del sonno.

Bambini

Generalmente, la dermatite si manifesta con chiazze eritematose che tendono a desquamare soprattutto su gomiti, ginocchia, collo, polsi e caviglie. La cute può diventare spessa e scura nelle zone soggette a prurito, mentre nel resto si presenta reattiva, dalla grana irregolare.

Adulti

È raro che la DA compaia in età adulta perché i sintomi si presentano già durante la prima infanzia. Come nei bambini, anche negli adulti, le chiazze si localizzano a livello di gomiti, ginocchia, collo, mani, cuoio capelluto e in sede occipitale. Il resto del corpo è caratterizzato da secchezza cutanea e prurito costante, fattore che potrebbe favorire l'insorgenza di infezioni.

TERAPIA FARMACOLOGICA

I trattamenti farmacologici attualmente disponibili sono in grado di attenuare alcuni dei sintomi più impattanti, aiutando il soggetto atopico a convivere con la dermatite. Fra i farmaci maggiormente utilizzati ritroviamo i corticosteroidi topici: nelle lesioni croniche sono più efficaci gli unguenti, mentre in presenza di essudati è preferibile l'applicazione di lozioni o creme. L'uso dei cortisonici, tuttavia, deve essere limitato nel tempo perché già dopo le prime tre-quattro settimane possono manifestarsi effetti collaterali. In associazione, spesso, vengono prescritti antistaminici a uso orale per ridurre il prurito e migliorare la qualità del sonno grazie al loro effetto sedativo.

CONSIGLI PER IMPARARE A CONVIVERE CON LA DERMATITE

1° STEP: DETERSIONE

È fondamentale operare una corretta detersione per prevenire l'insorgenza della fase acuta e accelerare i processi di guarigione delle aree irritate.

L'acqua deve essere tiepida e non calda, in modo da non seccare eccessivamente la cute. Si consiglia di asciugare la pelle bagnata tamponandola delicatamente con un asciugamano morbido in cotone, senza sfregare per non irritarla. Un valido aiuto nella detersione è offerto dai detergenti a base oleosa con attivi lenitivi, ottimi per preservare la pelle dalla secchezza. Ricordate, inoltre, di non operare un'eccessiva detersione: bagno o doccia vanno fatti una sola volta durante l'arco della giornata, per un tempo non superiore a dieci minuti.



EXOMEGA CONTROL OLIO LAVANTE

Detergente dalla consistenza oleosa senza sapone. Il prodotto ricostruisce la barriera lipidica della pelle mantenendola idratata; inoltre, lenisce le irritazioni grazie all'avena presente nella formulazione. Indicato per tutta la famiglia.



XERACALM A.D. OLIO DETERGENTE

Deterge delicatamente e lenisce la pelle molto secca a tendenza atopica. La sua formula presenta il primo principio attivo postbiotico ottenuto dall'Acqua Termale Avène, I-modulia®, che riduce la sensazione di prurito, aiuta a proteggere la pelle e ripara le zone fragilizzate. Senza sapone, il prodotto rispetta il ph fisiologico. Adatto a tutta la famiglia.



2° STEP: IDRATAZIONE

Per ottenere risultati soddisfacenti nel minor tempo possibile è necessario applicare la crema idratante almeno due volte al giorno in modo da nutrire la pelle, riducendo la secchezza cutanea e la sensazione di prurito. Nel caso in cui si stia effettuando un trattamento farmacologico topico si consiglia di applicare prima il farmaco, lasciandolo assorbire, e poi procedere con il trattamento idratante. Unguenti o creme a base grassa sono più adatti rispetto alle emulsioni o ai latti idratanti perché nutrono la pelle più in profondità.

Un valido aiuto è rappresentato anche da creme specifi-

che per gli eczemi ad azione lenitiva che, se utilizzate fin dai primi stadi di sviluppo dell'eczema, possono ridurre l'infiammazione evitando l'utilizzo dei cortisonici oppure, applicate in concomitanza a questi ultimi, possono ridurre la durata della terapia e i relativi effetti collaterali.



XERACALM A.D. CREMA RIPARATRICE

La crema liporestitutiva
XeraCalm A.D. è
appositamente formulata
per il trattamento della
secchezza dermatologica,
da moderata a intensa;
è adatta alla pelle di
neonati, bambini e adulti,
in particolare a tendenza
atopica. Il prodotto
presenta una triplice
azione:

ANTIPRURITO: grazie al complesso I-modulia®, la crema riduce la sensazione di prurito legata alla secchezza cutanea e lenisce gli arrossamenti e le sensazioni di disagio

causate dall'iper-reattività della cute. **NUTRIENTE**: la presenza dei CER-OMEGA,
lipidi simili a quelli fisiologici, contribuisce a
ristrutturare la pelle e a rafforzare il suo film
idrolipidico protettivo.

LENITIVA: l'Acqua termale Avène addolcisce e lenisce, attenuando le sensazioni di disagio cutaneo.

È inoltre formulata secondo la carta "Cosmetico sterile", ovvero senza profumo e con attivi selezionati per la loro efficacia e innocuità.



DUCRAY DEXYANE MED CREMA RIPARATRICE LENITIVA



Favorisce la scomparsa delle lesioni eczematose e ne limita la formazione. Inoltre, ripristina la barriera cutanea alterata correggendone la secchezza, protegge la pelle, limita l'adesione batterica, e lenisce il prurito, riducendo arrossamenti e irritazioni.

Le pelli con lesioni da eczema ritrovano elasticità e comfort.

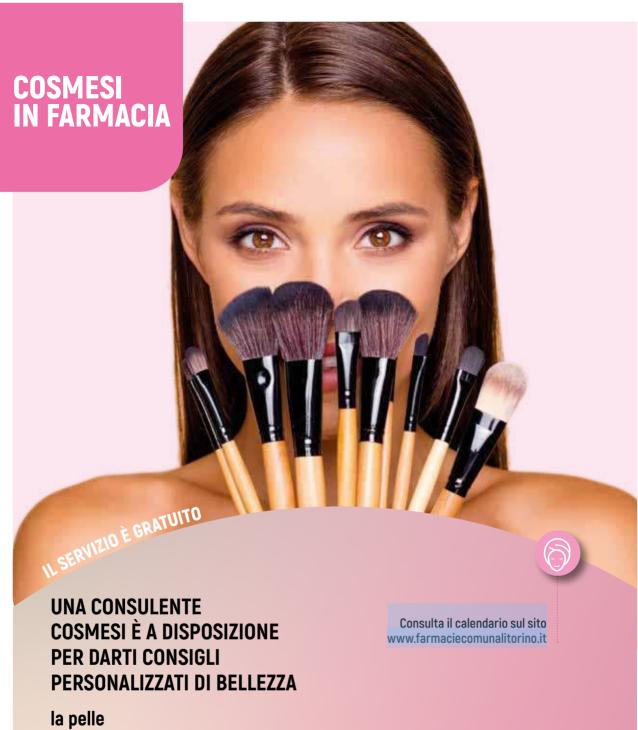
Migliora l'efficacia dei corticosteroidi topici dopo solo tre giorni.



3° STEP: ALIMENTAZIONE

La dermatite atopica non è causata dall'assunzione di particolari alimenti, tuttavia è stato dimostrato che alcuni cibi possono rappresentare fattori scatenanti di manifestazioni acute della malattia, soprattutto nei soggetti di età inferiore ai cinque anni; le allergie alimentari più frequenti nei bambini affetti da DA sono latte, uova, nocciole, grano, soia e crostacei. È comunque bene tenere a mente che le diete troppo restrittive, soprattutto nei bambini atopici, possono provocare un'elevata perdita di peso e ipovitaminosi, motivo per cui è fondamentale rivolgersi a un medico o a un nutrizionista.

L'utilizzo di probiotici costituisce un valido aiuto nei soggetti affetti dalla malattia in quanto la loro flora batterica intestinale risulta alterata; ripristinare l'equilibrio enterico mediante i fermenti lattici contribuisce a migliorare la risposta immunitaria dell'individuo, evitando i fenomeni di riacutizzazione. Infine, è consigliato assumere integratori a base di Omega3, naturalmente presenti nell'olio di pesce e di borragine: una sua carenza a livello cutaneo può infatti provocare uno stato infiammatorio prolungato.



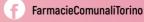
- ·idratazione
- · fototipo
- · grado di elasticità
- · andamento e profondità delle rughe
- · discromie e couperose
- · quantità di sebo

i capelli

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









LA PELLE: UNA COMPAGNA PER TUTTA LA VITA

L'invecchiamento cutaneo è caratterizzato da segni visibili a occhio nudo, quali rughe, perdita di elasticità, lassità, aspetto ruvido e macchie cutanee. Tuttavia, le pelli mature non sono tutte uguali e i segni di questo naturale processo possono essere diversi e più o meno evidenti. Il processo di invecchiamento ha inizio tra i 25 e i 30 anni allorchè cominciano a comparire i primi piccoli segni d'espressione, soprattutto nelle zone più sensibili come la fronte e il contorno occhi. Questi diventano man mano più profondi e numerosi e si trasformano in rughe, che possono arrivare a interessare anche la zona intorno alla bocca, maggiormente soggetta alla perdita di elasticità.

QUALI SONO LE CAUSE DI INVECCHIAMENTO CUTANEO?

Occorre distinguere le cause naturali, legate al fisiologico processo di senescenza cellulare, dai fattori esterni, come inquinamento atmosferico, sole, intemperie e cattive abitudini alimentari.

Una pelle matura è caratterizzata da:

- pelle secca;
- pelle sottile;
- · mancanza di luminosità;
- · mancanza di tonicità e fermezza;
- rughe profonde:
- · colorito pallido o giallognolo;
- pori dilatati;
- · iperpigmentazione e macchie dell'età.



LIERAC PREMIUM: ANTI-ETÀ GLOBALE

Ottenuto con formula inedita innovativa, questo anti-età è in grado di rivitalizzare e riparare la pelle, correggendo gli effetti dell'invecchiamento accelerato. La formula associa l'*Esapeptide-FX*, un attivo che aiuta la rigenerazione dei tessuti, alla tecnologia GDF-11, che favorisce il ringiovanimento cellulare grazie alla sua azione stimolante; contiene inoltre il concentrato

HYALU-3 che, con azione anti-età potenziata, aumenta la concentrazione di acido ialuronico nei tre strati della pelle, e gli estratti di fiori neri, che contengono attivi antiossidanti. La pelle si libera così dai segni dello stress, si rigenera e il viso ritrova la sua giovinezza. Contiene anche niacinamide, che svolge un'azione rivitalizzante. L'innovativa formula bifasica microincapsulata unisce la freschezza dell'acqua al comfort dell'olio, regalando una fragranza dalle note sottili di gelsomino, iris e muschio. Si consiglia di applicare il prodotto sul viso perfettamente

deterso mattina e sera; il trattamento intensivo è stato formulato per una durata complessiva di 28 giorni, da ripetere fino a 3 volte l'anno.



RILASTIL MULTIREPAIR GEL CREMA ANTIRUGHE RIPARATORE

Gel-crema dalla texture fresca e leggera, è indicato per le pelli da normali a miste. Svolge un'azione riparatrice, ridensificante, idratante ed elasticizzante, contrasta i processi di invecchiamento del viso, esercita un'azione antiossidante, proteggendo da inquinamento e luce blu, riempie le rughe e riequilibra il microbiota cutaneo.

L'azione idratante del prodotto è resa possibile grazie ai suoi efficaci ingredienti e principi attivi, quali:

- acido laluronico: è un elemento che il nostro corpo è in grado di produrre naturalmente e garantisce un'elevata idratazione e un'abbondante viscosità del tessuto cutaneo; per la sua forte azione antirughe, viene utilizzato in numerosi prodotti cosmetici;
- butylene glycol: svolge una funzione umettante e solvente, in grado di migliorare la scorrevolezza e la texture dei prodotti, controllandone anche la viscosità:
- glicerina vegetale: risulta particolarmente importante in ambito medico e cosmetico per la sua funzione emolliente, umettante e assorbente;
- dimethicone: di origine sintetica, svolge funzione emolliente. Grazie alle sue proprietà, viene spesso utilizzato nei cosmetici per la sua azione a effetto barriera nei confronti dell'acqua; determina, inoltre, un buon effetto protettivo per la pelle e non è appiccicoso al tatto.

L'utilizzo di un prodotto iperstimolatore, caratterizzato da un intenso effetto lifting come Rilastil Multirepair Gel Crema è la giusta soluzione per donare alla pelle un aspetto più tonico, morbido ed elastico, capace di lasciarsi alle spalle il passare degli anni.

Modo d'uso: applicare mattino e sera sulla pelle di viso, collo e décolleté accuratamente detersa.



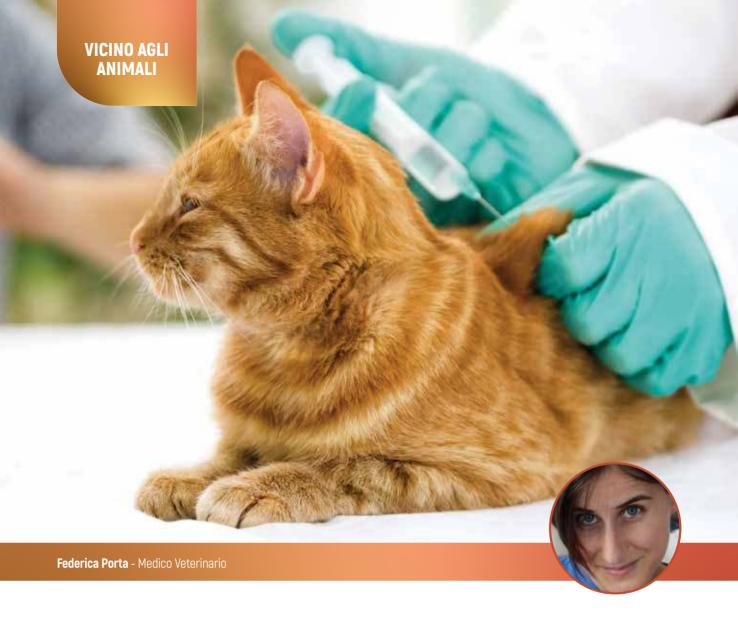
AVÈNE DERMABSOLU CONTORNO OCCHI

Anti-età globale, è un trattamento specifico per contrastare borse e occhiaie in quanto agisce su tutti i segni di invecchiamento del contorno occhi grazie alla sua combinazione unica di principi attivi brevettati. I polifenoli di vaniglia, potenziatori dell'acido ialuronico, aiutano a correggere i cedimenti della pelle e le restituiscono densità. Il *Bakuchiol* (o *Sytenol*™), un'alternativa di origine vegetale al retinolo, aiuta a mantenere i volumi del viso. Il *Glycoleol*, precursore di lipidi essenziali della pel-

le, offre alla pelle elasticità e comfort. Il contorno occhi appare così uniforme e levigato; inoltre, l'azione del destrano solfato e dell'applicatore metallico per il massaggio dona un effetto rinfrescante che illumina lo sguardo. DermAbsolu occhi si adatta perfettamente al contorno occhi sensibile.

Si consiglia di applicare mattina e sera.

Antonella Tino - farmacista, Farmacia Comunale 40



IL DIABETE MELLITO

Diagnosi e terapia di una delle patologie più diffuse tra i nostri amici a 4 zampe

Il diabete mellito è una malattia causata dalla completa o parziale carenza di insulina, l'ormone secreto dal pancreas e deputato a regolare la quantità di zuccheri nel sangue, con conseguente incapacità dei tessuti di assimilare il glucosio come fonte energetica. Ciò comporta un aumento del livello di glucosio nel sangue e, dunque, persistente iperglicemia.

Nel cane la forma più frequente di diabete mellito è quella di tipo I, caratterizzata dalla ridotta disponibilità di insulina che si verifica a seguito della distruzione di

specifiche cellule del pancreas; benché le cause non siano del tutto note, sono probabilmente riconducibili a reazioni autoimmuni.

Nel gatto, invece, è più frequente il diabete di tipo Il in cui alla ridotta produzione di insulina si aggiunge una minore sensibilità dei tessuti nei confronti dell'azione dell'ormone. Numerosi studi hanno dimostrato come l'obesità e un'alimentazione scorretta predispongano il gatto a una maggiore possibilità di genesi della malattia.

Il diabete mellito colpisce generalmente cani di età medio-anziana, con un picco nei soggetti tra 7 e 9 anni e prevalentemente femmine sterilizzate.

NEL CANE LA FORMA PIÙ FREQUENTE DI DIABETE MELLITO È QUELLA DI TIPO I, NEL GATTO, INVECE, È PIÙ FREQUENTE IL DIABETE DI TIPO II I sintomi del diabete sono:

- poliuria: aumento della produzione di urina:
- · polidipsia: aumento della sete;
- · polifagia: aumento della fame;
- · perdita di peso.

I gatti diabetici, inoltre, possono presentare torpore, disidratazione, cattiva qualità del mantello; tra le manifestazioni evidenti della neuropatia diabetica, si registrano la debolezza degli arti posteriori, la diminuzione della capacità di saltare e una postura plantigrada in stazione quadrupedale o durante la deambulazione.

LA TERAPIA PREVEDE LA SOMMINISTRAZIONE DI INSULINA, UNA DIETA SPECIFICA PER ANIMALI DIABETICI E LA CURA DI EVENTUALI PATOLOGIE PREESISTENTI

LA DIAGNOSI

La diagnosi si ottiene attraverso un esame del sangue o delle urine in grado di rilevare un aumento dei livelli di glucosio: in caso di diabete la glicemia supera la soglia renale di riassorbimento e, pertanto, si rileva la presenza di tracce di glucosio nelle urine (normalmente assenti). L'ulteriore analisi delle fruttosamine, molecole che si formano dalla combinazione tra uno zucchero e una proteina, conferma un'iperglicemia persistente.

Una volta diagnosticato il diabete, è importante verificare l'assenza di altri fattori che possano aver favorito la comparsa dell'insulino-resistenza o la scarsa produzione di insulina come, per esempio, la sindrome di Cushing, una pancreatite o elevati livelli di progesterone nel cane.

LA TERAPIA

Come per l'uomo, la terapia prevede la somministrazione di insulina, una dieta specifica per animali diabetici e la cura di eventuali patologie preesistenti.

Esistono diverse tipologie di insulina e il veterinario saprà individuare quella più adatta in base alla modalità di somministrazione e alla durata d'azione; la terapia dovrà essere attentamente calibrata a seconda delle caratteristiche del singolo paziente, osservando la reazione alla dose iniziale che dovrà essere poi modificata nel lungo periodo, attraverso la valutazione di analisi periodiche della curva glicemica.

La dieta riveste un ruolo fondamentale: è necessario ridurre notevolmente l'assunzione di carboidrati e aumentare quella delle proteine, al fine di abbassare sia la glicemia che il peso corporeo, in quanto il sovrappeso rappresenta una delle cause più diffuse di insulino-resistenza. Quantità e composizione dei pasti dovrebbero essere identiche ogni giorno in modo da mantenere costante la richiesta di insulina da parte dell'organismo. Dal momento che questo può risultare difficile con le diete casalinghe, è normalmente preferibile ricorrere a diete preconfezionate.

LE VALUTAZIONI IN CLINICA SONO
PREVISTE SETTIMANALMENTE
NELLE PRIME 4-8 SETTIMANE
E SUCCESSIVAMENTE OGNI OUATTRO MESI

UNA MALATTIA DA NON TRASCURARE

Il diabete, soprattutto se non trattato, può portare a complicanze anche molto gravi, quali chetoacidosi diabetica, infezioni delle vie urinarie e della cute, cataratta (frequente nel cane ma rara nel gatto) e neuropatie periferiche. In corso di terapia, al contrario, può verificarsi uno stato di ipoglicemia causata dalla somministrazione di una dose eccessiva di insulina, o insufficiente apporto di glucosio. L'ipoglicemia è potenzialmente letale, pertanto, è bene contattare immediatamente il veterinario se dovessero manifestarsi sintomi quali inquietudine, tremori, sonnolenza fino alla perdita di coscienza. Un consiglio utile: somministrare del miele, anche spalmandolo sotto la lingua o sulle gengive, se l'animale dovesse avere difficoltà a deglutire.

Generalmente la patologia diabetica non è curabile, tuttavia, la terapia garantisce al paziente una vita più lunga e di ottima qualità. La remissione clinica del diabete può comunque manifestarsi ed è molto più frequente nel gatto (in certe razze la probabilità arriva al 50%) che nel cane. Gli animali affetti da diabete mellito raggiungono un controllo glicemico adeguato dopo circa due o tre mesi e dovranno comunque essere sottoposti a controlli clinici periodici per tutta la loro vita. Minzione e sete regolari, aumento di appetito, atteggiamento vigile e attivo e peso corporeo stabile denotano un buono stato di controllo metabolico dell'animale. Nella fase iniziale della diagnosi, l'animale dovrà essere sottoposto a frequenti controlli che si ridurranno nel tempo; in linea di massima, le valutazioni in clinica sono previste settimanalmente nelle prime 4-8 settimane e successivamente ogni quattro mesi.

In alcuni casi può verificarsi che, in seguito a terapia insulinica, il paziente non necessiti più della somministrazione dell'ormone, soprattutto se alla base del diabete ci sono altre patologie diagnosticate e risolte, come sindromi ormonali, pancreatiti o elevati livelli di progesterone, o se la condizione di iperglicemia è di recente insorgenza. Per questo motivo è fondamentale diagnosticare il diabete il più rapidamente possibile, in modo da adottare una terapia che consenta all'animale di condurre una vita di buona qualità.





Ana Berberi - farmacista, Farmacia Comunale 42

LA NITROGLICERINA: UN FARMACO ESPLOSIVO

Sebbene la nitroglicerina venne scoperta a metà del 1800, alcuni dei suoi "esplosivi" antenati erano diffusi in Cina, in Arabia e in India già molti secoli prima. Tra il 1300 e 1325 iniziò a circolare in Europa una polvere dalle proprietà "scoppiettanti" grazie alla quale fu possibile costruire le prime armi da fuoco. In concomitanza con lo sviluppo di armi più evolute, accrebbe la necessità di velocizzare i processi di combustione della polvere: lo studio dei composti nitrici nel corso del XVII secolo segnò, in effetti, grandi progressi in materia di esplosivi.

Nel 1846 il chimico e medico torinese **Ascanio Sobrero**, durante un esperimento con il mannitolo, sintetizzò la nitromannite, una sostanza dalle proprietà altamente esplosive seppur più stabile rispetto alle nitromolecole che erano state prodotte negli anni precedenti. Il chimico proseguì gli esperimenti facendo sgocciolare il glicerolo (glicerina) in una miscela di acido solforico e acido nitrico.

Fu così che nel 1847, al culmine dei propri esperimenti, Sobrero sintetizzò la piroglicerina, da cui successivamente ottenne la nitroglicerina. Chiamata anche polvere pirica o polvere nera, per via del suo utilizzo come costituente di petardi e fuochi d'artificio, la nitroglicerina conteneva esatte proporzioni di sale nitrato (o neve cinese), zolfo e carbonio. Avvalendosi poi di un metodo assolutamente vietato ai giorni nostri ma assai comune nelle epoche passate, il chimico assaggiò il composto ottenuto che gli provocò un violento mal di testa accompagnato da episodi di aritmia.

Fu **Alfred Bernhard Nobel**, dopo innumerevoli incidenti tragici conseguenti all'esplosione spontanea di questa molecola, a scoprire un modo per controllarla. Usò il *Kieselguhr* (farina fossile), un materiale siliceo utilizzato in virtù delle proprie qualità filtranti in diverse industrie. La miscela venne chiamata *Dinamite*, una scoperta che rivoluzionò la storia dell'umanità.

DALL'AZIONE ESPLOSIVA A QUELLA FARMACOLOGICA DELLA NITROGLICERINA

IL RILASCIO DI MONOSSIDO DI AZOTO È RESPONSABILE DELLA VASODILATAZIONE

Sobrero si rese conto che era sufficiente aumentare, anche di poco, la temperatura atmosferica o agitare lievemente la provetta contenente nitroglicerina per scatenarne le proprietà esplosive; così, spaventato per i numerosi incidenti avvenuti in laboratorio, decise di destinare la molecola a un diverso utilizzo: questo risultato porterà il futuro impiego della nitroglicerina come trattamento farmacologico a basso dosaggio, in qualità di potente vasodilatatore, e nel trattamento dell'insufficienza cardiaca.

Il raggiungimento di tale importante traguardo, tuttavia, necessitava di un metodo sicuro e affidabile per maneggiare la nitroglicerina e farla "detonare".

LA MISCELA CHIAMATA DINAMITE FU UNA SCOPERTA CHE RIVOLUZIONÒ LA STORIA DELL' UMANITÀ Lo studio della molecola non si fermò qui. Successive ricerche mostrarono che i forti

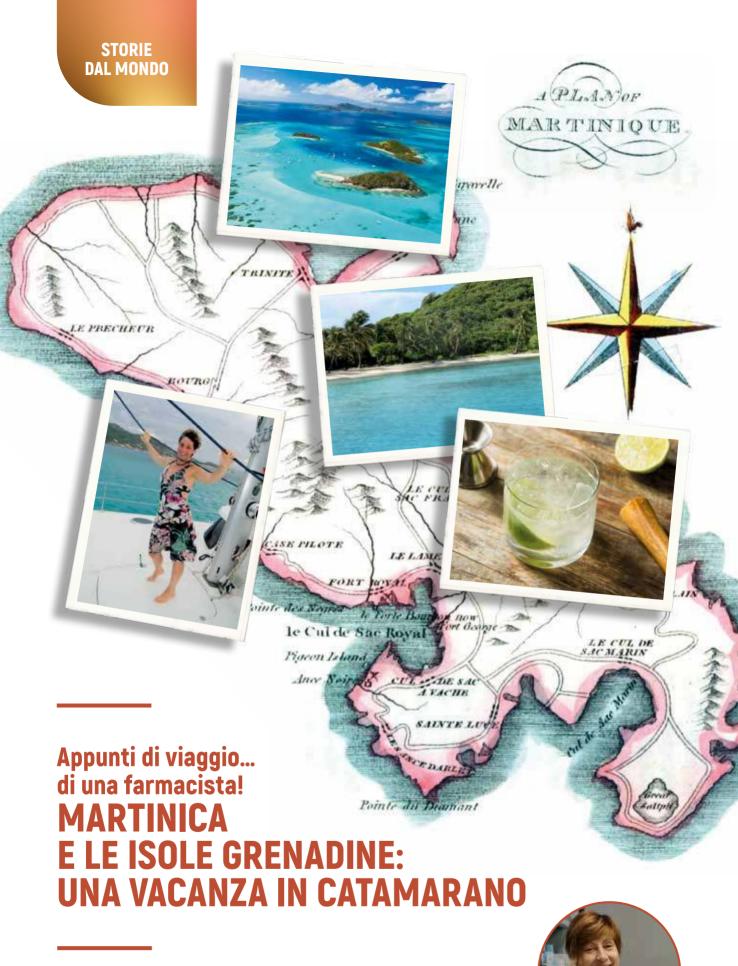
dolori di testa sofferti da lavoratori dell'industria degli esplosivi erano dovuti alla dilatazione

dei vasi sanguigni causa-

ta dal contatto fisico con la nitroglicerina. Questa scoperta condusse alla prescrizione della molecola nel trattamento dell'angina pectoris, malattia provocata da un ridotto afflusso di sangue al cuore, con conseguenti manifestazioni di forte dolore al torace. La lunga ricerca per comprendere come questa mole-

cola fosse in grado di provocare vaso-

dilatazione si concluse soltanto negli anni '80 del secolo scorso, quando gli scienziati scoprirono il rilascio nell'organismo del monossido di azoto (NO), responsabile della vasodilatazione. Nel 1998 le scoperte relative alla capacità del monossido di azoto di trasmettere segnali nel sistema cardiovascolare fruttarono a Robert Furchgott, Louis Ignarro e Ferid Murad il **Premio Nobel per la Medicina**. Una curiosa coincidenza se si pensa che fu proprio Alfred Nobel a creare i presupposti di tale vittoria avendo avviato e favorito la diffusione della nitroglicerina. Nobel, però, non fece in tempo a ricevere i giusti riconoscimenti per i suoi meriti, poiché rifiutò di assumere la molecola per curare la propria *angina pectoris*!



Manuela Chiantore - farmacista, Direttore Farmacia Comunale 45

Martinica rappresenta una piccola fetta di Francia trapiantata ai tropici: qui, infatti, ci si veste secondo la moda parigina e si possono gustare baguette e croissant; è sufficiente, però, ascoltare un po' di musica Zouk per capire come le tradizioni creole siano ancora saldamente radicate alla cultura dell'isola. Lo Zouk, che in creolo significa festa, nacque da una miscela di ritmi caraibici che si amalgamarono con il reggae e con il merengue dando vita a una musica sensuale in grado di esprimere l'animo goliardico dell'isola.

SULL'ISOLA SI TROVANO BEN SETTE DIVERSE DISTILLERIE, CHE PRODUCONO LIQUORI MOLTO INTENSI E ASSAI DIVERSI TRA LORO

Martinica deve il proprio nome a Cristoforo Colombo che la scoprì nel 1502 e volle dedicarla a San Martino. I francesi ne realizzarono successivamente una colonia e, ancora oggi, questo paradiso appartiene alla Francia. I conquistatori introdussero nell'isola innumerevoli novità; furono proprio i francesi a diffondere la coltivazione della canna da zucchero e, nel 1700, la produzione era così abbondante che lo zucchero prodotto a Martinica veniva esportato in tutto il mondo; nel 1800 la richiesta diminuì sensibilmente in quanto l'Europa cominciò a produrlo in autonomia utilizzando la barbabietola. Questa strategia si dimostrò vincente, poiché permise di implementare la produzione di rum nell'isola, che ben presto divenne un nettare prelibato per gli aristocratici palati europei. La caratteristica che rende unico questo rum è che non viene ottenuto dalla melassa come quello tradizionale ma dalla fermentazione dell'intero succo vergine prima della distillazione. Chiamato Rhum Agricole, rappresenta uno dei prodotti d'eccellenza dell'isola di Martinica e oggi si può fregiare del marchio AOC (l'equivalente del nostro DOC), un disciplinare di produzione molto stringente che copre ciascuna delle tappe della realizzazione del prodotto, dal campo in cui cresce la canna da zucchero alle botti in cui viene invecchiato. Sull'isola si trovano ben sette diverse distillerie, che producono liquori molto intensi e assai diversi tra loro nel gusto e nei profumi che emanano. Visitarne una è stata un'esperienza molto particolare, che definirei... inebriante.

A prescindere dalle essenze dell'isola, Martinica rappresenta per me un luogo speciale, poiché è stato il punto di partenza di una delle vacanze più emozionanti della

mia vita. Da lì, infatti, iniziarono i miei 15 giorni su un catamarano alla scoperta delle isole Grenadine: un arcipelago caraibico di oltre 600 isole situato nel cuore delle Piccole Antille. È stata una vacanza nata sotto una buona stella che, come spesso capita, ebbe origine da una scelta inesatta. Sebbene durante il mese di agosto gli uragani siano in agguato in queste zone, non dovemmo affrontare nemmeno un giorno di pioggia; ho avuto poi la fortuna di incontrare meravigliosi compagni di viaggio con cui si instaurò, fin da subito, una sintonia destinata a durare nel tempo. L'armonia, in un viaggio come guesto, rappresenta un requisito fondamentale: non dimentichiamo infatti che viaggiare in barca nelle Antille espone i turisti anche a qualche pericolo, come quello di essere assaliti da pirati. Per fortuna non accadde nulla di tutto questo; davanti ai nostri occhi soltanto sole, mare, isole verdissime e una barriera corallina incontaminata, abitata da pesci tropicali di ogni genere e colore.

Innumerevoli sono le emozioni che provai in quei giorni, tanto più belle in quanto inaspettate. Un esempio? Una mattina, iniziata da poco la navigazione, lo skipper richiamò la nostra attenzione su un gruppo di delfini che nuotavano poco distanti. Uno spettacolo meraviglioso ma nulla di eccezionale, direte voi: eppure, quasi all'improvviso, eccoli vicinissimi alla barca! Tra un salto e l'altro, ci intrattennero a lungo con gli allegri suoni dei loro fischi mentre noi plaudevamo ai loro giochi d'acqua con i battiti di mani. Un'incredibile dimostrazione di come, in questo paradiso terrestre, uomo e animale possano vivere in perfetta sinergia, oltre che un segnale della fortuna che accompagnò la nostra traversata: lo skipper confermò che è assai raro avvistare così tanti delfini e a una distanza tanto ridotta!

L'ARMONIA IN UN VIAGGIO COME QUESTO RAPPRESENTA UN REQUISITO FONDAMENTALE

Chiaramente, posso soltanto darvi un assaggio delle sensazioni che provai durante quel soggiorno ma, forse, mi è possibile farvi gustare un pizzico di sapore caraibico: vi voglio parlare del **Ti-Punch**, una delle bevande più popolari dell'isola di Martinica. Si tratta di un cocktail composto da Rum, zucchero e lime, da utilizzare nelle proporzioni che più vi aggradano. La particolarità di questa bevanda è infatti proprio quella di servire i tre ingredienti separati, permettendo a ciascuno di miscelarli nelle quantità che più si preferiscono, secondo il proprio gusto.

Un classico esempio dello spirito caraibico, vivi e lascia vivere!

SUGLI SCAFFALI

ONILAO



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



LA PELLE È GENIALE E SE UN TRATTAMENTO POTESSE IMITARLA?

La pelle è intelligente e sa rispettarsi e proteggersi naturalmente. Per prendersi cura di ogni tipo di pelle è stato dimostrato che imitare gli elementi che la compongono e mimarne la struttura protettiva naturale apporti benefici ottimali.

Forte di un'expertise dermocosmetica e di una spiccata vocazione alla naturalità, Eau Thermale Avène ha utilizzato il biomimetismo per il suo ultimo prodotto TOLÉRANCE HYDRA-10, l'idratante biomimetico 100% naturale con una formula brevettata e composta unicamente da 10 ingredienti biomimetici di origine naturale per apportare alla pelle esattamente ciò di cui necessita, al fine di preservare l'equilibrio naturale del suo microbioma. Inoltre, grazie alla tecnologia Cosmetica Sterile®, garantisce una formula sicura senza conservanti, rispettando così tutte le tipologie di pelle, anche quelle fragili e sensibili.

COLLUTORIO GUM® PAROEX® 0,12% CHX + 0.05% CPC

Il prodotto è indicato per il controllo professionale della placca e come adiuvante nel trattamento dei danni al tessuto parodontale (gengivite, parodontite).

È raccomandato anche prima e dopo interventi di chirurgia orale, estrazioni e per l'applicazione di impianti dentali. La sua sostantività (mantenimento della sua efficacia nel cavo orale) è compresa tra le 8 e le 12 ore. Contiene, inoltre, come componente addizionale il Cloruro di Cetilpiridinio (CPC): il CPC è un antisettico ad ampio spettro d'azione, più efficace contro i batteri GRAM+ e alcuni virus presenti nelle vie respiratorie e nel cavo orale. Presenta un buon assorbimento e una sostantività di 3-5 ore.

Il collutorio GUM® Paroex® 0,12% CHX + 0,05 CPC, alle dosi consigliate e grazie anche all'azione sinergica dei due componenti, risulta efficace quanto i prodotti a base di clorexidina con concentrazione più elevata, riducendo gli effetti indesiderati quali la colorazione dei denti e delle gengive e la desensibilizzazione delle mucose.





www.farmaciecomunalitorino i



FarmacieComunaliTorino



farmaciecomunalitorino







PER CONTROLLARE "NATURALMENTE" IL COLESTEROLO

Normolip 5 FORTE è l'integratore alimentare a base di estratto titolato di Berberis aristata, Riso rosso fermentato da Monascus purpureus, Cardo mariano, Acido folico, Coenzima Q10, con Cromo e Policosanoli.

La Berberis aristata aiuta a mantenere normali livelli di colesterolo, favorisce il controllo dei trigliceridi plasmatici e aiuta a regolare la funzionalità dell'apparato cardiovascolare. Prodotto senza glutine, adatto a vegani e vegetariani.



BRUFEN ANTINFIAMMATORIO LOCALE









AZIONE MIRATA: ELEVATO ASSORBIMENTO

In Gel a base di Etofenamato

