farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 1
Gennaio 2016

Creme e trucchi:
tutti i consigli
per un corretto utilizzo

Allergie alimentari
in età pediatrica,
i rischi a scuola

Beatrice Lorenzin

Un ministro supermamma

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia
di Roma e Provincia

edra

LA FAMIGLIA PENSA BENESSERE SI ALLARGA.

Una storia che si evolve e che oggi presenta quattro nuovi prodotti di qualità.

Perchè gli integratori ci piace farli bene.
Come nelle migliori famiglie.

pensa BENESSERE

Pensa Pharma S.p.A. • Via Ippolito Rosellini, 12 • 20124 Milano • Tel. 02 60 82 751 • e-mail: info@pensapharma.com • www.pensapharma.it

Mal di gola?

Puoi provare **OKi infiammazione e dolore®**

Ad azione mirata

SPRAY
per il mal di gola

COLLUTORIO
mal di gola e infiammazioni del cavo orale

OKi infiammazione e dolore® 0,16% spray per mucosa orale e 1,6% collutorio sono medicinali a base di ketoprofene sale di lisina. Leggere attentamente i fogli illustrativi. Può avere effetti indesiderati anche gravi. Mp 77/2014. Aut del 14/7/2014

Dompé

SOMMARIO

Editoriale
5 La voce della tua farmacia

6 News

Il farmacista risponde
9 Uno più uno non sempre fa due

La voce della Regione
11 Una nuova sanità

La voce dei pazienti
13 Peter Pan Onlus

Intervista
14 Un ministro supermamma

Attualità
16 Vaccinazioni sotto la soglia di sicurezza

Medicina
20 Allergie alimentari in età pediatrica

In terapia
22 Più attenti alla cura

Automedicazione
24 Malanni di stagione

Farmaci
27 Il paracetamolo

Nutrizione
28 Anziani e alimentazione: la giusta ricetta

Cosmesi
30 I cosmetici vanno usati freschi

Assistenza domiciliare
33 Il consorzio per l'assistenza primaria

Primo soccorso
35 Lezioni a scuola di manovre salvavita

La parola all'avvocato
37 L'invalidità civile

Psicoanalisi
39 La "signorina O" in farmacia

Cultura
41 La malattia secondo la letteratura

Il libro
43 In forma senza sacrifici

Moda
45 Fate quello che vi salta in mente

46 Sul banco

Vita in farmacia
48 Il primo cliente del mattino

farma MAGAZINE
la voce del tuo Farmacista

Farma Magazine è il giornale che ogni mese trovi nella tua farmacia di fiducia

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia di Roma e Provincia

Direzione, Redazione, Marketing
Via Spadolini, 7 - 20141 Milano
Tel.: 02.88184.1 - Fax: 02.88184.302
Reg. Trib. di Milano n. 268 23/9/2015
ROC n. 23531 (Registro operatori comunicazione)

Editore
EDRA S.p.A.
Direttore esecutivo: Ludovico Baldessin

Direzione editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Vicedirettore
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Mariasandra Aicardi, Giulia Bonfini, Elena Bottazzi, Maria Elena Capitanio, Antonio Dorella,Ferdinando Fattori, Rossella Gemma, Emilio Marchi, Paola Marconi, Antonio Sagredo, Maria Antonietta Tortora

Direzione commerciale
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

Traffico
Donatella Tardini (Responsabile)
d.tardini@lswr.it - Tel. 02.88184.292
Ilaria Tandoi - i.tandoi@lswr.it
Tel. 02.88184.294

Abbonamenti
Tel. 02.88184.317 - Fax: 02.56561.173
abbonamentiedra@lswr.it

Grafica e Immagine
Emanuela Contieri - e.contieri@lswr.it

Produzione
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
Tel. 02.88184.222

Immagini
Fotolia, Thinkstock, Shutterstock, Ansa.
I diritti di riproduzione delle immagini sono stati assolti in via preventiva. In caso di illustrazioni i cui autori non siano reperibili, l'Editore onorerà l'impegno a posteriori

Prezzo di una copia euro 0,30.
A norma dell'art. 74 lett. C del DPR 26/10/72 n° 633 e del DPR 28/12/72. Il pagamento dell'IVA è compreso nel prezzo di vendita. Ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. 196/03, i dati di tutti i lettori saranno trattati sia manualmente, sia con strumenti informatici e saranno utilizzati per l'invio di questa e di altre pubblicazioni e di materiale informativo e promozionale. Le modalità di trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art. 11 D.lgs 196/03. I dati potranno essere comunicati a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista. Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A., Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento, l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione di cui all'art. 7 D.lgs 196/03.

Stampa
Elcograf S.p.A.
Via Mondadori 15, 37131 Verona

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA PERIODICA SPECIALIZZATA

LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

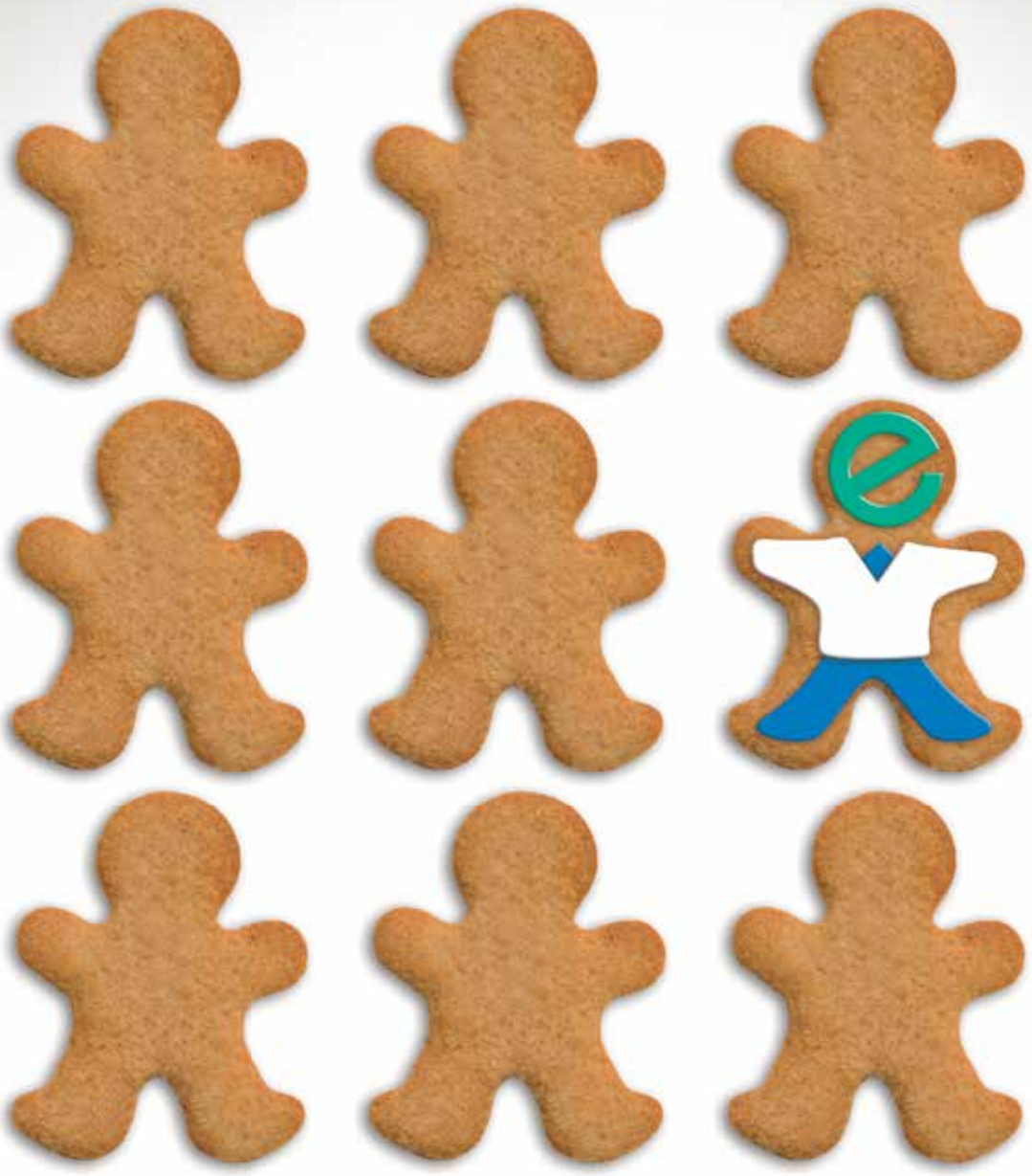
DA 160 ANNI METTIAMO LE NOSTRE INNOVAZIONI AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE.

Il progresso scientifico è una conquista dell'umanità, ma dietro un traguardo raggiunto e un altro da superare ci sono la passione, la volontà, la forza di chi è impegnato ogni giorno a fare ricerca. È così che il nostro patrimonio di conoscenze scientifiche si traduce in terapie sicure ed efficaci, che affidiamo alla classe medica affinché migliori la qualità della vita, di tutti.

Pfizer

www.pfizer.it

Tra i generici, riconosci Zentiva.



> Tanti farmaci generici di **elevata qualità**
> **Soluzioni di valore** per le principali esigenze di salute
> Una gamma di prodotti **uguali** ai corrispondenti farmaci a marchio Sanofi
> Tutta la garanzia di un **grande marchio**

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

www.zentiva.it

La voce della tua farmacia

Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Ammettiamolo: andiamo pazzi per i sondaggi. Sì, va bene, saranno pure eccessivi e invadenti, ma ci piacciono. Li seguiamo nei *talk show* televisivi, nelle campagne elettorali, perfino quando chiediamo agli amici che tempo farà nel prossimo *week end* stiamo facendo un sondaggio. L'opinione dei molti ci dà fiducia e conforta, un pennello a disegnare i contorni della realtà. Bene, negli ultimi anni, in tutte le interviste condotte sul servizio sanitario più gradito alla gente comune, la farmacia si piazza ampiamente in cima alla classifica.
La farmacia piace per facilità di accesso, diffusione capillare, qualità del professionista e innovazioni che mai ne stravolgono il ruolo tradizionale, per le risposte che fornisce in tutti i campi della salute.
In un'epoca di specializzazioni estreme, poter parlare con un esperto di argomenti che vanno dalla cura del capello a quella del callo, dalla malattia stagionale a quella cronica, sciogliere le ansie sulla gravidanza o sulle patologie dell'anziano ci rassicura e tranquillizza.
La farmacia non è solo il tempio del farmaco, ma il luogo dove operano i sacerdoti della salute in senso più generale. Alla farmacia, insomma, non manca nulla. Anzi, forse una cosa ancora le mancava: la voce. Non certo quella privata del sacerdote che dispensa consigli e spiegazioni al paziente, ma una voce pubblica che faccia giustizia delle troppe falsità raccontate sul conto del tempio.
La farmacia è un'istituzione amata e rispettata, discreta nella presenza silenziosa e oggi, finalmente, ha una voce. Per parlare e raccontare i fatti che molti preferiscono ignorare, per fare in modo che le chiacchiere superficiali di troppi tromboni, televisivi e non, vengano svelate per quello che sono: chiacchiere, appunto. Una voce per fornire informazioni utili di carattere scientifico e professionale, tecniche e pratiche sull'uso del farmaco e più in generale sulla vita che scorre tra le pareti di una farmacia.
Una voce narrante dai toni seri o anche scherzosi, sempre comunque attenta al rigore insito in una istituzione da centinaia di anni al servizio della salute del cittadino.
La voce della tua farmacia.

In farmacia per i bambini

Venerdì 20 novembre, in occasione della Giornata mondiale dell'infanzia, si è tenuta la terza edizione di "In farmacia per i bambini", iniziativa promossa dalla Fondazione Rava-Nph Italia Onlus (www.nph-italia.org) e da Kmpg, con il sostegno di partner istituzionali e aziende che operano in farmacia. Il tutto finalizzato a sensibilizzare l'opinione pubblica sui diritti dei bambini e sulla raccolta di farmaci e prodotti pediatrici. I numeri parlano, ancora una volta, di un successo: 1.115 farmacie aderenti in tutta Italia (810 nel 2014); 258 enti beneficiari e, in Haiti, l'Ospedale Saint Damien; 1.850 volontari, inclusi i collaboratori delle aziende amiche, i volontari reclutati a livello locale dagli enti e dai farmacisti; 117.000 "Cruciverba dei diritti" distribuiti per la sensibilizzazione sui diritti dei bambini; 165.000 confezioni raccolte (90.000 nel 2014), che includono le donazioni in natura di aziende vicine alla Fondazione.

"Sano chi sa" nelle scuole del Lazio

È un progetto promosso dalla Regione Lazio nell'ambito del Piano regionale della prevenzione 2014-2018, in collaborazione con la Fondazione Pfizer, per la realizzazione di un intervento di promozione dei corretti stili di vita nelle scuole. Si chiama "Sano chi sa" (www.sanochisa.it) ed è rivolto agli studenti delle terze classi della scuola primaria e a tutte le classi della scuola secondaria di primo grado, per l'anno scolastico 2015/2016. L'iniziativa si articola in tre macro aree: la promozione di un corretto stile alimentare, dell'attività fisica e l'acquisizione di una nuova consapevolezza rispetto all'influenza che i *mass media* possono avere sui ragazzi. Tre giovani atleti laziali parteciperanno a incontri organizzati in ogni istituto scolastico per veicolare in modo efficace i messaggi.

Carni cancerogene, evitare gli allarmismi

Anche l'Unione nazionale consumatori dice la sua nel dibattito scaturito dalla pronuncia della Iarc, agenzia dell'Oms, sul pericolo cancro legato al consumo di insaccati, principalmente, ma anche di carni rosse. «Chi oggi ha interpretato il parere dell'Agenzia come uno stop alla carne, non lo ha letto» sottolinea Agostino Macrì, responsabile dell'area sicurezza alimentare dell'Unione. «Non può sfuggire, infatti, l'affermazione iniziale: la carne è un ottimo alimento che apporta nutrienti fondamentali quali le proteine e alcuni minerali. Solo a un consumo elevato di alcuni salumi, carne alla brace o troppo cotta, è associato l'aumento di alcuni tumori».

Ancora poche le vaccinazioni anti Hpv

Il 75 per cento dei casi di tumore del collo dell'utero potrebbe essere evitato grazie alla vaccinazione contro il papilloma virus umano (Hpv). È una delle neoplasie più frequenti nelle giovani donne (*under* 50), si trova infatti al quinto posto con 2.100 nuove diagnosi stimate in Italia nel 2015. Il richiamo arriva dal congresso nazionale dell'Associazione italiana di oncologia medica, tenutosi a Roma. Alla base di tutto il fatto che, in Italia, la vaccinazione, introdotta nel 2007/2008 per le dodicenni, ha una copertura a macchia di leopardo, con il rischio di non garantire a tutta la popolazione un accesso uniforme a questo importante strumento di prevenzione che rientra nei Lea, i Livelli essenziali di assistenza. La media italiana della copertura (per le ragazze nate nel 1997) è infatti pari al 70,8 per cento, ben lontana dall'obiettivo del 95 per cento inizialmente stabilito.

Integratori, stop ai luoghi comuni

Una cosa è certa, gli integratori alimentari sono ormai entrati nelle abitudini degli italiani: si stima che otto su dieci li consumino almeno una volta all'anno. Persistono semmai luoghi comuni, miti da sfatare. Al tema ha dedicato un convegno, in ambito Expo, Federsalus, associazione dei produttori di integratori. Prima cosa da chiarire, banale forse, ma meglio correre il rischio: l'integratore non è un farmaco, che interviene al comparire di una patologia. Altra bufala: la capsula miracolosa che fa dimagrire in tempi rapidi. Non esiste niente di simile, esistono invece sostanze che aiutano la normale alimentazione prevenendo, per esempio, una troppo rapida acquisizione di calorie dopo i pasti, come le fibre solubili, altre che rallentano la digestione, come la faseolamina contenuta nel baccello del fagiolo, o che stimolano il metabolismo, come il tè verde. Un messaggio chiaro da Federsalus: anche sugli integratori chiedete consiglio al vostro farmacista.

Salute on line, attenti alle bufale

«La rete e i *social media* rappresentano una grande opportunità per diffondere informazioni corrette e attendibili su temi riguardanti la salute, ma non sempre il bisogno di informazione delle persone è accompagnato da una corretta conoscenza di questi temi». L'ammonimento arriva da Agnès Regnault (*nella foto*), presidente di Assosalute. Proprio in questa ottica l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione propone alcune regole per aiutare gli utenti della rete a difendersi dalle bufale on line, attraverso il proprio portale di informazione su salute, benessere e automedicazione responsabile: www.semplicementesalute.it. Ecco alcune delle semplici regole da tenere a mente per difendersi dalle "fregature": diffidare dalle soluzioni troppo semplici per problemi complessi; verificare la fonte delle informazioni; controllare se le informazioni riportate fanno riferimento all'opinione di un esperto o di un ente istituzionale o scientifico accreditato; cercare conferme da più fonti ma diffidare delle informazioni copia e incolla; non fidarsi del passaparola tramite i *social network*, ma chiedere sempre un parere al proprio medico o al farmacista di fiducia.

Un promemoria per la glicemia

Si chiama MySMS ed è il servizio di promemoria lanciato da Sanofi per le persone con diabete che utilizzano il dispositivo MyStar Extra. Per attivare il servizio basta inviare un Sms gratuito al numero 3202041772, ricevendo subito dopo un messaggio automatico di conferma. Dal giorno successivo all'attivazione, i pazienti riceveranno gli Sms che ricordano di eseguire i test di controllo della glicemia. Una forte sollecitazione all'aderenza alla terapia, punto dolente per i malati cronici. «I messaggi di testo si stanno dimostrando uno strumento efficace per aiutare i pazienti a seguire il percorso di cura, rispettare il piano di trattamento ed essere motivati a raggiungere gli obiettivi terapeutici», sottolinea Mario Merlo, direttore della Business Unit Diabete di Sanofi Italia. «Il gruppo favorisce un approccio integrato alla cura del diabete; riteniamo che l'uso della tecnologia mobile rappresenti una grande opportunità per supportare servizi adatti alle esigenze dei pazienti e degli operatori sanitari». Per saperne di più: www.MyStarSanofi.it.

Ginecologi: dieta essenziale per il benessere

Dal congresso nazionale dell'Associazione ostetrici ginecologi italiani (Aogoi), arriva un esplicito invito a seguire un'alimentazione sana. Una dieta equilibrata - affermano gli specialisti - è sempre più importante per prevenire molte malattie ginecologiche e ostetriche. «La salute riproduttiva femminile, la fisiologia stessa della gravidanza e la crescita del feto, il benessere in pre e post menopausa dipendono in larga misura dalla qualità del profilo nutrizionale. I risultati degli studi scientifici degli ultimi dieci anni hanno evidenziato il ruolo della corretta dieta per favorire la fertilità, ridurre le complicazioni ostetriche, prevenire alcuni dei principali difetti malformativi, facilitare la qualità della crescita fetale e in particolare del sistema cardiovascolare e del sistema nervoso centrale». Parola dei presidenti del congresso.

Abbiamo tutti lo stesso desiderio. Andare dove i nostri sogni ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinchè ognuno di noi possa vivere i propri sogni, fornendo l'accesso a cure di qualità a 7 miliardi di persone. Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori informazioni o visita **Mylansalutemigliore.it**

Una salute migliore per un **mondo migliore**
7MLD:1

Mylan
Seeing is believing

Uno più uno non sempre fa due

È corretto utilizzare i bastoncini di cotone per pulire le orecchie?

No, è assolutamente sbagliato e addirittura pericoloso. I bastoncini con le punte di cotone morbido possono essere utilizzati solo e soltanto per la pulizia dei padiglioni auricolari esterni. Inserendoli nel condotto auricolare vero e proprio, per rimuovere l'eventuale cerume presente, frammenti di cotone possono andare a "impastarsi" con il cerume, rendendo il tappo più consistente. Il movimento del bastoncini, inoltre, anziché rimuovere può spingere il tappo ancora più in fondo, e talvolta si rischia anche di lesionare la membrana del timpano. La prevenzione è sempre la migliore cura: è sufficiente procedere alla pulizia periodica del canale auricolare con prodotti specifici e assolutamente innocui, che il vostro farmacista saprà indicarvi. La rimozione del cerume, nei casi più ostinati, è bene lasciarla allo specialista otorino. Operazione facilitata dall'uso preventivo di gocce o spray ad azione dissolvente e ammorbidente, disponibili in farmacia.

Posso prendere due compresse di paracetamolo 500 al posto di una compressa da 1.000?

La somma matematica non corrisponde esattamente a quella in terapia medica. Due unità posologiche distinte e separate, ognuna da 500mg, infatti, possono avere tempi di disgregazione, di assorbimento e quindi di diffusione nell'organismo differenti da quelli di un'unica somministrazione da 1.000 mg. Se poi le confezioni da 500 fossero orosolubili, cioè da sciogliere in bocca come caramelle, entrerebbero in gioco ulteriori fattori a variarne il potenziale assorbimento e quindi l'efficacia terapeutica. Le indicazioni dei due dosaggi, il 500 e il 1.000, variano dal semplice antipiretico per il dosaggio minore, al controllo di dolori importanti per la pillola da 1 grammo, e questo spiega la contemporanea presenza di due dosaggi così differenti e lontani tra loro dello stesso farmaco. Uno dei tanti casi della vita in cui uno più uno non fa semplicemente due.

scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora?

Scriveteci a farmamagazine@lswr.it

EAU THERMALE

Avène

Tutto il talento di un architetto…

Rughe evidenti, solchi profondi, perdita di tonicità, mancanza di luminosità: con il passare del tempo, l'architettura del viso si modifica.
PHYSIOLIFT offre una gamma inedita e completa di trattamenti "architetto" anti-età, affine alla fisiologia cutanea, per con-trastare il tempo con fermezza. Il suo trio di principi attivi esclusivi aiuta a ricaricare* la pelle in collagene, acido ialuronico e vitamina A, elementi costitutivi fondamentali della sua struttura.
PHYSIOLIFT si distingue anche per le sue texture uniche e sensoriali che inondano di piacere tutti i tipi di pelle, anche quelle sensibili.

*Test *in vitro*

PhysioLift

INNOVAZIONE
ANTI-ETÀ
ARCHITETTO

Contrastare il tempo con fermezza

Création SYMBIOSE - Photo : P. Strube.

Seguici anche su

www.avene.it

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Una nuova sanità

A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Più moderna, efficiente, vicina ai cittadini e con i conti a posto

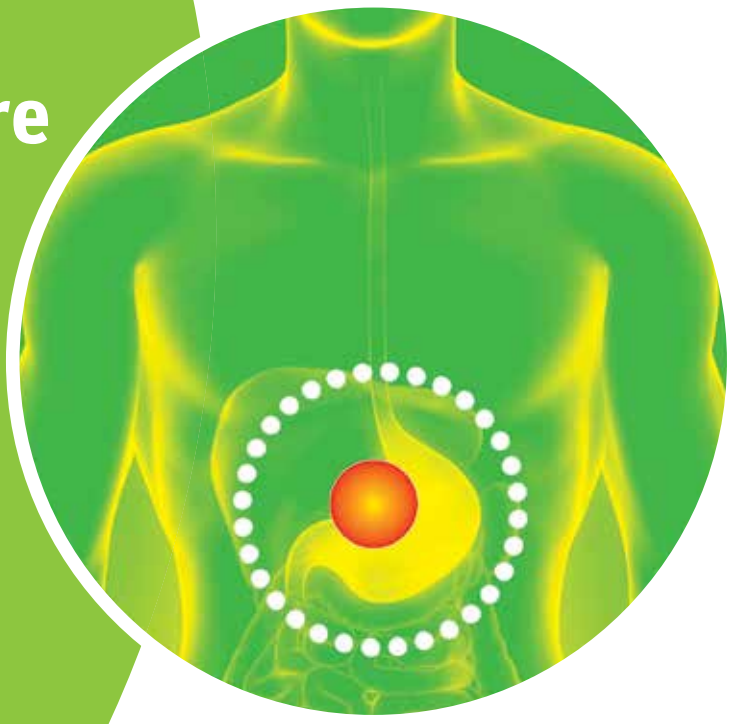
Una sanità moderna e più efficiente, più vicina ai cittadini e con i conti a posto. Questa è la sfida che ci vede impegnati dal giorno dell'insediamento in Regione. I fatti dicono che stiamo muovendoci nel verso giusto. Stiamo dimostrando che si può raggiungere un obiettivo storico come quello del pareggio di bilancio senza tagliare i servizi alle persone, ma potenziandoli. Gli studi dei medici di famiglia aperti anche nei *week end* e le Case della salute sono due elementi fondamentali del nostro cammino, a cui proprio nei giorni scorsi abbiamo aggiunto il risultato storico delle linee di indirizzo per la presa in carico dei pazienti cronici. Con il varo dei percorsi (Pdta) ne prederemo in carico a breve 160.000. Ai loro bisogni assistenziali penserà il medico di famiglia, organizzando tutti i passaggi in collaborazione con l'ospedale e potendo contare sul supporto della rete capillare delle farmacie territoriali, nell'ambito delle competenze assegnate dalla legge sulla farmacia dei servizi. È una rivoluzione. Si inizia con i diabetici e i malati di insufficienza respiratoria, poi allargheremo l'iniziativa, ai portatori di scompenso cardiaco, terapia anticoagulante orale (Tao). A regime saranno prese in carico circa 600.000 persone, il 10 per cento della popolazione del Lazio. Un altro grande obiettivo a cui stiamo lavorando è quello di potenziare la prevenzione. Quest'anno abbiamo avviato nel Lazio una campagna per la vaccinazione antinfluenzale rivolta a più di 1 milione e 200.000 cittadini. Per recuperare il terreno perduto l'anno scorso, abbiamo raddoppiato quest'anno lo sforzo, investendo 17 milioni di euro per sostenere due campagne di vaccinazione: 11 milioni per l'antinfluenzale, 6 milioni per il vaccino antipneumococcico per tutelare la popolazione anziana. Per il Giubileo, invece, sempre sul fronte delle malattie infettive, abbiamo varato un piano regionale di sorveglianza affidato all'Ospedale Spallanzani che per questo scopo potrà assumere 12 medici. Questi sono i tratti di una sanità moderna, efficiente, concretamente più vicina ai cittadini. Tutto ciò è possibile perché abbiamo realizzato la prima condizione necessaria per cambiare: avere i conti in regola. In questi due anni, abbiamo abbattuto sprechi e continuiamo a farlo tagliando gli enti inutili, i troppi primariati, razionalizzando le funzioni, riducendo la burocrazia, centralizzando gli acquisti. Per la prima volta da decenni il disavanzo della sanita laziale è sotto il 5 per cento delle risorse disponibili, soglia oltre la quale si entra nel percorso del Piano di rientro. Stiamo uscendo da un tunnel lungo più di otto anni, visto che la Regione Lazio è stata commissariata il 1 marzo del 2007. Ora si vede la fine del percorso e i nuovi servizi stanno crescendo rapidamente. Il progetto della ricetta informatizzata, avviato solo da pochi giorni in tutta la Regione, vede già operativi il 67 per cento delle farmacie e il 44 per cento dei medici. Ci sono ancora tanti passi da fare e tanti obiettivi da raggiungere, ma la sanità del Lazio è entrata in una nuova fase.

I numeri

160.000 pazienti cronici presi in carico a breve con i Pdta
600.000 pazienti cronici presi in carico quando il sistema andrà a regime
1 milione e 200.000 cittadini ai quali è rivolta la campagna antinfluenzale
17 milioni di euro investiti per la vaccinazione antinfluenzale e per l'antipneumococcica
99,6 per cento delle farmacie attive con la ricetta elettronica

Eugastrol reflusso

Aiuta ad alleviare i sintomi della malattia da reflusso: bruciore di stomaco e reflusso acido



Una compressa al giorno

Disponibile in confezioni da 7 e 14 compresse

È un medicinale per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela.
Autorizzazione del 25/03/2015

Peter Pan Onlus

Associazione Peter Pan Onlus
L'accoglienza del bambino onco-ematologico

Nata da un gruppo di genitori di bambini malati per creare strutture di accoglienza a Roma ed essere d'aiuto ad altre famiglie

L'Associazione Peter Pan Onlus di Roma si rivolge ai bambini malati di cancro ed è nata dal desiderio di un gruppo di genitori di offrire ad altre famiglie un aiuto concreto per affrontare nel migliore di modi questa dura esperienza. Tra le varie iniziative, sono state create strutture di accoglienza per le famiglie non residenti a Roma che vengono nella capitale per curare i propri figli. Nel giugno 2000 è stata inaugurata la "Casa di Peter Pan" e ne sono seguite altre tre. L'ospitalità e i servizi offerti sono gratuiti grazie alla sensibilità di tanti privati e aziende. Oltre a questo tipo di servizi, l'associazione partecipa a progetti di cooperazione internazionale, favorisce la ricerca, promuove azioni di tutela dei diritti dei bambini malati di cancro ed è parte attiva della rete nazionale Federazione italiana associazioni genitori oncoematologia pediatrica (Fiagop) che a sua volta è membro del network internazionale *Childhood Cancer International* (Cci). Nel 2004 l'associazione ha ricevuto dal presidente della Repubblica la "Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica". Peter Pan Onlus ha una rete di volontari che aiutano a migliorare la qualità della vita dei piccoli ospiti, riducendo il senso di solitudine che può colpire le famiglie. I princìpi su cui si basa il volontariato della onlus sono: reciprocità, accoglienza, capacità di ascolto, gratuità, competenza e uguaglianza. Tra le altre attività svolte dall'Associazione ci sono la Scuola solidale per la realizzazione di elaborati sul tema del volontariato e i concorsi annuali indetti dall'Associazione, oltre alla raccolta di fondi tramite l'organizzazione di rappresentazioni teatrali, mostre e concerti. Sono inoltre presenti un laboratorio per imparare l'inglese attraverso il gioco, le attività manuali, il movimento e un laboratorio che i bambini possono seguire insieme ai genitori realizzando manufatti artistici.

> Tra le varie attività, la Scuola solidale, mostre, concerti, rappresentazioni teatrali

È stato poi intrapreso il progetto della Biblioteca di Peter Pan che, grazie a donazioni, raccoglie più di mille libri tra testi di letteratura per l'infanzia, libri d'arte, illustrati, *silent book* e libri tattili. Questa iniziativa ha permesso anche di far partecipare i bambini a interessanti laboratori artistico-creativi in musei, biblioteche e associazioni culturali. Il desiderio dell'Associazione sarebbe ampliare la Biblioteca già esistente.

Per sostenere l'attività di Peter Pan Onlus sono state ideate diverse iniziative come le donazioni del 5 per mille (codice fiscale: 97112690587), le bomboniere solidali e le adozioni di stanze dei bambini in cura con allestimenti specifici.

Un ministro supermamma

Beatrice Lorenzin ci racconta quanto sia coinvolgente ed entusiasmante lavorare per dare salute alle persone

Se la politica non ha un cuore, non può ottenere alcun risultato. E il sistema

Ministro della Salute e neomamma (di gemelli), il peso di due lavori così imponenti non la spaventa?

Francamente no. Prima di rimanere incinta ho raccontato quanto sia entusiasmante e coinvolgente lavorare per dare salute alle persone: è una responsabilità grandissima che ho affrontato fin dal primo momento con passione, con tutto il cuore, prima di tutto mettendomi nei panni dei malati e delle famiglie. La sfida della salute, la sostenibilità del sistema sanitario nazionale, le riforme necessarie per migliorarlo non possono essere affrontate da ragionieri. Se la politica non ha un cuore non va da nessuna parte. Ora sommo a tutto questo l'infinito entusiasmo di essere madre: Lavinia e Francesco mi danno ancora più forza. Tutto quello che faccio è dedicato anche a loro, italiani del futuro.

L'arrivo dei due gemelli ha sicuramente cambiato la sua vita: deve coniugare il doppio ruolo di donna che lavora e di madre. Questo significherà anche dover lasciare i suoi bimbi durante gli impegni lavorativi: come pensa di fare? Li porterà all'asilo nido del Ministero?

Sì. Al Ministero esiste già da anni un comodo e moderno asilo nido pagato da tutti i genitori che portano lì i loro piccoli e sarò lieta anch'io di contribuire per affidare i miei gemelli alla professionalità del personale che lo gestisce. Naturalmente ciò avverrà solo quando avrò finito con l'allattamento, perché il latte della mamma, come sapete, è importantissimo.

Le liberalizzazioni rischiano di mettere in crisi il modello sanitario italiano. Lei si è sempre battuta in difesa del servizio al cittadino.

Il nuovo Patto per la salute prevede la rivisitazione e il potenziamento di tutta la rete al servizio dei cittadini. In linea di principio non sono contraria alle liberalizzazioni; lo sono quando non tengono conto delle conseguenze. Il sistema sanitario è un mosaico assai complesso, non puoi pensare di spostare o fare a meno di una tessera e fare rimanere inalterato il quadro di insieme. Quindi le novità vanno inserite tenendo conto di tutto il comparto e semmai cercando di migliorarlo, arricchirlo, non certo peggiorarlo. Noi abbiamo progettato una rete che deve fare sistema, che grazie alla sanità digitale permetterà di essere sempre più e meglio a fianco dei malati e delle famiglie.

Quale ruolo vede per la farmacia nell'assistenza al cittadino?

La farmacia, nelle rete disegnata, è

sanitario è un mosaico assai complesso

un presidio fondamentale. In Italia c'è una tradizione molto forte, un concetto radicato, per cui la farmacia non è solo il luogo dove le persone comprano i medicinali, non è un "esercizio commerciale". La farmacia nel nostro Paese è il luogo dove i cittadini vanno anche per chiedere aiuto o un consiglio, la farmacia, soprattutto nei piccoli centri, è uno sportello sempre aperto che il sistema utilizza per raggiungere in modo capillare le persone, informarle, guidarle e curarle.

Molti farmaci vengono esportati verso altri Paesi europei, creando disagi al malato nell'accesso alla cura. Quale strada indica per risolvere il problema?

Dobbiamo premettere due cose: la legge comunitaria prevede la vendita a livello europeo da parte dei grossisti e in Italia i farmaci hanno il costo più basso tra i Paesi dell'Unione. Però il problema esisteva ed è per questo che nel 2014 ho varato una norma. I grossisti italiani devono prima garantire l'approvvigionamento nel nostro Paese poiché sono tenuti all'obbligo di servizio pubblico, cioè a rispondere alle esigenze del territorio per il quale hanno ottenuto l'autorizzazione alla distribuzione. E ricordo che se incappano in una violazione rischiano la licenza. I Nas e gli organi della Regione vigilano, non sono disponibile a scherzi su questa delicatissima materia.

Ormai si potranno acquistare farmaci su Internet. Sarà la fine della farmacia o solo un'opportunità in più?

Anche su questo, nel recepire la norma comunitaria, abbiamo voluto inserire per noi un principio fondamentale. *On line* sarà possibile vendere solo i farmaci, diciamolo per chiarezza, che non hanno bisogno della ricetta medica. Internet è una cosa, la farmacia, come detto, è altro.

> La farmacia, soprattutto nei piccoli centri, è uno sportello sempre aperto, capillare

Lei ha detto di aver avuto questi due bambini "quasi fuori tempo massimo": cosa si sente di dire alle altre donne non più giovanissime che stanno pensando di avere un figlio?

Innanzitutto voglio dire loro che io sono stata fortunata. La scienza ci dice che dopo i 35 anni diventare mamme è sempre più difficile, anche con le tecniche di inseminazione, però c'è ancora scarsa consapevolezza di questo, così come c'è poca conoscenza del fatto che la fertilità va protetta perché sono tanti i fattori che possono metterla a rischio. Siamo un Paese in cui la denatalità è molto alta, ci avviamo verso la crescita zero. E senza bambini un Paese muore. Per questo ho presentato il piano della fertilità, intanto per informare le donne che la fertilità non è un bene senza scadenza, quindi se vogliono avere figli devono pensarci in tempo, poi per informarle su come proteggerla, ma anche per dire ai maschi che devono curarsi di più e meglio. Sono convinta che solo attraverso la conoscenza si possano fare delle scelte consapevoli e il piano della fertilità vuole essere un contributo in tal senso.

Vaccinazioni sotto la soglia di sicurezza

Si registrano numerosi casi di morbillo e di malattie che potevano già essere debellate, come la pertosse

È allarme copertura vaccinale in Italia, soprattutto nei bambini. I dati dell'Istituto superiore di sanità pubblicati dal ministero della Salute sul monitoraggio delle vaccinazioni incluse nel Piano nazionale di prevenzione vaccinale parlano chiaro: le coperture vaccinali contro la poliomielite, il tetano, la difterite, l'epatite B e la pertosse, che nel 2013 erano di poco superiori al 95 per cento, valore minimo previsto dall'obiettivo del Piano Vaccini, nel 2014 sono scese al di sotto di tale soglia. In particolare la copertura per morbillo, parotite e rosolia (Mpr) è diminuita di quasi 4 punti percentuali rispetto al 2013, passando dal 90,3 per cento all'86,6 per cento. Per il presidente dell'Istituto superiore di sanità, Walter Ricciardi, «Questa situazione, che tende progressivamente a peggiorare, rischia di avere gravi conseguenze sia sul piano individuale sia collettivo poiché scendere sotto le soglie minime significa perdere via via la protezione della popolazione nel suo complesso e aumentare contemporaneamente il rischio che bambini non vaccinati si ammalino, che si verifichino epidemie importanti, che malattie per anni cancellate dalla protezione dei vaccini non siano riconosciute e trattate in tempo». Secondo Claudio Cricelli, presidente della Società italiana di medicina generale e delle cure primarie (Simg), siamo oltre la soglia limite di sicurezza e se non invertiamo quanto prima questa tendenza corriamo il rischio di vere e proprie epidemie di gravi patologie che invece possono essere prevenute. La preoccupazione maggiore è però espressa proprio dai medici pediatri, che spiegano: «Stiamo assistendo al ritorno di malattie che credevamo debellate. Un esempio tra tutti è la morte di bambini per pertosse, malattia che sta avendo una recrudescenza nei bambini nei primi mesi di vita, proprio per il calo della copertura vaccinale».

CAMPAGNA ANTINFLUENZALE

È partita il 15 ottobre ed è durata fino al 31 dicembre la campagna di vaccinazione antinfluenzale della Regione Lazio, con una novità: dalla stessa data, ma per tutto l'anno, prenderà il via anche la campagna del **vaccino anti pneumococcico coniugato**, che si fa una volta per tutta la vita. La Giunta regionale ha stanziato per i due programmi un totale di 17 milioni di euro. Le dosi di vaccino messe a disposizione sono 1,035 milioni, da offrire gratuitamente attraverso i medici di medicina generale (che sono 4.700) e i pediatri di libera scelta (800, su base volontaria). I vaccini sono stati acquistati con una gara unica gestita dalla Centrale unica acquisti, permettendo risparmi per 363.000 euro. Lo scorso anno, secondo i dati della Regione appunto, l'influenza ha avuto nel Lazio una incidenza molto alta, 134 per mille, cioè circa 769.000 casi di cui 32 gravi e 3 decessi. **L'offerta gratuita** del vaccino antinfluenzale si rivolge in particolare **alle categorie fragili e a rischio, in primis anziani da 65 anni in poi**, che nel Lazio sono circa il 21 per cento della popolazione totale (circa 1,2 milioni di soggetti). Poi, tra gli altri, bambini e adulti affetti da malattie croniche, donne nel secondo e terzo trimestre di gravidanza, e poi addetti ai lavori sanitari, forze dell'ordine, vigili del fuoco e protezione civile. L'obiettivo di copertura è del 75 per cento sia sulla popolazione anziana sia sui soggetti appartenenti alle categorie a rischio (l'anno scorso fu del 50,2 per cento contro il dato nazionale del 49 per cento).

Pertosse e morbillo

Pericolo già toccato con mano dagli specialisti dell'Ospedale Bambino Gesù. Alberto Villani, responsabile della Pediatria generale e Malattie infettive dell'Ospedale della Santa Sede, lancia l'allarme: «Il calo delle coperture vaccinali è responsabile dei numerosi casi di morbillo e della presenza di malattie che potevano già essere debellate, come la pertosse. I dati pubblicati dal ministero della Salute si riferiscono alle vaccinazioni esavalenti, da somministrarsi nel primo anno di vita, che con un'unica iniezione permettono di proteggersi da difterite, tetano, pertosse, poliomelite, epatite B e malattie come la meningite. La denuncia dell'Istituto superiore di sanità per una copertura vaccinale insufficiente riguarda anche quella contro morbillo, rosolia e parotite. Senza le vaccinazioni ci troviamo a dover fronteggiare di nuovo queste malattie, che invece sarebbero facilmente prevenibili». E intanto si fa strada tra gli assessori regionali alla Sanità, dopo gli ultimi casi di cronaca, l'ipotesi per cui il nuovo "Piano nazionale di prevenzione vaccinale" introduca anche la previsione di non ammettere nelle scuole i bambini che non siano in regola con il libretto di vaccinazioni. Nell'attuale piano vaccinale del ministero della Salute è già previsto che all'accesso nella scuola sia presentato il libretto vaccinale ma, finora, venivano ugualmente iscritti anche quei bambini ancora non in regola con le vaccinazioni.

Si fa strada tra gli assessori regionali alla Sanità l'ipotesi di non ammettere a scuola i bambini che non sono in regola con le vaccinazioni

Salute e migrazioni di massa

«Le vaccinazioni restano uno dei mezzi principali per prevenire la diffusione di malattie ed epidemie, soprattutto in tempi di migrazioni di massa come quelli che stiamo vivendo». L'allarme arriva proprio dal ministro Beatrice Lorenzin, a margine della riunione dei ministri della Salute che si è conclusa a Berlino, nel quadro della Presidenza tedesca del G7. Sebbene, infatti, si conosca da tempo il cosiddetto "effetto migrante sano" (osservato anche in Italia in quanto Paese di immigrazione relativamente recente) per cui solo i soggetti più forti e sani tendono a optare per il difficile percorso migratorio, lo stato di benessere di questi migranti "pionieri" può esaurirsi nel tempo a causa di condizioni di vita e di lavoro precarie e dello scarso accesso ai servizi sanitari nel Paese ospite. I timori legati alla condizione di irregolarità e la scarsa conoscenza del diritto di accesso ai servizi sanitari, delle modalità di fruizione degli stessi e della lingua locale sono, infatti, alcuni tra i principali fattori che impediscono ai migranti di accedere a percorsi di prevenzione, di diagnosi precoce e di terapia ambulatoriale in Italia e li spingono piuttosto a rivolgersi al Servizio sanitario nazionale (Ssn) in condizioni di urgenza (presso i Pronto soccorso). Condizioni di vita caratterizzate da povertà e degrado e uno scarso accesso ai servizi clinici e di prevenzione possono favorire l'insorgenza e lo sviluppo di patologie. Questo aspetto è particolarmente rilevante proprio per le malattie infettive, patologie che si diffondono più facilmente in condizioni di scarsa igiene e sovraffollamento. Per esempio, morbillo, difterite, influenza, pertosse e infezioni respiratorie acute sono malattie a rischio epidemico in condizioni di sovraffollamento, mentre condizioni igieniche insufficienti possono aumentare il rischio di infezioni gastrointestinali. Il rischio di malattie prevenibili da vaccino dipende, invece, dall'accesso ai servizi vaccinali. Se si considera che la prevenzione gioca un ruolo fondamentale nell'evitare l'insorgenza e la diffusione di malattie infettive nella popolazione, e che sono disponibili per molte di queste patologie terapie mirate risolutive, è evidente che combattere le diseguaglianze di accesso ai servizi sanitari e intervenire sui determinanti sociali della salute è particolarmente rilevante dal punto di vista della sanità pubblica.

Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 4,8 - 8,5; emissioni CO_2 (g/km) 127 - 197.
BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari.

BMW EFFICIENT**DYNAMICS.**
MENO EMISSIONI. PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

Nuova BMW Serie 7

www.bmw.it

Piacere di guidare

NUOVA BMW SERIE 7.
DRIVING LUXURY.

Nell'attesa che la tecnologia permetta di controllare le automobili con un gesto.
Nell'attesa che comodità significhi comandare tutto dal sedile posteriore.
Nell'attesa di un futuro in cui le auto si guidino a distanza, e la strada da seguire sia chiara per tutti.
La **Nuova BMW Serie 7** ha già ridefinito gli standard della sua categoria.

BMW Gesture Control, BMW Touch Command, BMW Remote Parking, BMW Laser Light, scoprite l'innovazione a bordo della Nuova BMW Serie 7 nei nostri Showroom BMW Roma.

BMW Roma

Succursale BMW Group Italia
Roma Nord - Via Salaria, 1268 - Tel. 06 882821
Roma Centro - Via Barberini, 94 - Tel. 06 88282600
Roma Sud - Via Appia Nuova, 1257 - Tel. 06 7129041
www.bmwroma.it

Allergie alimentari *in età pediatrica*

Il 30 per cento delle reazioni gravi è a scuola

Le allergie alimentari si possono presentare a qualsiasi età, ma sono più comuni nei primi tre anni di vita. Possono provocare episodi di anafilassi molto gravi, producendo una reazione a rapida insorgenza potenzialmente fatale. Responsabile della maggior parte delle reazioni allergiche è un numero relativamente piccolo di cibi come latte vaccino, uova, soia, grano, arachidi, noci e frutta a guscio, pesce e molluschi. «È necessario che le istituzioni aiutino a fare sistema nella gestione delle anafilassi nei luoghi pubblici. Le società scientifiche e le associazioni di pazienti sono pronte a farlo con proposte e progetti replicabili su scala nazionale», hanno detto gli esperti durante il congresso nazionale dell'Associazione allergologi immunologi territoriali ospedalieri (Aaito), tenutosi a Bergamo. Secondo i dati emersi, l'allergia alimentare costituisce la prima causa di anafilassi in età pediatrica e nell'ultimo decennio si è osservato un aumento di circa sette volte nei bambini tra zero e quindici anni. Rappresenta inoltre la seconda causa di anafilassi nell'adulto. Le manifestazioni di anafilassi sono molteplici e non sempre facilmente riconoscibili, per cui esiste una sottostima dei casi. Negli ultimi anni è cresciuta l'incidenza delle allergie alimentari nei bambini in età scolare, aumentando così la probabilità, soprattutto da parte del personale scolastico, di dover gestire studenti a rischio di gravi reazioni.

La cosa certa è che in Italia manca una normativa precisa e per questo motivo Aaito ha lanciato un appello al ministero della Salute e alle istituzioni, al fine di esaminare insieme le migliori esperienze gestionali a livello regionale e locale, in modo da studiarne la possibile estensione ad altre Regioni e su tutto il territorio italiano.

La Liguria è Regione d'eccellenza nella gestione delle anafilassi grazie al progetto Gaia (Gruppo allergie e intolleranze alimentari), che «primo in Italia», sottolinea Massimo Alfieri, presidente di Federasma e Allergie Onlus Federazione Pazienti, «è riuscito a creare a livello regionale una rete di collaborazione ampia ed efficace».

Altri programmi territoriali sulla gestione delle anafilassi sono il progetto Reap in Sicilia (una rete di protezione intorno al bambino a rischio di anafilassi per reazione allergica o a rischio di reazione asmatica grave) e "Una scuola dall'aria sana": partito nel Comune di Roma, è stato realizzato anche a Prato, Palermo, Cagliari, Torino e Milano, con cicli di incontri informativi per studenti e personale scolastico.

Per quanto riguarda l'Europa, l'*European academy of allergy and clinical immunology* (Eaaci), presieduta dall'italiana Antonella Muraro, ha promosso una campagna di informazione con l'obiettivo di diffondere gli "standard minimi per il bambino allergico a scuola", e soprattutto richiedere che gli autoiniettori di adrenalina siano resi disponibili in modo diffuso nelle scuole. Una semplice soluzione che può salvare molte vite.

La percezione della popolazione di essere affetta da intolleranze e allergie è molto alta

Gli esperti di Aaito evidenziano i sintomi più comuni che nei bimbi potrebbero indicare una reazione allergica alimentare: prurito al palmo delle mani e dei piedi; rossore e gonfiore generalizzato e orticaria; difficoltà respiratorie; dolori addominali; vomito e diarrea; abbassamento della voce e raucedine; debolezza da calo della pressione. In caso di reazione allergica grave, gli specialisti raccomandano: tempestivo riconoscimento della reazione in atto; somministrazione di adrenalina e misure di soccorso, oltre che immediata allerta del 118.

Il messaggio delle società scientifiche è chiaro: di allergie gravi si può morire. È così quando anche solo l'odore di un alimento o la minima esposizione a un allergene scatena lo shock anafilattico. Nonostante i ritardi della normativa, che nel nostro Paese stenta ad adeguarsi sulla gestione di uno shock in atto, la medicina fa passi da gigante (vedi *box* sotto).

Infondati allarmismi

Gli esperti però mettono in guardia da facili e infondati allarmismi. Circa il 25 per cento degli italiani è convinto di avere un'allergia o intolleranza alimentare, ma in realtà a soffrirne è solo il 4,5 per cento degli adulti e il 5-10 per cento dei bambini. A "gonfiare" la popolazione degli allergici è l'uso di test complementari e alternativi di gran moda da un po' di anni, ma privi di alcuna validità scientifica per la diagnosi. A rilevarlo è la Federazione degli Ordini dei medici (Fnomceo), che insieme a tre società scientifiche di allergologia (Siaaic, Aaito e Siaip) ha presentato a Milano un documento su allergie e intolleranze alimentari in un convegno su alimentazione e stili di vita. «La percezione della popolazione di essere affetta da intolleranza o allergie alimentari arriva quasi al 25 per cento», spiega Gianluigi Spata, componente del Comitato centrale Fnomceo, «ma l'incidenza reale è molto più bassa. Oggi c'è la moda di giustificare qualsiasi malattia con un'allergia e i medici sono tempestati di richieste di test allergologici». Da qui la decisione di produrre un documento condiviso con le società scientifica, che verrà inviato ai 300.000 medici italiani. Oltre a spiegare le differenze tra allergie e intolleranze alimentari, viene fatto il punto sul percorso diagnostico da seguire e i test realmente efficaci. Sono almeno tredici quelli privi di validità. «Il rischio di un uso di questi test è di sottoporsi a diete non corrette, che possono portare a stati di malnutrizione e danni, soprattutto ai bambini», continua Spata. I test validi per la diagnosi di un'allergia invece, sono secondo Aaito, i test cutanei, il test rast, quello per l'intolleranza al lattosio e zucchero e in caso di dubbi il test di scatenamento orale. Ma prima di arrivare al test bisogna esporre i disturbi al medico curante, che indirizzerà il paziente a un gastroenterologo o a un allergologo.

I progressi della medicina

È stato compiuto all'**Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma il primo intervento al mondo di "lavaggio selettivo" del sangue**, che ha restituito una vita normale a un bambino affetto da una grave forma di iperallergia. Chiamato tecnicamente "immunoassorbimento IgE", il procedimento viene effettuato con un macchinario in grado di eliminare dal sangue solo le IgE, gli anticorpi responsabili della malattia allergica. È indicato per tutti i bambini con forme gravi a rischio di shock anafilattico che non possono essere trattati con i farmaci. La plasmaferesi è una procedura di separazione del sangue in globuli rossi e plasma che viene utilizzata comunemente nei pazienti che seguono terapie antirigetto dopo un trapianto o quando sono affetti da malattie autoimmuni gravi. Consiste nel creare una circolazione extracorporea attraverso una macchina che depura il sangue da tutti i tipi di anticorpi nocivi. «Il vantaggio del nuovo macchinario, grazie alla disponibilità dal 2014 di "assorbitori" specifici, sta nella capacità di essere selettivo», spiega Stefano Ceccarelli, responsabile del Servizio di aferesi del Bambino Gesù. «**Consente infatti di eliminare dal sangue uno specifico tipo di anticorpi**, in questo caso le IgE, mantenendo tutte quelle sostanze che verrebbero invece tolte dal circolo sanguigno con la plasmaferesi generica tradizionale».

Più attenti *alla cura*

Ancora poco confortanti i dati sull'aderenza alle terapie, in particolare a quella antipertensiva. Il ruolo decisivo del farmacista nell'informare

Nel gergo internazionale si definisce *compliance*, in italiano si chiama aderenza alla terapia. Ovvero: assumere i farmaci come è stato stabilito dal medico, secondo le dosi prescritte e per tutta la durata della terapia indicata. Il tema è fondamentale e ha a che vedere con la salute pubblica, in termini sia di prevenzione sia di risparmi per le casse dello Stato.

Partiamo dai dati. Riferendosi all'Italia, l'Organizzazione mondiale della sanità attesta che l'aderenza si aggira sul 55 per cento se si parla di antipertensivi mentre non supera il 40 per cento se si considerano le statine. Secondo i dati Osmed, in Italia la percentuale degli ipertesi varia tra il 30 e il 40 per cento della popolazione totale. Gli eventi cardiovascolari, è noto, rappresentano la principale causa di morte a livello globale e i farmaci menzionati, nell'ottica di una prevenzione sia primaria sia secondaria (successiva a un episodio grave) sono ormai di uso diffusissimo. Sarebbe meglio dire che sono tra i più prescritti perché, quanto all'assunzione, il discorso cambia. E allora bisogna capire che cosa c'è all'origine dell'attitudine di molti pazienti a non attenersi alle raccomandazioni dei medici. Se ne è parlato al recente congresso nazionale della Società italiana per la prevenzione cardiovascolare (Siprec), tenutosi a Napoli. «Il paziente non aderente e non persistente», sottolinea lo specialista Luca Degli Esposti, relatore al congresso, «non solo ha un rischio significativamente superiore di sviluppare eventi cardiovascolari e decesso, ma anche un costo di gestione molto più alto». E le cause della mancata aderenza? «Spesso i farmaci in questione sono associati a malattie asintomatiche, come l'ipertensione o l'ipercolesterolemia, e non sentendosi malato il paziente tende a dimenticare di assumerli».

Poca consapevolezza

Ci sono poi fattori legati alla specifica terapia: effetti indesiderati, ridotta tollerabilità di alcuni farmaci o il fatto di essere pazienti politrattati e quindi più inclini a dimenticare di assumere tutte le pillole prescritte.

Forse a difettare è l'informazione corretta. In che senso? Nel senso che il paziente non ha consapevolezza dei rischi cui va incontro non curandosi adeguatamente, tende a dimenticare l'"appuntamento" con il farmaco perché ne sottovaluta l'importanza. Pensa che i medicinali prescritti siano troppi e, in fondo, non indispensabili; ritiene che saltarne di tanto in tanto l'assunzione non comporti alcun effetto; considera infine che l'acquisto costante di tali farmaci sia una voce del bilancio familiare tutto sommato eliminabile. Lasciamo da parte quest'ultima ragione, poco plausibile nel caso degli antipertensivi che figurano normalmente tra i "fuori brevetto" e quindi a prezzi contenuti per il cittadino. Per il resto, urge mettere un freno agli approcci superficiali al farmaco e a quella forma particolare di automedicazione che consiste, molto semplicemente, nel non curarsi affatto: «Tanto mi sento bene».

L'aderenza alla terapia è cruciale e il paziente deve esserne consapevole

Alcuni studi hanno dimostrato che non prendere con continuità i farmaci cardiovascolari fa aumentare i rischi e mette in pericolo la salute: non assumere con costanza i farmaci antipertensivi aumenta di circa il 30 per cento il pericolo di infarto o ictus. Allo stesso tempo è stato ampiamente dimostrato come, dopo un infarto, la regolare e prolungata assunzione di farmaci specifici sia in grado di migliorare significativamente la prognosi e di ridurre del 75 per cento la probabilità di recidive.

Un algoritmo

Ministero della Salute e Agenzia italiana del farmaco, da parte loro, ripongono la massima attenzione sulla questione. Lo dimostra la decisione di mettere a punto - con la consulenza e il supporto tecnico della Società italiana di ipertensione arteriosa (Siia) - un algoritmo decisionale che ha l'intento di contribuire all'appropriatezza e alla razionalizzazione dell'uso di farmaci antipertensivi. «L'algoritmo», spiega Luca Pani, direttore generale dell'Aifa, «consente di individuare strategie per popolazioni di pazienti e non è una guida alla scelta della terapia specifica. Tuttavia riteniamo sia uno strumento prezioso non solo per il medico ma anche per il paziente, che troverà informazioni certificate e utili per acquisire maggiore consapevolezza sulla sua condizione e potrà avere un ruolo più attivo nella gestione della patologia». «Questo percorso decisionale», aggiunge Claudio Borghi, presidente della Siia, «potrà essere di supporto al paziente per modificare il suo atteggiamento nei riguardi della patologia e correggere quelle distorsioni che possono essere d'ostacolo alla definizione della corretta strategia di cura. Non dimentichiamo che il più delle volte sono ragioni di carattere soggettivo a rendere difficile il controllo della pressione arteriosa nella popolazione ipertesa».

Insomma l'informazione al paziente è alla base di tutto. Parte dal medico, di medicina generale o specialista che sia, e trova poi nel farmacista un interprete privilegiato, che può giovarsi del contatto frequente e più "familiare" con il paziente stesso. Al professionista che opera dietro il banco il compito di veicolare alcuni concetti di base, nell'ottica di quella *pharmaceutical care* che è già realtà in alcuni Paesi europei e comincia a decollare anche da noi. L'aderenza alla terapia è cruciale e per raggiungerla è necessario che il paziente ne sia consapevole; possa contare su informazioni chiare, precise ed esaurienti; si sottoponga a controlli periodici indicati dal medico; abbia la possibilità di accedere economicamente alle cure e alle terapie di cui ha bisogno.

Malanni *di stagione*

L'automedicazione per il raffreddore e l'influenza

Con l'inverno alle porte, ricomincia ad aumentare il rischio di contrarre malattie da raffreddamento, che si stima colpiranno dai cinque agli otto milioni di italiani. Si tratta in gran parte di malesseri che possono essere gestiti con il ricorso ai farmaci di automedicazione, quelli con il bollino rosso che sorride sulla confezione, grazie al consiglio del farmacista di fiducia.

Un po' di mal di gola, un po' di tosse e il fastidioso raffreddore spesso sono i nemici del nostro benessere durante l'inverno ma, per fortuna, si tratta di piccoli disturbi che non hanno nulla a che vedere con la vera influenza. Possiamo dire di essere davvero influenzati quando contemporaneamente abbiamo:

- febbre elevata, a insorgenza brusca e con una temperatura che supera i 38°;
- malessere generale, come brividi, dolori muscolari e/o articolari, mal di testa;
- sintomi respiratori, come tosse, raffreddore o mal di gola.

Che siano virus influenzali di tipo A o B o uno degli oltre duecento tipi diversi di altri virus all'origine della sindrome influenzale, la prima cosa da fare è quella di mettersi a letto e di riposare.

Queste infezioni, infatti, hanno un comune denominatore: la guarigione spontanea. Nella maggior parte dei casi, salvo complicanze, i disturbi passano da soli in alcuni giorni. Per facilitare la guarigione e, soprattutto, ridurre il fastidio dei sintomi, è possibile attuare alcuni accorgimenti.

Bere tanto, mangiare leggero

È sempre importante bere molto, soprattutto nella fase più acuta dell'influenza. Via libera quindi ad acqua, tisane, spremute d'agrumi, succhi di frutta e di verdure (senza zuccheri né conservanti) e brodo (possibilmente di gallina).

L'alimentazione deve essere leggera, così da non rendere difficile la digestione, e nutriente; se però nelle fasi più debilitanti dell'influenza non si ha fame, non è necessario mangiare controvoglia. In tavola non devono mancare ortaggi di stagione e frutta, ricchi di vitamine, in particolare quella C, e bioflavonoidi (come agrumi, kiwi, eccetera). A questo proposito il farmacista può contribuire consigliando integratori vitaminici. Gli alcolici in questo periodo andrebbero eliminati.

Un ambiente adatto

La stanza dovrebbe avere una temperatura tra i 18 e i 22 gradi ed essere regolarmente pulita e disinfettata. Per migliorare la qualità dell'aria è preferibile aerare spesso (senza far prendere freddo al malato) e utilizzare umidificatori (se troppo secca può irritare le mucose e impedire una normale detersione delle secrezioni). Ovviamente fumare è fortemente sconsigliato.

La terapia

Sebbene la guarigione sia spontanea, i sintomi possono essere fastidiosi; in caso di necessità si può ricorrere ai farmaci, per ridurli di intensità e durata. Inoltre, soprattutto se si è anziani o soggetti a rischio (per esempio già malati), è buona regola vaccinarsi contro l'influenza. Questo, è bene ricordarlo, può non mettere al riparo completamente da altri disturbi provocati dai tanti virus presenti in inverno e per i quali, seguendo il consiglio del farmacista, ci sono farmaci disponibili a seconda dei sintomi che si manifestano.

Decalogo anti influenza

1. Vaccinarsi per tempo.
2. Lavare regolarmente e frequentemente le mani con acqua e sapone. In assenza di acqua, si può ricorrere ai gel alcolici disinfettanti.
3. Areare regolarmente gli ambienti dove si vive (per esempio casa e ufficio).
4. Evitare luoghi affollati durante il periodo di picco influenzale, in modo da ridurre la possibilità di infezione.
5. Pulire e disinfettare la casa.
6. Non portare mani non pulite a contatto con bocca, naso e occhi.
7. Coprire la bocca e il naso con un fazzoletto di carta quando si tossisce o si starnutisce, poi gettare il fazzoletto nella spazzatura e lavarsi le mani.
8. In caso di febbre, raffreddore, mal di testa, difficoltà respiratorie, restare a casa e mettersi a riposo. In presenza di sintomi dell'influenza, mantenersi a distanza dagli altri. Evitare quindi di andare a lavoro, a scuola, sui mezzi pubblici e, in genere, nei luoghi affollati. Meglio non uscire prima di 24 ore dal termine della febbre, per non infettare gli altri.
9. In caso di sintomi influenzali, è raccomandato l'uso della mascherina quando si deve soggiornare in ambienti sanitari (come gli ospedali) o affollati.
10. Chiedere consiglio al farmacista per farmaci di automedicazione, e al medico nel caso i sintomi non migliorino o diventino più severi con il passare dei giorni o in situazioni di rischio (per esempio malattie concomitanti o gravidanza).

Antipiretici quando la temperatura sale troppo

La febbre è uno dei sintomi più debilitanti, tuttavia ha lo scopo di sostenere l'organismo nella lotta contro l'infezione. Nel caso però di temperatura troppo elevata, sopra i 38°, si può far ricorso a farmaci antipiretici. Il farmacista saprà consigliare al meglio, a seconda della situazione.
Per il trattamento al bisogno della febbre e della sintomatologia dolorosa degli adulti si può ricorrere a paracetamolo, ibuprofene e diclofenac. I primi due, al dosaggio pediatrico, sono utilizzabili nei bambini. Per loro, sotto i dodici anni, niente acido acetilsalicilico. Nei bambini è preferibile la formulazione per bocca (sciroppo o gocce), perché consente un dosaggio più accurato. In presenza di vomito, però, meglio ricorrere alle supposte. Nelle donne incinte, il farmaco consigliato per controllare febbre e dolore è il paracetamolo. Sempre meglio però chiedere consiglio al farmacista o al proprio medico curante e non dimenticare mai di leggere il foglietto illustrativo. Nelle persone più fragili, come quelle a rischio cardiovascolare, è auspicabile che sia il medico a consigliare la terapia.
In nessun caso vanno combinati tipi diversi di antipiretici o superati i dosaggi consigliati senza aver prima consultato un medico.
Infine un consiglio pratico: nonostante i brividi, non coprirsi troppo, soprattutto in caso di febbre molto alta, per non surriscaldare ulteriormente l'organismo.

Gli antibiotici non servono

Gli antibiotici sono farmaci che agiscono contro i batteri e non hanno alcun effetto sui virus. Quindi sono inutili contro l'influenza. In caso di complicazioni (bronchiti per esempio), che possano far sospettare una sovrainfezione di tipo batterico, è consigliabile consultare il medico per valutare l'opportunità di una terapia antibiotica, che andrà prescritta dal medico stesso.

Oli balsamici e decongestionanti

Uno dei sintomi più comuni dell'inverno è il raffreddore. Per contrastarne i sintomi sono disponibili numerose tipologie di farmaci di automedicazione.
Tra i più utilizzati gli antistaminici, che riducono starnuti, congiuntivite e gocciolamento nasale, e i vasocostrittori (contenuti negli spray nasali) contro il naso chiuso. Anche essenze e oli balsamici da spalmare sul petto o sotto il naso o da inserire nel deumidificatore contribuiscono a lenire i fastidi del raffreddore.
In farmacia si potrà trovare un'ampia scelta di farmaci anticongestionanti così come di oli, essenze, gel balsamici.

Gli antivirali

Sono disponibili in commercio farmaci antivirali, in grado di contrastare i virus influenzali di tipo A e di tipo A e B. Tali medicinali non sono un'alternativa alla vaccinazione. Possono essere presi solamente su prescrizione del medico e per essere efficaci vanno assunti tempestivamente (non oltre le 48 ore dall'esordio dei sintomi). Tuttavia gli studi clinici hanno dimostrato una scarsa efficacia, che ne sconsiglia l'uso di routine. Possono invece essere presi in considerazione in caso di persone a maggior rischio, per esempio anziani non vaccinati che vivono in comunità.

Metti in testa la Salute!

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato: la buona salute comincia da qui.

Gli esperti dicono che un'alimentazione corretta, con un apporto vitaminico e minerale adeguato alle nostre esigenze, insieme a uno stile di vita sano, possono ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche come ipertensione, osteoporosi e malattie cardiovascolari.

Oggi c'è un innovativo spazio online per valutare la dieta e prendersi cura della salute: è **www.curarelasalute.com** che, avvalendosi di un comitato scientifico di esperti, offre tutte le informazioni necessarie per adottare un'alimentazione adeguata a mantenersi in salute. Qui, attraverso il "Test della Piramide"- ispirato ai principi della dieta mediterranea - puoi generare la tua "piramide personalizzata" e scoprire squilibri ed errori nutrizionali e come eventualmente correggerli o integrarli con un supporto adeguato.

Vai su
www.curarelasalute.com
per verificare com'è
la tua alimentazione con
il **TEST DELLA PIRAMIDE**
e scoprire di più!

La Campagna "Curare la Salute" ha ottenuto il patrocinio di
SIMG (Societa' Italiana di Medicina Generale),
ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica),
FOFI (Federazione Ordini Farmacisti Italiani),
Federfarma (Federazione Nazionale Unitaria Titolari di Farmacia)
e **Padiglione Italia EXPO 2015**
ed è realizzata grazie al supporto
incondizionato di
Pfizer Consumer Healthcare.

CURARE la Salute

www.curarelasalute.com

Il paracetamolo

L'analgesico più amato dagli italiani deve essere sempre utilizzato leggendo il foglietto illustrativo e chiedendo consiglio al medico o al farmacista

Sintetizzato per la prima volta oltre 130 anni fa, il paracetamolo è una molecola ad azione analgesica e antipiretica largamente utilizzata (in Italia e all'estero) sia da sola sia in associazione con altre sostanze ed è presente nei comuni preparati da banco per le forme virali da raffreddamento o nei farmaci impiegati nel trattamento del dolore acuto e cronico.
È diffuso sotto svariati nomi commerciali e con diversi dosaggi e forme farmaceutiche: dalle dosi basse per la prima infanzia a quelle più elevate per gli adulti; in forme unidose (compresse, supposte, compresse effervescenti e orosulibili) e multidose (sciroppo e gocce). Quasi tutte le formulazioni possono essere acquistate come prodotti da banco a eccezione dei preparati con il dosaggio più alto (1.000 mg), per i quali occorre la prescrizione medica.

È certamente il rimedio più utilizzato per il trattamento di febbre, raffreddori e sindromi virali. Va assunto preferibilmente a stomaco pieno, non più di tre volte al giorno, a intervalli di almeno 6-8 ore dalla somministrazione precedente.
Generalmente ben tollerato, se preso a dosi controllate e per pochi giorni, il paracetamolo può essere assunto anche in gravidanza e in allattamento: studi clinici non hanno evidenziato controindicazioni né danni o effetti non desiderati a carico della mamma o del bambino. È tuttavia indispensabile limitare l'assunzione ai soli casi di reale necessità e sempre dopo aver sentito il parere del medico e il consiglio del farmacista.
Consultare gli "Specialisti della salute" è inoltre sempre importante per conoscere non solo le modalità di impiego ma anche i limiti entro i quali ciò debba avvenire. L'utilizzo prolungato del paracetamolo può infatti generare reazioni gastrointestinali, ipersensibiltà ristrette o diffuse, eritemi ed eruzioni cutanee, vertigini e alterazioni nel sistema ematico e in quello linfatico. La funzionalità che a lungo andare ne viene a soffrire maggiormente è comunque quella del fegato, organo indispensabile per lo smaltimento dei "residui" che i farmaci lasciano nel nostro organismo e che con prolungate dosi di paracetamolo o simili ne risulterebbe in qualche modo affaticato.
È quindi importante ricorrere a questa molecola controllando le somministrazioni, evitando gli abusi e seguendo un regime alimentare il più sano e bilanciato possibile. Chiedere un parere al medico e al farmacista, anche per un semplice mal di testa, è il corretto completamento della conoscenza e della correttezza del trattamento.

I fabbisogni nutrizionali tendono a modificarsi con l'avanzare dell'età e il deficit di uno o più nutrienti può pregiudicare le funzioni fisiologiche

Anziani e alimentazione *la giusta ricetta*

Quando si tratta di mantenersi in buona salute, è importante considerare che i fabbisogni nutrizionali tendono a modificarsi con l'avanzare dell'età. Spesso succede che lo stile di vita, le abitudini alimentari e il metabolismo subiscano graduali cambiamenti. Le funzioni di digestione e assorbimento rallentano, e diventano quindi più probabili le carenze di alcuni nutrienti fondamentali. A sua volta, il deficit di uno o più nutrienti può, con il tempo, pregiudicare le funzioni fisiologiche e causare senso di affaticamento, debolezza e problemi motori. È quindi molto importante assicurarsi che i propri fabbisogni nutrizionali siano soddisfatti con l'avanzare dell'età per evitare carenze.

Malnutrizione: come riconoscerla

La malnutrizione è il risultato di un'assunzione insufficiente oppure di malassorbimento di uno o più nutrienti importanti, normalmente presenti in una dieta varia ed equilibrata.
Mentre alcuni aspetti dell'invecchiamento sono difficili da controllare, avere un'adeguata alimentazione è possibile. Diversi fattori possono aumentare il rischio di malnutrizione durante l'invecchiamento, come inappetenza, problemi di masticazione e dentatura, ridotte capacità sensoriali (olfatto e gusto) e altre condizioni cliniche, che possono essere causa di una dieta inadeguata. Anche lo stile di vita gioca un ruolo importante, specialmente negli anziani che vivono in solitudine e di conseguenza mangiano meno oppure in quelli per i quali il costo degli alimenti è difficile da sostenere.
Oltre alle cause dirette, gli anziani affetti da malattie acute e croniche richiedono talvolta un ricovero in ospedale, che può ulteriormente interferire con un'adeguata nutrizione.
La malnutrizione non è rara. Secondo uno studio effettuato su oltre 4.500 anziani di diversi Paesi, circa la metà era a rischio di malnutrizione e in circa un quarto è stata riconosciuta la diagnosi di malnutrizione.
I rischi sono seri e possono essere

Il ruolo fondamentale delle proteine

Le proteine sono indispensabili per le funzioni vitali del nostro organismo e svolgono molteplici ruoli: strutturale, di trasporto e di deposito di nutrienti e di altre sostanze. Sono coinvolte nella contrazione muscolare, nella risposta immunitaria e nella coagulazione del sangue; regolano l'espressione genica, la crescita e la differenziazione cellulare. Costituiscono enzimi e ormoni. E, sebbene non sia il loro ruolo primario, possono inoltre contribuire a costituire un substrato energetico. Non tutti sanno che con l'avanzare dell'età il fabbisogno di proteine aumenta. Se l'apporto proteico raccomandato per un adulto è pari a 0,9 g di proteine per ogni kg di peso corporeo al giorno, dopo i 65 anni tale apporto dovrebbe aumentare fino a 1,2 g/kg al giorno. È stato, infatti, dimostrato che apporti proteici più alti sostengono un buono stato di salute e favoriscono il recupero dalla malattia e il mantenimento funzionale nelle persone con più di 65 anni. La necessità degli anziani di assumere una quantità maggiore di proteine deriva da una minore capacità di costruire la massa muscolare, e il bisogno di compensare eventuali infiammazioni associate a malattie croniche e acute. Inoltre, gli adulti più anziani consumano meno proteine rispetto ai più giovani. La carenza di proteine può portare alla perdita di massa muscolare (sarcopenia) e osteoporosi, che possono essere concausa di cadute e fratture, perdita di indipendenza, e aumento della mortalità.

causa di maggiore esposizione alle infezioni, lento recupero dopo la malattia e, in generale, un aumento della mortalità.
Quindi, con l'invecchiamento, è molto importante nutrirsi adeguatamente. L'esercizio fisico e una vita sociale attiva sono comportamenti e stili di vita che possono aiutare ad aumentare l'appetito. Ancora più importanti però sono la scelta di alimenti ad alto valore nutrizionale e piccoli cambiamenti nella dieta, al fine di migliorare l'assunzione degli alimenti e affrontare più facilmente il rischio di malnutrizione con l'avanzare dell'età. La malnutrizione può essere identificata con l'impiego di alcuni semplici strumenti utilizzabili anche dal proprio medico di base. Il Mini Nutritional Assessment (MNA), per esempio, è uno strumento facile e immediato specifico per gli anziani e validato scientificamente a livello internazionale; consiste in un semplice questionario di sei domande che fornisce un punteggio in grado di individuare persone malnutrite o a rischio malnutrizione, in modo molto veloce e pratico.

Vitamine e calcio, per la salute delle ossa e delle articolazioni

L'assunzione di proteine è fondamentale anche per la salute delle ossa perché ne costituisce una componente strutturale. Non dobbiamo però trascurare altri nutrienti: anche **la vitamina D e il calcio giocano un ruolo chiave nell'alimentazione degli anziani**. Infatti, il **99 per cento del calcio** che si trova nel nostro corpo **è contenuto nelle ossa e nei denti**, e il fabbisogno di questo minerale aumenta con l'età. Proprio in età avanzata, tuttavia, l'assorbimento può essere ostacolato da una serie di fattori tipici della popolazione adulta, quali la riduzione della produzione di acido gastrico, l'uso di antiacidi o carenza di vitamina D. Quest'ultima, infatti, grazie alla sua capacità di incrementare l'assorbimento di calcio nell'intestino tenue e di mobilitare il calcio dalle ossa, può influire sulla mineralizzazione delle ossa e la salute dell'apparato scheletrico. Nella terza età il rischio di carenza di vitamina D è più alto a causa di alterazioni del metabolismo o diete insufficienti. Nell'alimentazione quotidiana dell'anziano, per raggiungere la quantità raccomandata di proteine, vitamine e sali minerali nei singoli pasti, può quindi essere molto utile l'**assunzione di un integratore proteico a base di proteine del latte**, ad alto valore biologico, da aggiungere ai cibi liquidi o semiliquidi. L'ampia gamma esistente di questi supplementi, sia nella versione aromatizzata (da aggiungere al latte o al tè), sia nella versione neutra (per arricchire le pietanze salate come zuppe e minestre), ne consente l'utilizzo sia nei pasti principali sia negli spuntini, per soddisfare il fabbisogno proteico degli anziani.

I cosmetici vanno usati freschi

Creme e trucchi hanno una scadenza: consigli per un corretto utilizzo

Nella moda il termine *vintage* definisce un capo di vestiario, o un accessorio, per il valore che progressivamente acquisisce, anno dopo anno. Il vino d'annata diventa prezioso con il tempo e la stagionatura migliora gli insaccati, i pecorini e il formaggio parmigiano. Non è lo stesso per i cosmetici, che vanno consumati "freschi" e in breve tempo. Una legge lo conferma e ha il merito di aver "messo in riga" le aziende di tutti i Paesi dell'Unione europea, obbligandole a riportare la data di scadenza o quella post apertura sulle confezioni. La normativa stabilisce che se la durata minima del prodotto cosmetico è inferiore ai 30 mesi, questa vada necessariamente riportata in etichetta. Si tratta della data alla quale il prodotto, opportunamente conservato, continua a soddisfare la sua funzione iniziale e a rimanere sicuro. Questo periodo va indicato con la dicitura "Usare preferibilmente entro…" seguita dall'indicazione di mese e anno. Se necessario, in etichetta sono precisate anche le condizioni da rispettare per garantirla.

Il period after opening

L'indicazione della data di durata minima non è, invece, obbligatoria per i prodotti cosmetici che hanno una durata superiore ai 30 mesi. In questo caso n la legge prevede un altro obbligo: l'indicazione, in etichetta, del periodo di tempo in cui il prodotto, una volta aperto, può essere utilizzato senza effetti nocivi per il consumatore. Quest'ultima informazione è indicata da un simbolo sull'etichetta, il Pao (Period After Opening). Questo simbolo raffigura un vasetto di crema aperto, seguito da un numero corrispondente ai mesi e dalla lettera "M", relativa al periodo di tempo in cui il cosmetico, una volta aperto, potrà essere utilizzato senza effetti nocivi. Nonostante siano ormai dieci anni che le confezioni presentano sulle loro etichette queste avvertenze, la maggior parte delle donne le ignora e usa i prodotti a prescindere dal limite temporale. Questa tendenza a trascurare "l'età" del cosmetico viene confermata da un'indagine inglese, condotta da Opinium Research, che rivela che il 49 per cento degli utilizzatori di cosmetici non si preoccupa della scadenza dei prodotti una volta aperti, il 15 per cento dice di non sapere che trucchi e creme si deteriorano, il 66 per cento ammette di continuare a usarli oltre quella data, e il 73 per cento non fa caso nemmeno agli ingredienti che li compongono. Il primo segnale di un cosmetico deteriorato dal tempo è il cambiamento di odore, colore o consistenza, ma possono esserci alterazioni microbiche o chimiche non immediatamente percepibili, che però possono provocare spiacevoli reazioni dermatologiche.

Piccoli accorgimenti

Le categorie a rischio sono soprattutto quelle dei cosmetici ricchi d'acqua, come shampoo, bagno schiuma, latti, detergenti, creme, gel e mascara. L'unico metodo affidabile per ricordare di usare i prodotti entro i termini di validità, è sapere quando è stato aperto. Il mio consiglio? Scrivete la data con un pennarello sulla confezione. Un'avvertenza importante è quella di non diluire i prodotti con acqua - per esempio gli shampoo - aggiungendola ai flaconi. Così facendo si abbassa la concentrazione del conservante e il cosmetico rischia di inquinarsi. Non è invece necessario essere così scrupolosi con quelle categorie di prodotti che si conservano meglio nel tempo come i profumi, i dopobarba e i deodoranti alcoolici, le lacche per capelli, le lozioni e gli smalti. Tuttavia alcune persone hanno la pelle così sensibile da presentare reazioni di intolleranza ai cosmetici, ai prodotti per il trucco o ai saponi anche quando questi sono stati appena aperti. Siccome la reazione potrebbe essere provocata da uno dei componenti, è bene imparare a leggere l'etichetta dei cosmetici. Una legge del 1997 impone che riporti tutti gli ingredienti contenuti in ordine decrescente. Per descriverli si usa un codice, detto Inci (*International Nomenclature for Cosmetic Ingredients*), una denominazione internazionale che contiene alcuni termini in latino, molti in inglese, sigle e numeri. Purtroppo, nonostante la descrizione sia davvero molto dettagliata, non risolve il problema relativo alla presenza di impurità all'interno del cosmetico. Di natura chimica o batterica, queste sostanze inquinanti si possono formare durante l'intero ciclo di vita del prodotto, a partire dal momento della formulazione, passando dalla commercializzazione, fino al periodo del consumo.

Il fastidioso nickel

Uno dei principali "imputati" tra le impurità, il più temuto dai consumatori, perché responsabile di fastidiose allergie per il 7-10 per cento delle donne e per il 2-3 per cento della popolazione maschile, è il nickel, un metallo presente un po' dappertutto. L'allergia al nickel si manifesta principalmente con una dermatite da contatto. Tutti i cosmetici contengono, chi più chi meno, tracce di nickel, come inquinante o residuo di altre sostanze. È infatti vietato come ingrediente, ma può essere presente in quantità infinitesimali, perciò non troverete mai sulla confezione di un cosmetico la scritta *nickel free*, cioè privo di nickel, ma piuttosto *nickel tested*, ovvero testato su persone allergiche alla sostanza. Una buona regola, per chi ha la pelle sensibile, è quella di usare pochi prodotti, che a loro volta contengano poche sostanze e scegliere la crema cosmetica in tubo piuttosto che nel classico vaso. In genere il tubo è più pratico ed igienico, c'è meno contatto tra crema, aria e dita. E se in etichetta alcuni componenti hanno nomi "strani", non usuali, difficili da interpretare, basta chiedere aiuto al farmacista.

la mia
melatonina
DISPERT®
... oggi è
ORO
melatonina DISPERT® ORO
24 bustine orosolubili con melatonina, vit. B3, vit. B6, triptofano e magnesio
la buona melatonina è DISPERT®
AZIONE RAPIDA
gusto ARANCIO
Vemedia
melatonina DISPERT® ORO
www.melatoninadispert.it
Vemedia
CONSUMER HEALTH

Il Consorzio per l'assistenza primaria

Cap è una nuova realtà che punta a sviluppare l'assistenza nella Regione, attraverso la realizzazione di una rete tra i diversi soggetti cooperativi operanti in sanità

È nato da poco più di un anno il Consorzio per l'assistenza primaria - Cap - che ha come finalità lo sviluppo dell'assistenza primaria nella Regione Lazio attraverso la realizzazione di una rete tra i diversi soggetti cooperativi operanti in sanità e in particolare fuori dall'ospedale. «La Rete offre agli utenti una pluralità di professionisti per garantire elevati livelli qualitativi delle prestazioni rese e al contempo assicura ai soggetti consorziati una significativa riduzione dei rischi degli investimenti, supportandoli nel confronto concorrenziale», spiega la presidente della rete nazionale Cap Maria Grazia Mediati.

Le farmacie

Oggi le farmacie italiane si stanno evolvendo in veri e propri presidi diagnostici, strutture protese a facilitare la diffusione di servizi e la comunicazione con i cittadini. Al momento sono 63 le farmacie aderenti al Consorzio di assistenza primaria ed entro la fine del 2015 si prevede che raddoppieranno. Grazie alla sua natura multiprofessionale, il Cap è in grado di soddisfare le esigenze di una platea enorme, resa sempre più ampia dal costante invecchiamento della popolazione e da un significativo innalzamento dell'aspettativa di vita. Il *fil rouge* che unisce i potenziali fruitori del servizio Cap è la necessità di una presa in carico globale per la quale è necessario l'intervento di più figure professionali operanti.

Tra i servizi offerti dal Cap figurano la valutazione dei bisogni e l'elaborazione del piano assistenziale, l'assistenza domiciliare, infermieristica, fisioterapica e sociale, i servizi di diagnostica per immagini e strumentali, le forniture di presidi medico-chirurgici, l'assistenza medico specialistica domiciliare e il servizio di telemedicina e telesoccorso. Il tutto a costi contenuti.

Tariffe sociali

Il Consorzio Cap applica infatti tariffe "sociali" paragonabili al costo dei ticket. Soddisfatto il presidente di FederazioneSanità Giuseppe Milanese: «È un percorso importante quello che ci ha portato alla firma del contratto nazionale, che ha permesso di conoscere, confrontare e valutare le esperienze che si sono realizzate, i successi ottenuti e le criticità emerse. Vogliamo portare i livelli di assistenza extraospedaliera in linea con gli standard europei e realizzare modelli sempre più ampi, misurabili, rigorosi e inclusivi di assistenza primaria, che consentano agli italiani di poter usufruire, fuori dell'ospedale, di servizi avanzati di assistenza».

I numeri

Nei primi mesi del 2015 il Cap ha raggiunto oltre 500 persone tra cui anche numerosi giovani che non esitano a usufruire dei vantaggiosi costi, specie per i servizi di fisioterapia. Le farmacie che hanno aderito al consorzio sono attualmente 63 ma il numero è in rapida crescita.

NOVITÀ
editoriale

"Siamo momentanei
e provvisori
come una goccia
che tende al vapore
sapendo di non poter
lasciare tracce"

LUCA PANI
PROVE DI VOLO
Manuale di Psiconautica Elementare
Dipinti di Filippo Martinez

ACQUISTALO ONLINE SU
www.edizioniedra.it

PER INFORMAZIONI
EDRA SpA Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - Tel. 02 881841 - Fax 02 93664 151
eMail: libri.comm@lswr.it - www.edizioniedra.it

edra

Lezioni a scuola di manovre *salvavita*

Un'iniziativa che potrebbe salvare oltre 20.000 persone che ogni anno muoiono per arresto cardiaco

Intervenire nello spazio di 180 secondi per salvare 60.000 vite che ogni anno si perdono per arresto cardiaco. È questo lo spirito della norma sull'insegnamento del Primo soccorso nella scuole italiane contenuta nella riforma della "Buona Scuola" varata di recente dal governo e presentata nella Sala Zuccari di Palazzo Giustiniani a Roma. Obiettivo del governo quello di far sì che anche i più giovani imparino a riconoscere un arresto cardiaco, a fare un massaggio esterno, a riconoscere un'ostruzione delle vie aeree e a mettere in pratica le manovre di disostruzione. Primo soccorso e uso del defibrillatore, d'ora in poi tra l'ora di italiano e quella di matematica, fisica e latino. Nel disegno di legge sulla "Buona scuola", il comma 10 fa entrare, in sostanza, la cultura della salute nel bagaglio formativo dello studente. «Nelle scuole secondarie di primo e di secondo grado - si legge nel testo del decreto - sono realizzate, nell'ambito delle risorse umane, finanziarie e strumentali disponibili a legislazione vigente e, comunque, senza nuovi o maggiori oneri a carico della finanza pubblica, iniziative di formazione rivolte agli studenti, per promuovere la conoscenza delle tecniche di Primo soccorso, nel rispetto dell'autonomia scolastica, anche in collaborazione con il Servizio di Emergenza Territoriale 118 del Servizio sanitario nazionale e con il contributo delle realtà del territorio». Secondo il presidente del Senato Pietro Grasso, l'Italia non poteva restare indietro in quella che è un'azione tesa a ridurre drasticamente il numero delle morti evitabili attuando una manovra salvavita in attesa dell'arrivo del soccorso medico del 118. Un *iter* partito dieci anni fa con una raccolta di firme, che si è tradotto, nel suo impianto integrale, in un Decreto legge. Mostrano soddisfazione gli operatori sanitari. «È la prima volta nella storia della Repubblica che la *governance* del nostro Paese ha fatto interamente sua un'istanza che ha visto raccogliere 93.000 firme su tutto il territorio nazionale», ha detto Mario Balzelli, Segretario generale del 118 e promotore dell'iniziativa, «ora si è compiuto un primo passo verso una vera rivoluzione culturale di partecipazione consapevole da parte dei cittadini». Emilia De Biasi, però, presidente della XII Commissione Igiene e Salute del Senato, ammette che lavorare su due percorsi paralleli, quello della Salute e dell'Istruzione, non è stato un percorso semplice. La cosa certa è che, secondo i dati forniti dalla Società Sistema 118, questa novità nelle scuole italiane potrebbe salvare ogni anno 20.000 persone delle 60.000 che muoiono per arresto cardiaco e il 40 per cento di quelle che perdono la vita per una ostruzione delle vie respiratorie.

Lactoflorene® PLUS

FERMENTI LATTICI VIVI AD AZIONE PROBIOTICA

AL CENTRO DEL BENESSERE

FLACONCINO LONG-LIFE

CAPSULE GASTRORESISTENTI

NUOVO BLISTER ALU-ALU

TUBO ACTIVE DRY

NUOVA FORMULA POTENZIATA CON

- Fibre oligosaccaridiche
- Vitamine del gruppo B
- Zinco

MONTEFARMACO OTC

Si prende cura del tuo benessere

L'invalidità civile

Le procedure e i tempi per sottoporre la richiesta all'Inps

Ho 48 anni e, non potendo più lavorare per motivi di salute, vorrei chiedere l'invalidità civile. Cosa devo fare?

Nel Paese dei falsi invalidi, cosa deve fare chi si trova davvero in situazioni di impossibilità o riduzione della capacità lavorativa e desidera inoltrare una richiesta di riconoscimento di invalidità civile? La domanda, per ottenere i benefici previsti, si inoltra all'Inps per via telematica, corredata da un certificato medico.

Schematizziamo i passi:

❇ Recarsi dal medico di base, il quale compilerà *on line* il certificato e consegnerà al paziente una ricevuta contenente il numero del certificato. Questo numero sarà poi riportato nella domanda. Il medico dovrà inoltre rilasciare il certificato firmato in originale, affinché il paziente possa esibirlo al momento della visita. Il certificato ha una validità di 30 giorni dalla data di rilascio, pertanto la domanda deve essere presentata entro questo termine.

❇ Richiedere un Pin sul sito dell'Inps.

❇ Presentare la domanda *on line* accedendo alla procedura disponibile sul sito dell'Inps: bisogna compilare il modello *on line* con i dati anagrafici, indicare il numero di certificato compilato dal medico. Questa parte può anche essere svolta, gratuitamente, da un Patronato di zona.

Conclusa la procedura, il sistema propone una data di visita presso la Asl di competenza, in base alla residenza del richiedente. Se la data proposta dall'Inps non può essere rispettata dal richiedente, ci si può accordare su una data diversa, entro tre mesi dalla presentazione della domanda.

La convocazione arriverà a casa per raccomandata.

È importante sapere che, qualora il richiedente non fosse in grado di andare alla visita, il medico di famiglia dovrà certificare all'Inps lo stato di impossibilità e potrà richiedere una visita domiciliare. Dopo la visita, sarà redatto il verbale dell'esito delle valutazioni e trasmesso, da parte dell'Inps, al domicilio del cittadino. Nel caso il verbale della Commissione Asl non riconosca l'invalidità, o valuti la stessa inferiore a quella certificata, il richiedente può presentare ricorso. Chiunque voglia fare ricorso avverso un verbale di invalidità deve effettuare un accertamento tecnico preventivo prima di dare avvio alla causa giudiziaria vera e propria.

ma.tortora@tiscali.it

Tutti i requisiti per ottenerla

L'importo della pensione per un'inabilità totale, previsto per l'anno 2015, è di **euro 279,75 pagati per 13 mensilità**.
La pensione di inabilità non è soggetta a trattenuta Irpef.
Qualora sia riconosciuto il diritto, le prestazioni economiche devono essere **liquidate entro 120 giorni** dalla data di presentazione della domanda.
I requisiti necessari per il riconoscimento della pensione sono:

❇ Inabilità lavorativa al 100 per cento.

❇ Età compresa tra i 18 e i 65 anni.

❇ Reddito annuo non superiore a 16.532,10 euro.

❇ Essere cittadino italiano o cittadino Ue con residenza nel territorio italiano, oppure cittadino extracomunitario con permesso di soggiorno Ce.

Psyllogel® Fibra fa ripartire la tua regolarità intestinale.

La quantità di fibra ideale per dose.

Non irrita l'intestino.

La fibra efficace al 100% naturale.

Non dà assuefazione.

Psyllogel® Fibra è l'integratore alimentare che favorisce le tue fisiologiche funzioni intestinali e ti aiuta a ritrovare progressivamente la regolarità. Psyllogel® Fibra rimette in moto il tuo intestino e il tuo benessere: provalo per tre settimane!

Disponibile in farmacia in tanti gusti diversi.

Scopri di più su:

NATHURA.COM

NATHURA®

LA NOSTRA RICERCA, IL TUO STAR BENE.

La "signorina O" in farmacia

In quello che è un luogo di relazioni prima che di cura, i clienti-pazienti si recano perché sanno di essere bene ascoltati

La storia della psicoanalisi inizia nel 1880-1882 con la pubblicazione di un caso clinico. Il caso di Anna O. La signorina "O." era una paziente del più rinomato medico viennese del tempo: Josef Bleuer. Soffriva di sintomi strani da comprendere: cefalea, paresi, disturbi visivi. I neurologi francesi li avevano ricondotti a un'unica patologia, che avevano definito isteria. La grande innovazione di Bleuer per curare i sintomi della sua ventunenne paziente "isterica" fu rivoluzionaria. Egli non somministrò farmaci, ma attraverso l'ipnosi e il commento di ciò che ella riferiva in stato di trance, le fece rivivere i momenti traumatici della sua infanzia. Alla fine del caso, secondo i redattori, i sintomi di Bertha Pappenhaim, *alias* Anna O., scomparvero.

L'allievo più promettente di Bleuer fu talmente impressionato dalla scoperta del maestro, che scelse la *talking cure*, la cura attraverso la parola, come strumento privilegiato di una nuova scienza. Il suo nome era Sigmund Freud e la nuova scienza venne da lui battezzata psicoanalisi. Dal 1900 fino a oggi la psicoanalisi è profondamente mutata, si è "alleggerita"; è diventata meno dogmatica e "sessuocentrica". Insieme a lei è mutato tutto l'apparato di conoscenze di coloro che si interessano alla cura della psiche. Non solo l'ipnosi è stata abbandonata quasi del tutto ma l'obiettivo stesso della terapia clinica è stato riformulato: l'analisi psicologica non mira più a svelare verità nascoste nell'inconscio. Le censure e le rimozioni sono le difese di ognuno. Non sono solo di coloro che sono destinati a diventare nevrotici a causa di traumi infantili o di gravi negligenze nel corso dello sviluppo. L'indagine clinica non si nutre più (solo) della ricerca del passato dei pazienti, ma soprattutto del loro presente. Insomma, non c'è niente da portare a galla che può aprire le porte del risanamento. Il sintomo non è più qualcosa da estirpare ma da comprendere. Oggi la terapia si fa in due, terapista e paziente insieme. Qualcuno l'ha chiamata "svolta relazionale". Significa che Anna O. avrebbe dovuto parlare di sé, delle sue idee e dei suoi affetti provati all'interno e all'esterno del *setting*. Al contempo Bleuer avrebbe dovuto offrire nuova luce a quelle esperienze emotive, anche attraverso l'individuazione dello "stile relazionale" della paziente. Si tratta di un modello, più o meno consapevole, con cui il soggetto entra in relazione con l'altro. Sono le trappole che gli infliggono la sofferenza da cui non riesce a uscire. Lo stile relazionale comprende le soluzioni, non sempre adeguate, che dall'infanzia a oggi ognuno di noi ha usato per abitare il proprio mondo.

> L'indagine clinica non si nutre più della ricerca del passato ma del presente dei pazienti

È a questo punto che Anna entra in farmacia. Luogo soprattutto di relazioni. Identica importanza ha lo scambio relazionale che avviene all'interno del "setting farmaceutico". Si può dire che è la stessa area della farmacia a essere propedeutica alla guarigione. In fondo il farmacista gode di una specificità: è l'unico addetto della salute che lavora al livello della strada. Il contatto costante e qualificato con il pubblico non è un corollario o un *side effect* della sua attività. Ne è lo strumento principe. In più i clienti scelgono le farmacie in cui sanno di essere bene ascoltati.

Anna O. sta aspettando.

Desideri una soluzione naturale per il controllo dei disturbi della menopausa?

Ecco come affrontarli senza dover ricorrere agli estrogeni.

Affermare che per alcune donne i disturbi iniziali della menopausa possono essere problematici è un eufemismo. Improvvisamente l'organismo inizia a comportarsi in un modo che impatta sul nostro stile di vita e si rimane bloccate tra due fuochi: questa costante dissociazione tra la volontà di conservare la nostra identità e l'esigenza di rispettare l'orologio biologico può essere molto disorientante per una donna.

Se le temute vampate di calore e le sudorazioni notturne che accompagnano questa fase della vita di una donna vi sono fin troppo familiari, credeteci quando diciamo che non siete sole. Infatti, **tre donne su quattro tra i 45 e i 55 anni soffrono di questi disturbi fastidiosi.**[1] Quello che invece non sempre si sa è come sbarazzarsi di loro nel modo più consono.

I trattamenti a base di estrogeni e quelli naturali come soia e trifoglio rosso a base invece di fitoestrogeni non sono adatti a tutte le donne: molte non vogliono assumerli perchè hanno paura, mentre altre semplicemente non possono. Per fortuna la continua ricerca di alternative ha reso disponibili altri trattamenti a tutte coloro che vogliono poter scegliere.

Femal è un prodotto a base di estratto di polline purificato e rappresenta **un modo naturale e clinicamente testato per trattare i disturbi della menopausa come vampate, sudorazioni notturne, irritabilità e disturbi del sonno.** Contiene vitamina E, nota per le sue proprietà antiossidanti. Femal non contiene soia o trifoglio rosso.

Perché Femal?

- ✓ Nessun aumento di peso
- ✓ Clinicamente testato
- ✓ Sicuro per un uso a lungo termine, senza effetti indesiderati
- ✓ Non è controndicato in casi di allergia al polline[2]

Estratto di polline purificato	Allevia i disturbi tipici della menopausa come vampate di calore, sudorazione notturna, sbalzi d'umore, disturbi del sonno, stanchezza e gonfiore addominale.
Vitamina E	Un antiossidante che protegge le cellule dagli effetti dannosi dei radicali liberi.

Abbiamo parlato con **Stefano Lello,** (Specialista in Ginecologia ed Ostetricia, Consulente Scientifico presso Dipartimento Salute della Donna e del Bambino, Università Cattolica del Sacro Cuore, Policlinico A. Gemelli di Roma) per rispondere alle domande più frequenti sulla gestione naturale della menopausa.

D. Sono una donna di 45 anni in buona salute, tuttavia di recente ho sperimentato imbarazzanti disturbi di sudorazione e palpitazioni, che sembrano provenire dal nulla. Cos' ho che non va?

R. Questi sembrano proprio essere i disturbi più comuni della menopausa, noti come "vampate di calore". Le donne percepiscono una sensazione progressiva di calore, che può durare per alcuni minuti ed è dovuta alle alterazioni naturali dei loro livelli ormonali. La cattiva notizia è che possono verificarsi anche altri sintomi come sudorazione notturna, affaticamento e insonnia; quella buona è che questi disturbi possono essere gestiti con diverse opzioni terapeutiche. Consiglierei di consultare il proprio ginecologo per avere una conferma e per discutere con lui le alternative migliori. Se la menopausa non è ancora conclamata la terapia ormonale sostitutiva e i prodotti a base di fitoestrogeni potrebbero non essere indicati. La scelta terapeutica potrebbe cadere su prodotti che non hanno attività estrogenica.

D. Sono in menopausa e ho discusso con alcune amiche dell'opportunità di iniziare un trattamento per far fronte ai relativi sintomi.
Non mi piace l'idea di prendere estrogeni, d'altra parte sembra proprio che la lista dei rimedi naturali sia pressoché infinita! Come faccio a orientarmi?

R. Sono disponibili diversi trattamenti naturali rivolti alle donne in menopausa e funzionano tutti in modo diverso. Alcune donne scelgono tradizionalmente prodotti a base di fitoestrogeni, come la soia e il trifoglio rosso. Si ritiene che questi possano essere utili in alcuni casi, ma poiché mimano l'azione degli estrogeni non sono adatti a tutte le donne e, in ogni caso, è necessario consultare il proprio ginecologo prima di iniziare qualsiasi forma di trattamento, per naturale che possa essere. Un'alternativa è un prodotto a base di estratto di polline che non contiene derivati della soia e del trifoglio rosso, noti come fitoestrogeni e dotati di azione simil estrogenica.

D. Ho un'anamnesi familiare di tumore al seno e non posso assumere sostanze a base di estrogeni, come la terapia ormonale sostitutiva.
D'altra parte sono entrata in menopausa e soffro di terribili vampate di calore e di sudorazioni notturne, pertanto ho bisogno di qualcosa che funzioni davvero. Qualche consiglio?

R. Se nutre dubbi o timori riguardo all'assunzione di estrogeni o di altre terapie a base di estrogeni, chieda al suo ginecologo di alternative che non hanno azione estrogenica. Alcuni prodotti contengono una combinazione di ingredienti naturali – un esempio è un prodotto a base di estratto di polline clinicamente capace di ridurre l'intensità e la frequenza dei disturbi 2, studi clinici hanno dimostrato infatti che aiuta ad affrontare tutti i disturbi della menopausa: le donne segnalano un decremento delle sudorazioni notturne del 67%, delle vampate di calore del 64%, e dei disturbi del sonno del 63% 2.
A volte la combinazione di natura e scienza fornisce il meglio dei due mondi.

Chiedi al tuo ginecologo di Femal

SHIONOGI

Femal®

Riferimenti 1. Kronenberg, 1999 2. Winther K et al. Climacteric 2005; 8:162–170

Per maggiori informazioni visita www.femal.eu

La malattia secondo la letteratura

Da Dostoevskij a Cechov per comprendere i comportamenti umani

Le letterature di tutti i Paesi hanno sempre dato ottimi esempi di studio agli specialisti delle scienze umane, esempi che avevano come oggetto l'analisi delle pulsioni della psiche che muovevano le azioni degli uomini. Non ci hanno presentato disquisizioni scientifiche, un criterio che suggerisse qualche metodo di indagine su come funzioni il nostro cervello, quanto una riflessione, anche estetica riguardo il linguaggio scritto, che desse un contributo valido alla comprensione del comportamento umano. È noto, per esempio, che Freud dovette, per comprendere taluni processi mentali, rivolgersi all'opera di Dostoevskij, i cui vari drammatici e tragici personaggi si muovevano in contesti sociali che favorivano atti criminali o al contrario, di rado, la bontà delle loro azioni; alcuni di questi personaggi avevano la forza riscattarsi da un passato criminoso. Dunque, fra le tante letterature mondiali, la letteratura russa ci offre una serie di eccellenti autori dal punto di vista speculativo, estetico, di capacità di analisi e sintesi e le cui opere ancora oggi sono oggetti di grande attenzione per gli studiosi delle azioni e comportamenti umani. Fëdor Dostoevskij (1821-1881) ci offre personaggi con tendenze criminose fino all'assassinio; questo autore che fu letto e analizzato da Nietzsche e Freud dà la misura della sua straordinaria importanza anche nei campi della psicologia, psicoanalisi, psichiatria, delle scienze varie neurologiche (egli stesso fu un epilettico).

Lo scrittore russo non esercitò la professione di medico per il semplice fatto che non era laureato. Soltanto Anton Cechov esercitò la professione di medico tant'è che di se stesso scrisse: «Mi immergerò nella medicina; è la mia unica possibilità di salvezza, benché non abbia ancora fiducia in me come medico… Sono medico, immerso quasi completamente nella medicina. Non rammento un solo racconto su cui abbia lavorato più di un giorno». Lo studio della medicina ebbe su di lui influenza nel senso che il caso "clinico" di un personaggio ha bisogno d'essere subito risolto e non bisogna dilungarsi nel tempo (da qui la sua propensione al racconto, e non al romanzo) con varie medicine curative e risolutive. In un suo racconto breve del 1892, *La corsia n. 6*, nel reparto psichiatrico dell'ospedale di provincia diretto dal dottor Ragin non ha importanza chi sia il detenuto o il ricoverato, può essere chiunque: «Se vi si dirà che siete un pazzo o un criminale, se insomma d'un tratto la gente rivolgerà su di voi la sua attenzione, sappiate che siete caduto in un cerchio magico dal quale non uscirete più. Cercherete di uscirne e vi perderete sempre di più». Così avviene allo stesso medico: estromesso dal suo incarico, giudicato malato di mente e ricoverato in quello stesso reparto, morirà a causa delle percosse ricevute dal brutale guardiano.

> Mi immergerò nella medicina; è la mia unica possibilità di salvezza

l'angolo del diabetico

Il primo spazio **in farmacia** dedicato a te!

- Soluzioni innovative
- Consulenze con esperti
- Eventi educativi

ADESSO C'È!

Scopri la farmacia Angolo del Diabetico più vicina a casa tua!

www.harmonium-pharma.it/farmacie

harmoniumpharma

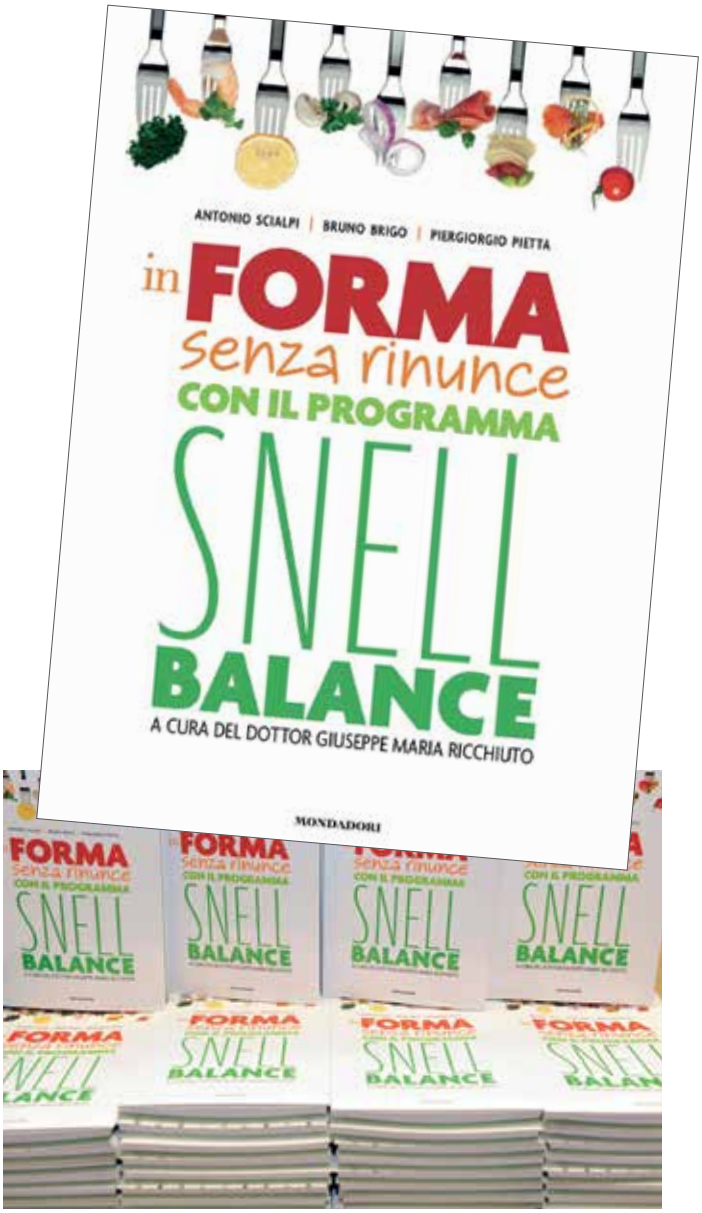
www.diabetiamoci.it diabetiamoci

In forma *senza sacrifici*

Si mangia lavorando. Pessimo comportamento! Il mondo va in fretta e questo è uno dei tanti motivi che hanno causato un cambiamento radicale nelle abitudini alimentari. Se, un tempo, il problema era procurarsi il cibo, oggi, invece, è trovare il tempo per consumarlo. Concentrarsi sul piatto, godere le consistenze, i profumi, i colori degli alimenti e assaporarne con calma la piacevolezza e la varietà sembra un lusso destinato a pochi. Trangugiare un panino alla scrivania, tra una telefonata e l'altra, oppure un piatto frettoloso al bar senza abbinare gusto e benessere rappresenta uno degli errori più comuni di chi consuma un pasto fuori casa. Si mangia troppo velocemente, senza attendere i segnali di sazietà inviati dallo stomaco e senza nemmeno troppa soddisfazione: da qui la "voglia di qualcosa di buono" che si avverte a metà pomeriggio e che porta all'acquisto di merendine e *snack* confezionati ai distributori automatici nelle aree relax degli uffici, anche senza percepire una reale sensazione di fame. Pranzare lavorando innesca un circolo vizioso che rischia di pesare molto sulla somma personale delle calorie quotidiane (da: *In forma senza rinunce con il programma Snell Balance*). Per saperne di più: www.specchiasol.it.

Stop alle cattive abitudini

Secondo il rapporto "Gli italiani e la forma fisica" realizzato nel 2015 dall'Istituto di ricerca Nielsen, un italiano su due si sente in sovrappeso. Le più insoddisfatte sono le donne: il 56,3 per cento è scontento dei chili di troppo, mentre tra gli uomini lo è il 52,7 per cento. **Sono però in aumento le persone che prestano attenzione alla qualità dell'alimentazione** e alla forma fisica. A queste persone gli autori, Antonio Scialpi, Bruno Brigo, Piergiorgio Pietta, e Giuseppe Maria Ricchiuto, dedicano il libro *In forma senza rinunce con il Programma Snell Balance*, edito da Mondadori. Il programma è il risultato di uno studio condotto da medici, biochimici e nutrizionisti e comprende una dieta bilanciata per quattro settimane, indicazioni per attivare il metabolismo grazie all'attività fisica, suggerimenti per uscire indenni da situazioni a rischio, come aperitivi e cene fuori casa, e ricette gustose. La dieta *Snell Balance* prevede l'aiuto di un kit di integratori prodotti da Specchiasol, in grado di favorire la perdita di peso aiutando a gestire i picchi di insulina e la produzione di scorie azotate.



Sport: come renderlo un alleato per una vita sana
Integrazione alimentare: in che modo ci aiuta a combattere i malanni invernali?
Il ricettario dell'energia: per te tante ricette sfiziose, gustose e facili da preparare
Il ricettario dell'energia: per te tante ricette sfiziose, gustose e facili da preparare
La piramide alimentare e la piramide idrica: scopri cosa ci indicano!
VIVI CON ENERGIA
www.viviconenergia.com
IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO

Fate quello che vi salta in mente

Colori vividi, stampe cariche di energie e stile metropolitano, anarchico

In che direzione vanno le tendenze? Di sicuro verso la libertà di espressione individuale. Soprattutto le donne, in questa fase storica, sentono il bisogno di abiti in linea con la propria personalità, il proprio lavoro e le esigenze del quotidiano. I risultati parlano chiaro: meno scarpe con il tacco e più *sneaker*, meno *cocktail dress* e più pantaloni, meno regole e più fantasia. L'autunno è passato nel segno dei materiali incisivi - la pelle in particolare - e di una certa passione per il lusso e i suoi feticci; ma l'inverno, si sa, strizza sempre l'occhio alla primavera, lasciandosi da essa ispirare. Si gira per i negozi osservando la moda che tra poco verrà, quella che risponde all'etichetta "Spring-Summer 2016" ma che è consona pure nell'immediato. Gli ultimi anni sono stati quelli dell'indistinguibilità delle stagioni, sia a livello atmosferico che "modaiolo", forse seguendo quel caos generale che governa le nostre menti nell'era dei *social network*. Si è qui ma con la testa altrove. Se la pelliccia è diventata un capo persino per l'estate, non ci si stupisce che d'inverno non si usino più le calze o che si mettano i sandali con lo smalto ben in vista. Nell'aria c'è il desiderio forte di superare la crisi economica e questo si riflette nella moda, che risponde a colpi di colori vividi, stampe cariche di energia e atmosfere anarchiche, particolarmente evidenti nei capi femminili. C'è una sorta di ribaltamento dei ruoli: lui si veste in maniera formale e più curata rispetto al passato, mentre lei si è stancata del ruolo di bambola impeccabile e per forza sensuale, preferendo uno stile metropolitano e non troppo aggressivo. Chi è riuscito a cogliere tutto ciò, è la maison Gucci, che attraverso il talento artistico del direttore creativo, Alessandro Michele, ha raccontato un'idea di donna addolcita, rinnovata nel suo aspetto tenero ma pur sempre sicura di sé e molto rivoluzionaria. Parliamo di una rivoluzione delicata, che mette al bando la volgarità, svelando gli aspetti più interessanti del gentil sesso: anche la bellezza è vista sotto una luce autentica e quello che un tempo veniva giudicato un difetto, oggi acquista fascino e magnetismo. «Fate quello che vi salta in mente», sembra gridare la moda delle passerelle da Milano a Parigi, quasi a voler cancellare il concetto contemporaneo di tendenze, con un focus sul senso di naturalezza e di spontaneità di ogni singola persona. Sdoganato, allora, il look "acqua e sapone", che non solo autorizza le signore a truccarsi poco e a pettinarsi senza fronzoli, boccoli e lacche varie, ma invita caldamente a liberarsi di sovrastrutture e cliché.

Courtesyi of Gucci

SCIROPPO VEGETALE

Frutta&Fibre Sciroppo è l'alternativa più delicata al cubetto. A base di fico e tamarindo, al sapore di mela, è particolarmente adatto ai bambini a partire dai tre anni di età.
Il tamarindo favorisce il transito grazie a un effetto di massa, mentre il fico aiuta a regolarizzare il ritmo intestinale.
La formula, molto delicata per l'organismo, è ideale per i bambini e per le persone con intestino sensibile.
È commercializzato in flacone da 250 ml.

PER AFFRONTARE L'INFLUENZA

Lisoflu di Sanofi, in una sola compressa, unisce la pseudoefedrina, decongestionante nasale, al paracetamolo, analgesico per abbassare la febbre e ridurre i dolori. È utile per alleviare la sintomatologia e le manifestazioni più fastidiose dei quadri infettivi-debilitanti.
Lisoflu si presenta in pratiche confezioni da 20 compresse effervescenti che non necessitano di essere sciolte in acqua calda.

PASTA CON LEGUMI

La Pasta e fiocchi di legumi al 100 per cento di Fior di Loto è composta dai Fusilli di lenticchie nere bio, i Fusilli di 3 lenticchie bio, i Fusilli di soia verde bio e i Fusilli di piselli bio, per unire le proprietà dei carboidrati alle proteine nobili derivanti dai legumi. In questo modo si ha una valida alternativa agli alimenti di origine animale; la pasta è adatta a tutti coloro che sono attenti a un'alimentazione equilibrata e cercano una soluzione gustosa e originale.

CALORE CONTRO IL DOLORE

Per alleviare le tensioni muscolari, i dolori mestruali e gli stati infiammatori si può consigliare il cerotto autoriscaldante Dolorelax Med, costituito da materiale soffice e confortevole e dall'azione del calore prolungato a temperatura costante (intorno ai 40 gradi) per otto ore. L'azione è data da una combinazione di ferro e carbone che si attiva in presenza di ossigeno. È prodotto in confezione da tre cerotti.

SPRAY DECONGESTIONANTE

Narhinel Adulti è lo spray nasale che abbina l'azione decongestionante alla rapidità di azione. In particolare, grazie alle proprietà ipertoniche (concentrazione di sale marino pari a 2,2 per cento), produce una differenza di pressione tra la soluzione e la mucosa nasale che aiuta a ridurre il gonfiore delle cavità nasali causato dal processo infiammatorio del raffreddore e delle rinosinusiti. La composizione a base di acqua di mare ipertonica, olio essenziale di eucalipto ed estratto di menta selvatica favorisce la liberazione del naso chiuso, fornendo una rapida sensazione di sollievo.

ANCHE DI NOTTE

Idealia Skin Sleep è il nuovo trattamento di Vichy che ricrea gli effetti del "sonno profondo" della pelle. Contiene acido glicirrizico che ha virtù lenitive, mentre l'acido ialuronico favorisce l'idratazione della pelle. La caffeina agisce riducendo il ristagno dei liquidi, mentre la vitamina B3 migliora la funzione barriera e svolge un'importante azione contro gli arrossamenti. La presenza di oli di albicocca, ricchi in omega 3, 6, 9 favorisce il supporto della vitamina B3 e aiuta a rafforzare la struttura del tessuto cellulare. La pelle si rivela così più liscia, più tonica e presenta meno segni di stanchezza.

CONTRO STANCHEZZA E AFFATICAMENTO

Golden Crin B+C è un integratore alimentare a base di vitamine del gruppo B e vitamina C, oltre a una miscela di estratti erbali: alfalfa, frutti di ciliegia acerola, parti aeree di prezzemolo, tallo di alga Kelp, frutti di rosa canina e parti aeree di crescione. Le vitamine B_2, B_3, B_5, B_6, B_9, B_{12} e la vitamina C contribuiscono alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, mentre la vitamina C, il folato e la vitamina B_6 contribuiscono al buon funzionamento del sistema immunitario; la biotina contribuisce al mantenimento di capelli sani. Il prodotto è commercializzato da Solgar in bottigliette da 100 tavolette.

VIA LA FORFORA

La nuova linea Renè Furterer Melaleuca contribuisce alla purificazione del cuoio capelluto, eliminando l'eccesso di forfora. La melaleuca ha proprietà igienizzanti, limitando la proliferazione batterica, purificanti attraverso l'eliminazione delle scaglie di forfora e lenitive, tramite l'attenuazione della sensazione di prurito. La linea si compone dello shampoo per forfora grassa, arricchito dell'estratto di curbicia, shampoo per forfora secca, con estratto di cartamo e del gel esfoliante per forfora severa, con estratti di albicocca e mentolo.

CIOCCOLATA SALUTARE

Meritene® Vitachoco è un nuovo integratore multivitaminico con12 vitamine e 5 minerali, in un gustoso cioccolatino svizzero fondente o al latte, sviluppato per rispondere ai bisogni degli adulti e *senior* attivi. I cioccolatini Meritene® Vitachoco contengono infatti le vitamine A, B6, B12, che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario e le vitamine B2, C, E, per la protezione delle cellule dallo stress ossidativo. L'acido pantotenico, la biotina, il fosforo e la niacina contribuiscono al normale metabolismo energetico, mentre ferro e zinco alla normale funzione cognitiva. Per maggiori informazioni visita il sito www.meritene.it o chiedi al tuo farmacista.

PEDICURE A CASA

Silky Feet NokSan consente di realizzare un'accurata *pedicure* direttamente a casa. È dotato di una testina a rullo che aiuta a levigare delicatamente tutte le parti del piede che lo richiedono, come la pianta, il tallone e i lati delle dita. Silky Feet è facile da usare, è piccolo e leggero, inoltre presenta il sistema a blocco automatico e la testina non invasiva. Le testine sono facilmente lavabili e cambiabili.

Il primo cliente del mattino

Botta e risposta al banco della farmacia per la richiesta di un antibiotico senza ricetta

Per tradizione, il primo cliente della giornata è quello che ti fa capire cosa ti devi aspettare oggi. Uno alza la serranda e sogna di veder entrare George Clooney, la Bellucci, invece no, il sogno resta tale. Quello che compare al banco e ti fa andare di traverso il primo caffè del mattino è il tipo sbrigativo, brusco e naturalmente senza ricetta. Non saluta nemmeno, va dritto al sodo: «Mi dia un antibiotico per i denti».

Ti sale in gola la domanda «Liscio o con ghiaccio e una scorzetta di limone?», la ricacci giù a fatica, ripassi velocemente il giuramento fatto quando ti sei iscritto all'Ordine dei farmacisti, quello di essere al servizio della salute pubblica. Indossi un sorriso e vai: «Buongiorno, ha una ricetta per l'antibiotico?». Se gli avessi chiesto il numero di cellulare della figlia minorenne si sarebbe offeso di meno. «Ricetta?», sbuffando, «No, guardi io pago, la ricetta non mi serve». «Vede signore, la ricetta del Servizio sanitario, quella rossa, consente di avere il farmaco gratis, ma per poter acquistare l'antibiotico occorre avere una prescrizione medica, anche su ricetta bianca». Mi fissa incredulo, come se gli avessi appena spiegato che Peter Pan sta per sposare Biancaneve, dopo che lei ha lasciato l'Uomo Ragno. «Ma da quando? È una legge nuova, di sicuro».

«Caro signore questa disposizione esiste da sempre e serve a difendere soprattutto voi da un uso improprio delle medicine. Chiedere la ricetta è una garanzia a tutela della vostra salute; lei non immagina quanta gente si cura secondo quanto ha letto su internet o per sentito dire dal vicino di casa».

«Ma quante storie, ormai le medicine si vendono al supermercato e mi dia retta, fanno pure delle buone offerte».

> Chiedere la prescrizione è una garanzia a tutela della salute dei pazienti

«Le buone offerte, come dice lei, ci sono anche in farmacia, guardi qua - e indico un angolo della farmacia - ma solo sui farmaci da banco. Sono farmaci a basso indice di pericolosità, anche se di recente in Svezia hanno rimesso l'obbligo di ricetta per il paracetamolo, uno dei farmaci più usati».

«A me l'antibiotico l'ha prescritto il dentista, avevo iniziato a prenderlo, ma la scatoletta mi è caduta dalla tasca mentre attraversavo le strada e un paio di macchine c'hanno passeggiato sopra. Vede? - e tira fuori dalla tasca un ammasso di cartoncino e capsule sbriciolate - Che devo fare?»

«Nel suo caso basta compilare questo modulo - glielo porgo - dove afferma sotto la sua responsabilità di essere già in cura con quel farmaco. Nelle patologie croniche, come l'ipertensione o il diabete, è sufficiente che il suo farmacista sia a conoscenza della terapia che sta seguendo per ovviare alla dimenticanza o lo smarrimento della ricetta».

«Dottore, le devo delle scuse. Se lei fosse un commerciante senza scrupoli si sarebbe intascato i miei soldi in silenzio, le sue obiezioni ho capito che vanno nella direzione della tutela della mia salute».

«Scuse accettate, si figuri! Sappiamo tutti quanto il mal di denti renda nervosi. Visto che ci siamo, le può far comodo un antidolorifico?».

«Dottò, e ora mi fa il bottegaio che cerca di vendere?».

«Caro signore, anche io tengo famiglia, ma lei mi è testimone che campo onestamente».

«Dottore, mi dia l'antidolorifico che mi potrebbe servire, e poi venga a prendersi un caffè con me al bar accanto».

Sono solo le nove ed è il secondo caffè, va a finire che l'onestà rende nervosi.

Brexidol
cerotto medicato

Attivo lui, attivi tutti.

Attivo fino a 24 ore contro il dolore e l'infiammazione di muscoli e articolazioni.

Schiena Gomito Ginocchio Collo

Indicato per il trattamento locale del DOLORE e dell'INFIAMMAZIONE di natura traumatica e reumatica di ARTICOLAZIONI, MUSCOLI, TENDINI e LEGAMENTI.

È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 19/10/2015.

Promedica Chiesi

NestlēHealthScience

Meritene®

Sapevi che ogni età ha le proprie esigenze nutrizionali?

Nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata la gamma **Meritene®** apporta nutrienti specifici per aiutare il fisico adulto a mantenersi Forte e Attivo.

- **PROTEINE**
  per il mantenimento della massa muscolare
- **VITAMINE E MINERALI**
  per contrastare il senso di stanchezza e affaticamento
- **FIBRE**
  per favorire l'equilibrio della flora intestinale

Visita il sito meritene.it e scopri la nuova gamma Meritene®.

NOVITÀ MERITENE® MOBILIS®

per Muscoli, Ossa e Articolazioni

Numero Verde 800-434434 Nestlé Italiana S.p.A., Div. Nestlé Health Science - Via del Mulino, 6 Assago (MI)

Integratore alimentare. Non adatto per bambini al di sotto dei 3 anni di età.
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.