

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 9
Ottobre 2016



Veloci cambi
di look



Semaforo verde
per le verdure

Gianmarco Tognazzi

Figlio d'arte? Quanti sorrisetti



A close-up, high-resolution photograph showing the profile of a man's ear on the left and a woman's nose and mouth on the right. The man's ear is large and detailed, with dark hair visible above it. The woman's nose and lips are in sharp focus, with her mouth slightly open. The background is a soft, out-of-focus light blue.

**IN OGNI
CURA,
IL FARMACO
È SOLO
L'INIZIO.
PARLIAMONE.**

**CON L' ASCOLTO E LA CONDIVISIONE
MIGLIORIAMO IL NOSTRO LAVORO.**

Questo per noi è il punto di partenza di un percorso che ogni giorno coinvolge le persone, le famiglie, i medici e gli operatori che lottano contro le malattie, da quelle più diffuse a quelle rare. Noi ci siamo, non solo con i nostri farmaci ma anche con l'anima e con il cuore, per sostenere esperienze e progetti che migliorino la qualità della vita, di tutti.



www.pfizer.it

Apix[®]
propoli

Sedi^gola

Contro il mal di gola.
Via libera al benessere.



PROTEGGE E IDRATA LA MUCOSA
CON ESTRATTI VEGETALI
ALLEVIANDO RAPIDAMENTE
LA SENSAZIONE DI DOLORE



LENISCE CON L'AZIONE
EMOLLIENTE DEL MIELE



SENZA GLUTINE
SENZA ALCOOL
SENZA GLUCOSIO E SACCAROSIO



Disponibile in spray da 30 ml e in pastiglie
al gusto Miele Arancia, Miele Eucalipto e Miele Limone

Dalla ricerca Bios Line nasce **Apix Sedi^gola**, una linea di prodotti a base di **Propoli**, **semi di Pompelmo**, **Miele** ed **estratti vegetali**, indicata in caso di gola irritata, faringiti e tonsilliti.
Con **oli essenziali**, per un piacevole effetto rinfrescante.

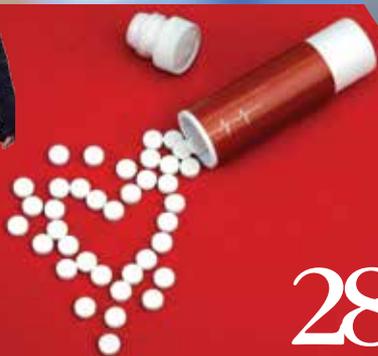
BIOS  LINE



18



43



28



12



30

SOMMARIO

Editoriale
5 **Onestà e rapidità**

News
6 **News**

Il farmacista risponde
8 **Aumentare le difese immunitarie**

La voce della Regione
11 **Rapidi soccorsi**

Intervista
12 **Figlio d'arte? Quanti sorrisetti**

Attualità
18 **La parodontosi**

Attualità
20 **Raccontare fa bene**

Farmaci
22 **Il foglietto illustrativo**

In terapia
24 **Lievi disturbi**

Automedicazione
26 **Comuni malesseri**

Aderenza terapeutica
28 **Non scherzare con il cuore**

Veterinaria
30 **Fenomeni stagionali**

Psicoanalisi
32 **Una notte da sogno**

Cosmesi
34 **Veloci cambi di look**

La parola all'avvocato
36 **I cosiddetti "alimenti"**

Cucina e salute
38 **Semaforo verde per le verdure**

Il libro
40 **Davanti alla lavagna**

Cinema
41 **La famiglia Fang**

Moda
43 **Camminiamo sul velluto**

La vignetta
45 **Farmacia del sorriso**

46 Sul banco

Vita in farmacia
48 **Sprechen Sie Deutsch?**



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



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, Claudio Buono, Roberta Rossi Brunori, Stefania Cifani, Antonio Dorella, Cristina Ercolani, Elena Ferrari, Ferdinando Fattori, Ilaria IB, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Bruno Mulé, Donatella Perrone, Vincenzo Rulli, 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.
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 Mandadori 15, 37131 Verona



Serencol Teva

Integratore alimentare
di vitamine e componenti vegetali

La **MONACOLINA K** contenuta
in Serencol Teva contribuisce
al mantenimento di livelli normali
di colesterolo.



Con l'aggiunta di:

**VITE PER LA FUNZIONALITÀ
DELL'APPARATO
CARDIOVASCOLARE**

**OLIVO PER LA REGOLARITÀ
DELLA PRESSIONE ARTERIOSA**



Fonte di antiossidanti

NOVITÀ ● NOVITÀ ● NOVITÀ

TEVA

Self Care

Scegli la qualità dei nostri prodotti



SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

CLAIRIAL SERUM

Complesso depigmentante + Vitamina C 10%

IL SIERO DERMATOLOGICO*
CHE ATTENUA LE MACCHIE
E NE PREVIENE LA RICOMPARSA.



*0% PARABENI • MIT • EDTA • AHA • FENOSSITANOLO • BHT • OLI MINERALI • LANOLINA



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELLI

Onestà e rapidità



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Sono trascorsi quasi due mesi dalla scossa sismica che ha investito il reatino, sbriciolando case, sogni, vite. Un tremito della terra che l'indifferente regia della natura ha voluto in piena notte, il palcoscenico dove si mettono in scena gli incubi peggiori. La realtà apparsa agli occhi terrorizzati dei cittadini di Amatrice, Accumoli, Arquata del Tronto e di tante altre frazioni e paesi ha superato in violenza e atrocità qualunque incubo. In macerie, in pochi, terribili minuti, sono finiti affetti familiari, amicizie, conoscenze, attività costruite negli anni, magari dai genitori o dai nonni, riferimenti architettonici e urbanistici, legami tra persone e tra persone e cose che costituiscono l'ordito su cui tessiamo la trama della nostra vita.

Il naufragio del passato, individuale e collettivo, su un'isola deserta, dove nel dolore della solitudine esplose la domanda, rabbiosa e disperata, alla quale le filosofie restano mute e solo le religioni tentano una risposta fideistica: «Perché proprio a me?».

Non ho risposte se non l'abbraccio fraterno a chi ha perso tutto e la ricerca nel fondo dei suoi occhi di un lampo, una luce, una piccola fiamma di speranza. Per accostarla alla

mia e a quella di milioni di italiani, la speranza che il tremito della terra abbia smosso anche le coscienze, il senso morale e civico di appartenenza, la condivisione di una sola barca per tutti. Perché il dolore e la rabbia diventino muri di fermezza nazionale contro gli sciacalli delle ricostruzioni, i becchini con i conti all'estero, i rifiuti umani che ridevano al telefono all'idea di quanto avrebbero guadagnato dopo il terremoto de L'Aquila. La speranza di donare un nuovo futuro, una nuova vita ai fratelli del reatino, dare una risposta alla giusta amarezza del vescovo di Rieti, espressa nell'omelia funebre: «Non sono i terremoti che uccidono, sono le opere dell'uomo». Dimostrare all'alto prelato, ai sopravvissuti del sisma e al mondo intero che l'uomo è capace anche di opere grandiose, in armonia con le leggi della natura, rispettose e degne delle leggi dell'Umanità. Noi farmacisti del Lazio, come tanti altri, ci siamo impegnati da subito in una mobilitazione, immediata e spontanea, per raccogliere aiuti in materiale e denaro per fare fronte al disastro umano e economico. Ora chiediamo rapidità e onestà nella ricostruzione; e questa non è una speranza, ma la pretesa irrinunciabile di tutta la Nazione.

BergamoScienza alla quattordicesima edizione



BERGAMOSCIENZA

Dal primo al 16 ottobre si svolgerà la XIV edizione di BergamoScienza, festival di divulgazione scientifica ideato e organizzato dall'Associazione BergamoScienza, che lo scorso anno ha fatto registrare più di 145.000 presenze. La rassegna animerà la città con sedici giornate di eventi aperti gratuitamente al pubblico: laboratori, conferenze, mostre, spettacoli e incontri con scienziati di fama mondiale, tra i quali il Premio Nobel Dan Shechtman. I temi saranno trattati come

sempre con un linguaggio divulgativo e indagati in modo interdisciplinare: neuroscienze, chimica, fisica, spazio, tecnologia, robotica, neurobiologia, arte, lingua e narrazione, sociologia, musica e suono. Il festival sarà inaugurato sabato 1 ottobre alle 17,30 al Teatro Donizetti con la conferenza di presentazione dal titolo "Manager confusi tra algoritmi e neuroscienze". Protagonisti dell'incontro due uomini d'impresa: Pier Luigi Celli e Andrea Moltrasio. Il programma dettagliato su www.bergamoscienza.it.



Molto rumore per nulla

In occasione dell'*European Mobility Week*, Amplifon ha misurato la rumorosità delle strade in venti città italiane: a Palermo il record di rumorosità, con un picco di 92 decibel. Più in generale gli italiani sono i più esposti al rumore del traffico in Europa (il 49,4 per cento contro una media del 42,9) e le strade delle nostre città sono assordanti: automobili e motorini, clacson, sirene e mezzi pubblici producono in media 82,2 decibel (dB). I picchi registrati a Palermo, Firenze, Torino, Milano, Roma, Bologna e Napoli superano anche la soglia di guardia degli 85 dB, avvicinandosi pericolosamente al limite dei 90 dB, indicato dall'Organizzazione mondiale della sanità come soglia critica per evitare danni all'udito. I consigli degli esperti per avere città più *smart* e meno rumorose: diffusione di mezzi di trasporto alternativi, aumento del verde urbano, *sharing economy* ed educazione al rispetto dell'ambiente sonoro.



La settimana della dislessia

L'Associazione italiana dislessia (Aid) promuove, dal 4 al 10 ottobre, la prima Settimana nazionale della dislessia: sette giorni per informare e sensibilizzare il pubblico in merito a un disturbo che in Italia interessa circa 1.900.000 persone. Circa 600 le iniziative previste tra laboratori, corsi di formazione ed eventi, promossi dall'Associazione per porre l'attenzione sui Disturbi specifici dell'apprendimento (Dsa). È attesa la partecipazione di oltre 75.000 persone, nelle piazze, scuole, comuni e teatri di 92 Province italiane; il tutto sarà gestito da oltre 1.500 volontari parte delle 98 sezioni attive di Aid dislocate su tutto il territorio nazionale. «La nostra associazione nasce per cambiare in meglio

la vita delle persone con Dsa e delle loro famiglie, affinché possano trovare pieno riconoscimento nella società», spiega Franco Botticelli, presidente di Aid. «Abbiamo fortemente voluto l'istituzione in Italia della Settimana nazionale della dislessia, perché reputiamo necessario sensibilizzare il pubblico su un disturbo che è ancora per molti un tabù».



Occhio all'intestino

La Rete farmacisti preparatori dedica gli ultimi mesi del 2016 al benessere dell'intestino e alla formazione dei cittadini sulla corretta eubiosi intestinale. Da settembre fino a fine dicembre le farmacie Rete farmacisti preparatori di tutta Italia promuovono la campagna di sensibilizzazione "Pensa al tuo intestino", offrendo ai cittadini una consulenza personalizzata sul benessere intestinale. «L'intestino è un apparato complesso, con un sistema immunitario e nervoso propri e le nostre scelte alimentari influenzano il suo benessere», spiega Santo Barreca, uno dei rappresentanti della Rete farmacisti preparatori. «La "dieta occidentale", ricca di carboidrati, zuccheri, grassi e cereali raffinati e spesso povera di verdure, frutta e pesce, non è ideale per mantenerlo in salute. Ecco perché in questi quattro mesi parleremo nelle nostre farmacie di come aiutare l'equilibrio intestinale». Ai cittadini interessati verrà offerta una consulenza personalizzata sui temi della sana alimentazione, del corretto stile di vita e del benessere dell'intestino, al fine di favorire una regolare eubiosi intestinale. Tutti i dettagli su www.retefarmacistipreparatori.it.

L'Obesity Day 2016

"Camminare è salute" è il motto della sedicesima edizione dell'Obesity Day, la campagna di informazione e sensibilizzazione sull'obesità promossa ogni anno il 10 ottobre dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). Una "giornata del paziente" in cui il personale sanitario dei 150 centri di dietologia Adi presenti su tutto il territorio italiano sarà a disposizione per colloqui gratuiti di informazione e consulenza, valutazioni del grado di sovrappeso e l'individuazione dei percorsi terapeutici nutrizionali più appropriati alla persona. Collegandosi al sito www.obesityday.org sarà possibile trovare il centro più vicino alla propria città, consultare le prestazioni, le attività offerte e verificare le modalità di accesso alla struttura. Nel corso della giornata i professionisti Adi concentreranno la loro attività di sensibilizzazione sui due principali consigli della campagna 2016, ovvero, lo stile di vita mediterraneo e l'attività fisica. L'obiettivo è quello di promuovere la filosofia della nuova Piramide alimentare mediterranea che concepisce l'alimentazione mediterranea come stile di vita quotidiano e non più come dieta. Alla base della nuova piramide, non vi sono più gli alimenti, ma i comportamenti come la convivialità, il movimento, il riposo, la biodiversità, la stagionalità dei prodotti, le attività gastronomiche.



Ictus e fibrillazione atriale, penalizzati al Sud

Scarsa percezione, anche nella classe medica, della relazione tra fibrillazione atriale e ictus; forte disegualianza nell'accesso alle terapie che possono prevenirlo tra Nord e Sud Italia, e sottoutilizzo dei farmaci anticoagulanti, più sicuri e maneggevoli, con un mancato risparmio di 230 milioni di euro l'anno per il Servizio sanitario nazionale, a causa di una poco oculata gestione della spesa sanitaria e ostacoli normativi. Ecco, in sintesi, i risultati del più grande tavolo interdisciplinare mai realizzato in Italia, grazie al coordinamento di Francesco Perticone, presidente della Società italiana di medicina interna (Simi) e il supporto di Daiichi Sankyo Europa. Va ricordato che, nel nostro Paese, dei 200.000 casi di ictus mediamente stimati ogni anno, circa 36.000 sarebbero imputabili alla fibrillazione atriale (Fa). Si stima che nel corso della vita circa una persona su tre affetta da Fa vada incontro a un ictus cerebrale. Nonostante le linee guida internazionali raccomandino l'utilizzo della terapia anticoagulante come prevenzione dell'ictus nei pazienti affetti da fibrillazione atriale, la percentuale dei soggetti a rischio di ictus nei quali questa viene prescritta è solo del 55 per cento; ancora inferiore nei soggetti di età maggiore dei 75 anni.



Aumentare le difese immunitarie



Cosa sono gli immunostimolanti?

Con l'approssimarsi dell'autunno, moltissimi pazienti utilizzano dei preparati capaci di aumentare le difese immunitarie. I farmaci più noti sono i lisati batterici e il pidotimod. Questi prodotti vengono impropriamente definiti "vaccini", in realtà sono specialità medicinali contenenti antigeni batterici, cioè frammenti di batteri o catene polipeptidiche. Una volta assunti dall'organismo sano, stimolano la risposta immunitaria inducendo la produzione di anticorpi necessari per contrastare il batterio vero e proprio, quando questo attaccherà l'organismo. Il termine più corretto per definirli è quindi "immunostimolanti". Poiché vengono allestiti con i frammenti dei batteri che inducono più frequentemente infezioni dell'apparato respiratorio e della gola, questi preparati vengono prescritti come profilassi delle infezioni respiratorie recidivanti quali faringotonsilliti, otiti, bronchiti.

Come tutti i farmaci non sono scevri da effetti collaterali e controindicazioni. In letteratura si registrano diversi fenomeni asmatici e reazioni allergiche legate all'utilizzo dei farmaci in questione. Essendo anziani e bambini a utilizzarli maggiormente, è buona norma valutare sempre il rapporto tra rischio e beneficio. In farmacia esistono moltissimi preparati con azione immunostimolante, sia di origine chimica, che naturale, fitoterapica oppure omeopatica.

Come sempre, prima di acquistare un farmaco è buona norma lasciarsi guidare dal farmacista di fiducia che, conoscendo il paziente e la patologia, saprà scegliere con dovizia il rimedio più adatto.

Cosa mettere nell'armadietto?

Al rientro delle ferie è buona norma controllare i farmaci che abbiamo portato in viaggio con noi prima di conservarli nel consueto armadio. Spesso infatti si tende a riporre la borsa dei medicinali esattamente così come la si è estratta dalla valigia, e ciò non è bene. I farmaci infatti sono una categoria di "merce" assai delicata. Devono essere conservati a temperatura costante e temono l'umidità. In linea generale un farmaco mal conservato perde la sua attività, abbrevia la sua data di scadenza, ma, a volte, può anche risultare pericoloso per la salute. È opportuno, quindi, osservare i farmaci che abbiamo trasportato, scartare quelli che hanno cambiato colore o che manifestano un aspetto differente dal solito.

Particolare attenzione deve essere posta ai liquidi. La presenza di elementi galleggianti è indice di sicuro deterioramento del farmaco. Le creme che subiscono il calore invece, tendono a separare la fase acquosa dalla fase lipofila.

Le compresse aggredite dall'umidità spesso assumono colorazioni vicine al giallo. Fondamentale ricordare che i reattivi - siano essi strisce per la misurazione della glicemia o indicatori di fertilità - pur non manifestando segni esteriori, sono assai sensibili alla variazione di calore e potrebbero fornire risultati alterati. Non dobbiamo dimenticare che spesso i principi attivi dei farmaci hanno concentrazioni di microgrammi, è facile immaginare quanto, anche solo una piccola variazione di temperatura, possa influenzarne l'attività. Per questo, tornati dalle vacanze, in caso di dubbi, è sempre buona norma fare una visita in farmacia e chiedere aiuto al nostro farmacista di fiducia.



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





ARTEMISIALAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

**CENTRO DI ECCELLENZA DI
CARDIOLOGIA E DI PREVENZIONE
DELLE MALATTIE METABOLICHE**

prenditi cura di te
**prenotando un check up
cardiovascolare**

**presso il Centro ALESSANDRIA
di via Piave, 76 - Tel 06 42 100**



**L'ECCELLENZA ITALIANA
CON DIAGNOSI IMMEDIATE**

www.artemisialab.it

CENTRO DI ALTA TECNOLOGIA • EUR MARCONI
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
CENTRO DI SENOLOGIA • CENTRO DELLA TIROIDE
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**

ANALYSIS • EUR MARCONI
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel **06 55 185**

ANALYSIS LIDO DI OSTIA
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel **06 5682798**

ANALYSIS • LIDO DI OSTIA
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel **06 5682798**

ARTEMISIA CASSIA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536

ANALYSIS CIAMPINO
Via Mura del Francesi, 159
tel **06 7963545 - 06 7962767**

ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
Via Piave, 76 - tel **06 42 100**

ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA
Via Velletri, 10 - tel **06 84 13 950**

BIOLEVI • PIAZZA BOLOGNA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via G. Squarcialupo, 3 - tel **06 44 29 13 67**

CHEA • APPIA/COLLI ALBANI
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel **06 78 178**

CLINITALIA • EUR MARCONI
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel **06 55 185**

STUDIO LANCISI • POLICLINICO
POLIAMBULATORIO-RADIOLOGIA
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel **06 44 088**

ESAMI CLINICI IN GIORNATA

APERTI TUTTO L'ANNO 7 GIORNI SU 7

NUMERO VERDE
800 300 100



NUOVA APERTURA CIAMPINO
Tel. 06 7963545 - 06 7962767



farma
MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

L'APP CON TUTTO CIÒ DA SAPERE SUL SISTEMA SANITARIO ITALIANO



farma
MAGAZINE

FarmaMagazine

è il mensile del farmacista per il cittadino: medicina, farmaci, nutrizione, assistenza domiciliare, cosmesi, primo soccorso, attualità, moda, alimentazione e molto altro ancora

FarmaMagazine è disponibile sugli store



Rapidi SOCCORSI

Gli interventi nell'emergenza terremoto

Alle 3.50 della notte del 24 agosto è squillato il telefono della centrale 118: da Amatrice, da Accumoli, da una qualsiasi della decina di frazioni dei due centri sparse sull'Appennino laziale chiedevano aiuto, perché la terra aveva tremato e distrutto ogni cosa. Così è iniziato il dopo terremoto: un disastro che, come ha poi svelato la prima luce dell'alba, aveva raso al suolo centinaia di case e ingoiato in pochi secondi in mezzo a travi divelte, muri crollati, tetti sprofondati, centinaia di persone. Tanti anziani, ma anche giovani e bambini. Molti erano in vacanza per partecipare alla Festa dell'amatriciana, grande appuntamento che tradizionalmente in questa parte di montagna laziale chiude l'estate. Ho conosciuto molte delle persone che nel sisma hanno perso figli, genitori, parenti e ho conosciuto il dolore lancinante. Secondo le prime segnalazioni delle forze dell'ordine e di privati cittadini, la gravità dell'evento aveva da subito il profilo dell'eccezionalità. Il sistema dei soccorsi si è

messo in moto subito: venti-cinque minuti dopo la scossa principale delle 3 e 36 le prime ambulanze dell'Ares 118 erano sul posto, mentre alle 4.48 atterrava il primo elicottero dell'emergenza. Il più grande, quello dedicato alle maxiemergenze. Alle 5 e 43 i primi cinque feriti gravi erano al Gemelli. Alle 5.30 il primo Punto medico avanzato era attivo, alle 11 e 15 erano già quattro. Nella prima mattina, il 118 ha fatto immediatamente levare in volo i quattro elicotteri dell'elisoccorso e durante la giornata del 24 agosto sono poi giunti in aiuto anche quelli di altre Regioni. Alle 9.00 tra le macerie di Amatrice e dei centri colpiti dal sisma operavano già dieci tra medici e infermieri dell'emergenza, a sostegno di quelli operativi nell'ospedale evacuato e al personale del 118 arrivato con i mezzi di terra. Alla fine della giornata i mezzi dell'elisoccorso regionale avevano portato negli ospedali romani 28 feriti gravi, altri dieci erano stati portati in ospedali fuori Regione dagli elicotteri arrivati in aiuto. Complessivamente sono state in azione

70 ambulanze e 8 elicotteri, 13 medici, 59 infermieri, 25 autisti, 16 barellieri. Coinvolti 13 ospedali del Lazio, 378 i pazienti trattati di cui 270 a Rieti. Subito, assieme agli aiuti medici, c'è stata un'enorme prova di generosità. Oltre 2.000 i donatori di sangue per emergenza, quattro i camper arrivati dai farmacisti volontari, allestiti a farmacia mobile e dislocati tra le località colpite. Il 30 agosto ho firmato il decreto con cui si esentano dal ticket tutti i cittadini residenti ad Amatrice e Accumoli per prestazioni ambulatoriali, farmaci, prodotti di assistenza farmaceutica integrativa e protesica, latte artificiale per la prima infanzia. Oggi la sanità di base è di nuovo in funzione in tutte le sue articolazioni. Sono 1.135 i cittadini che fino a metà settembre si sono rivolti ai due Pass che abbiamo attrezzato sul luogo, ambulatori dove operano medici di base, infermieri, assistenti sociali, psichiatri, pediatri. I due Pass di Amatrice e Accumoli in via Salaria 129 funzionano anche come punto di riferimento per l'assistenza veterinaria. Ora si apre la



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

fase della transizione verso la ricostruzione, in cui sarà fondamentale aumentare i servizi di assistenza socio-sanitaria alle popolazioni colpite dal sisma e costrette ad affrontare una prova difficilissima. Non le lasceremo sole. Da settembre sono di nuove attive tutte le farmacie presenti ad Amatrice e Accumoli prima del sisma.

Nel dolore immenso per quello che è successo, abbiamo almeno il sollievo di poter contare su una macchina che funziona e sulla generosità, sulla forza e sulla professionalità di tantissimi operatori, che in questi giorni terribili hanno fatto tantissimo e che – ne sono certo – nei prossimi mesi moltiplicheranno i loro sforzi. Noi ci saremo. I dati raccontano che ci siamo messi subito al lavoro nel telaio dei soccorsi e della ricostruzione, siamo riusciti a salvare vite.

Con l'avvio dell'anno scolastico, ha riaperto anche la scuola di Amatrice, per 170 ragazzi. Dopo tanto e immenso dolore si fa spazio un timido sorriso: c'è futuro oltre i crolli.

Figlio d'arte? Quanti sorrisetti

Gianmarco Tognazzi in scena al teatro Eliseo con un testo, attualissimo, su un mondo degli affari sempre più spietato

"Americani" di David Mamet prevede con largo anticipo

Incontriamo Gianmarco Tognazzi nei camerini del teatro Eliseo, tra i più giovani e affascinanti teatri romani. Fondato nel 1900, all'inizio era costituito da una semplice tettoia, battezzato appunto Arena Nazionale. Ci sono voluti dieci anni perché diventasse in muratura (teatro Apollo) e altri otto per conquistarsi il nome definitivo, quello odierno. Gianmarco Tognazzi, in scena all'Eliseo fino al 30 ottobre, interpreta un testo di David Mamet, *Americani*, per il quale l'autore intascò un premio Pulitzer, trent'anni fa.

Ci parli dell'opera che porti a teatro? *Americani* descrive abilmente il feroce mondo degli affari nell'avidità e competitiva società statunitense. Mamet

ne trasse anche la sceneggiatura per un famoso film degli anni Novanta con Jack Lemmon, Al Pacino e Kevin Spacey. Un testo che anticipa le follie economiche che hanno portato alla formazione e all'esplosione delle bolle speculative immobiliari, al crollo di colossi della finanza mondiale, come Lehman Brothers. Una descrizione

nuda e impietosa - orchestrata dalla regia di Sergio Rubini - di un sistema creato dagli uomini ma dal quale ogni umanità è stata espulsa; i personaggi si trovano a sopraffarsi per sopravvivere, come naufraghi, per un solo posto in scialuppa. Tutto questo in un moderno ufficio d'affari americano, un modello che si ripropone anche in





le conseguenze nefaste di un business che esclude ogni umanità

Europa, dove le diversità culturali non creano l'argine difensivo che avremmo immaginato e sperato.

Nello spettacolo ti ritrovi accanto a Giuseppe Manfredi, con il quale avevi lavorato anni fa nella trasposizione cinematografica di un suo testo teatrale di grande successo, *Ultrà*.

Giuseppe Manfredi è un vecchio, caro amico, un brillante drammaturgo che alterna la scrittura all'interpretazione. All'epoca di *Ultrà* ero il giovane assistente alla regia di mio fratello Ricky e ricordo mi fu affidata anche una partecina, con Claudio Amendola nel ruolo di attore principale.

Hai lavorato molto con i tuoi fratelli.

Sono stato diretto da tutti e tre: Ricky, Thomas e Maria Sole. Nella loro diversità sono accomunati dalla stessa at-

tenzione professionale, una diligenza quasi maniacale alla ricerca della perfezione, un qualcosa sicuramente ereditata da papà Ugo. Non è facile lavorare con i parenti: da una parte ti senti responsabilizzato dalla scelta fatta nei tuoi confronti e senti di dover ripagare la loro fiducia e le loro aspettative dando oltre il massimo, in un Paese come il nostro dove troppe carriere vengono costruite su parentele e nepotismi. Dall'altra, il regista, per gli stessi motivi, non è disposto a fare sconti al fratello e diventa di una severità totale quanto giusta. Però ha il vantaggio di conoscerti bene e quindi può correggere gli errori della tua interpretazione, quando si accorge che stai mettendo nella recitazione qualcosa che appartiene più

Ho lavorato con tutti i miei tre fratelli, accomunati dal perfezionismo che era di papà Ugo

alla persona che al personaggio. Se volessi differenziarli, direi che Ricky ha una grande chiarezza di idee ed equilibrio nelle sue regie, Maria Sole un tocco morbido molto personale, Thomas si colloca a metà strada tra i due.



Ho esordito nel cinema a soli quattro anni, partecipando a “Nel nome del popolo italiano”

Tu hai lavorato spesso anche con Alessandro Gassman, come te figlio di qualcuno che ha fatto la storia del cinema e del teatro italiano. Come condividete questo ruolo sicuramente scomodo?

Facendo un grosso lavoro su noi stessi. Anche se provi a sfuggire alle etichette, c'è subito qualcuno pronto a ricordarti i tuoi natali. Chi con affetto e nostalgia, chi con il sorrisetto odioso, dietro il quale nasconde la convinzione che se sei lì non è per il nome, ma per il cognome che porti. Indubbiamente sia Alessandro sia io, come altri illustri figli, abbiamo goduto di un insegnamento, spesso involontario e derivante dalla semplice e costante vicinanza fisica e affettiva con i nostri grandi genitori. Il mio esordio è stato a soli quattro anni in *Nel nome del popolo italiano*, poi, sempre giovanissimo, ho giocato a fare l'attore in *Romanzo popolare*, *L'anatra all'arancia*, *Non toccare la donna bianca*. Piccole partecine da poche battute, ma una frequentazione del set e dei grandi artisti, da una parte e dall'altra della cinepresa, che mi hanno istillato il seme della carriera di attore. Se a questo aggiungi il fatto che spesso non ero io a andare sul set ma era il cinema a venire a casa mia, nelle cene che Ugo organizzava per amici e colleghi e l'ammirazione per Ricky, il fratello grande che già si sperimentava nell'assistenza alla regia, i casi erano due: o maturavo il rifiuto e la ripulsa per tutto ciò che anche solo somigliava al cinema, o facevo l'attore.

L'impegno di Mylan a sostegno dell'Aderenza Terapeutica.

seguilaterapia

un esclusivo ed innovativo servizio: tramite l'invio gratuito di promemoria, digitali o telefonici, ricorda al paziente di assumere i medicinali e lo allerta in caso di imminente esaurimento delle confezioni.

SMS



Messaggio vocale



APP



Seguilaterapia favorisce l'aderenza del paziente alla terapia, attraverso una maggiore collaborazione tra farmacista e medico di famiglia.

Dati recenti* infatti evidenziano, soprattutto tra gli anziani e i soggetti politrattati, una percentuale modesta di pazienti che seguono correttamente le indicazioni del medico.

Per saperne di più visiti il sito www.seguilaterapia.it

*Rapporto OsMed 2014

Il progetto è di proprietà di MTCS S.r.l.

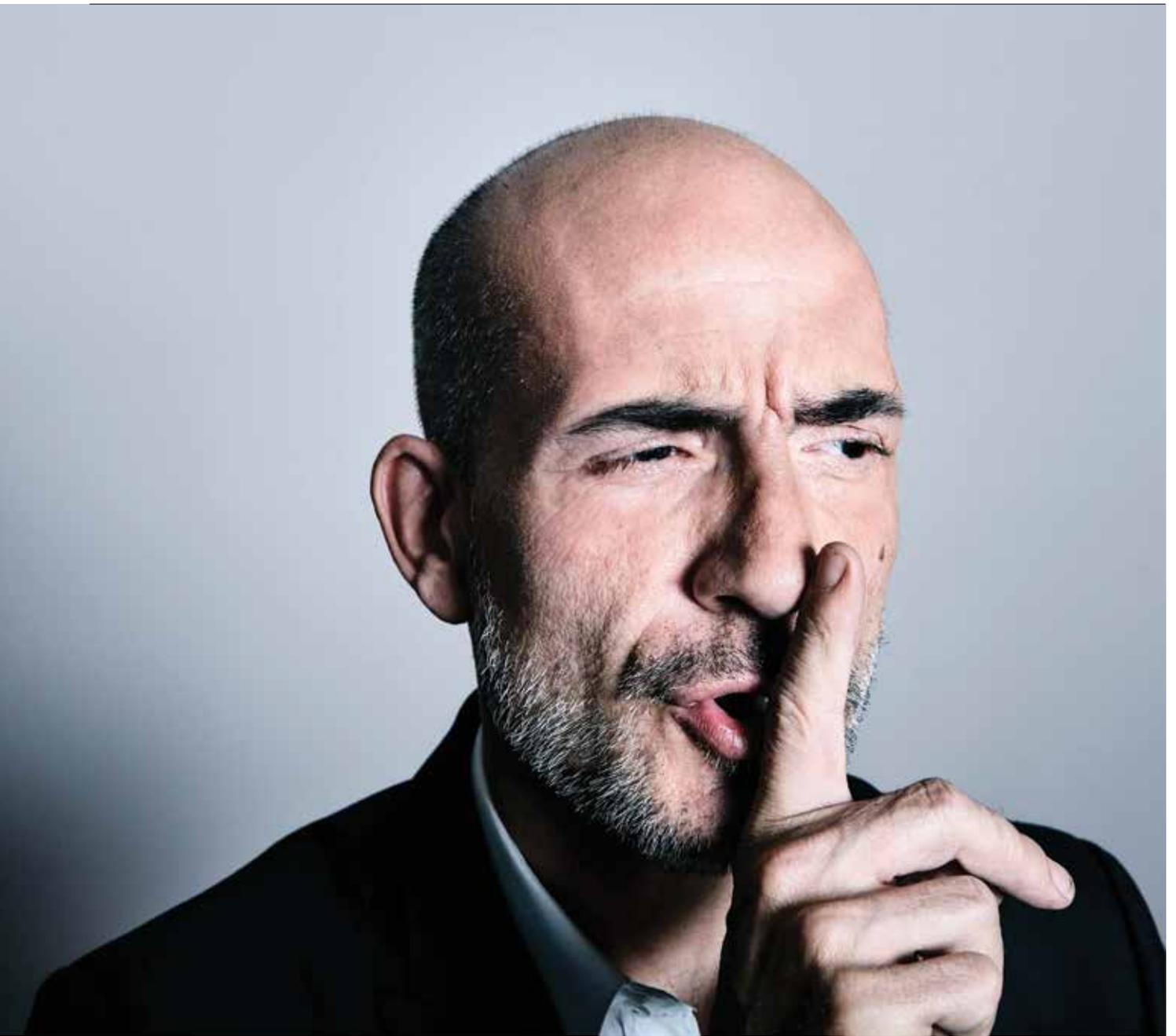
Con il patrocinio di

Con il supporto incondizionato di



Federazione Ordini Farmacisti Italiani

Seeing is believing



La consideri una scelta obbligata?

All'epoca forse, oggi nella maturità la mia scelta è stata quella di tornare alla terra, dove sono nato e cresciuto e dedicarmi a lei. Faccio il vino, un ottimo vino, e la considero la mia prima attività; poi faccio anche l'attore, un equilibrio conquistato negli anni.

E di tua madre, Franca Bettoja, cosa ci puoi dire?

Mia madre è stata tanto, quasi tutto; è madre, amica, padre quando Ugo era in giro per il mondo a girare film. Una donna che ha creato la magia di farci sentire i figli di Ugo, Ricky e Tho-

mas come nostri veri, autentici fratelli. Mamma ha avuto l'enorme capacità di stare accanto a un uomo proiettato almeno vent'anni oltre gli altri, una moglie nella prima famiglia allargata fino a figli di nazionalità diverse, che mangiava pochissimo e aveva vicino un uomo che passava la sua vita in cucina, un godurioso che alla vita ha munto ogni piacere: gastronomico, sessuale o in termini di successo internazionale.

Che rapporto hai con la salute e con le farmacie?

Con le farmacie vado a nozze, ho mol-

ti amici tra i farmacisti, che stimo personalmente e apprezzo professionalmente. Diverso il discorso con gli ospedali, mi spaventa la sofferenza e la morte. Non la mia, intendiamoci, ma quella degli altri, delle persone care e anche di quelle sconosciute. La mia morte mi fa paura per gli altri, penso a mia moglie e ai miei figli, a chi resta. E per non pensarci, finisco all'assurdo di non prendermi troppa cura di me, l'ultimo *check up* non ricordo nemmeno a quanti anni fa risale. Sono un po' incosciente, ma penso che anche se non passo la vita a cercare le eventuali malattie, al momento necessario saranno loro a trovare me.

Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 8,5 (7,9); emissioni CO₂ (g/km) 199 (185).
BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari.

BMW M2
Coupé



Piacere di guidare

REGOLA NUMERO 1: PORTATELA FUORI.

NASCE BMW M2 COUPÉ.

THE NEXT
100 YEARS



Una sportiva dalla natura irriverente, **la Nuova BMW M2 Coupé** toglie il fiato con una linea aggressiva e un design che esprime **potenza e dinamismo**. Ma come per tutte le **BMW M**, le emozioni vere arrivano dalla guida, grazie a un propulsore capace di sprigionare 370 cavalli e di passare da 0 a 100 km/h in appena 4,3 secondi.

**VENITE A SCOPRIRE
LA NUOVA BMW M2 COUPÉ
PRESSO I NOSTRI SHOWROOM.**

Scoprite il mondo BMW in forma completamente digitale. Basta scaricare la **App Cataloghi BMW** sul vostro tablet. App compatibile con iOS e Android.



Per scoprire il decalogo di BMW M, visitate bmw.it/m o inquadrare il QR CODE.

BMW Roma

Succursale BMW Group Italia

ROMA NORD - Via Salaria, 1268 - - Tel. 06 882821

ROMA SUD - Via Appia Nuova, 1257 - - Tel. 06 7129041

ROMA CENTRO - Via Barberini, 94 - - Tel. 06 88282600

www.bmwroma.it



La parodontosi

Le conseguenze, non da poco, di una scarsa igiene dentale

In condizioni fisiologiche, i denti si trovano saldamente fissati alla mascella (denti superiori) e alla mandibola (denti inferiori) mediante un complesso di strutture strettamente correlate dal punto di vista funzionale e del comportamento clinico, chiamato "parodonto" (dal greco: intorno al dente) che comprende le gengive, il legamento parodontale, il cemento radicolare e l'osso alveolare.

La parodontosi è una malattia degenerativa a carattere progressivo che colpisce il parodonto, fino a provocare la mobilità e, successivamente, l'espulsione dei denti. Ricorre con maggiore frequenza nell'età media della vita e colpisce in egual misura i due sessi. C'è sempre una predisposizione che rende il parodonto recettivo a vari stimoli patologici, settici, traumatici, metabolici, ereditari, carenziali.

I fattori lesivi del parodonto possono essere parte di origine locale e parte di origine generale. Tra i primi, predominanti per incidenza, la placca batterica fa la parte del leone; è costituita da glicoproteine, materiale lipidico e da un ricchissimo contenuto batterico ed è ritenuta la principale responsabile della malattia parodontale.

Nelle fasi iniziali la placca batterica si presenta come un film sottilissimo, trasparente e molto aderente alla superficie dei denti, facilmente asportabile

con lo spazzolino ma con ostinata tendenza a riformarsi nello spazio di poche ore. Se non rimossa, dopo qualche giorno la placca aderisce fortemente al dente, raggiunge un certo spessore e appare come uno strato bianco-giallastro localizzato soprattutto lungo i margini gengivali dei denti.

Gli accumuli di placca batterica servono come matrice organica per la susseguente mineralizzazione del deposito, formando così concrezioni calcificate costituite principalmente da calcio e fosforo (tartaro).

La situazione porta a processi infiammatori del bordo gengivale che si presenta iperemico (aumento della quantità di sangue) ed edematoso. In seguito vi è una proliferazione del tessuto gengivale lungo il cemento radicolare con la formazione della tasca patologica gengivale e ossea.

Tali formazioni portano progressivamente alla distribuzione del parodonto con conseguente espulsione del dente. Il trattamento terapeutico consiste in una serie di interventi gradatamente più importanti secondo la gravità della malattia. È sempre fondamentale la collaborazione del paziente, perché l'igiene individuale assume un ruolo determinante per conseguire buoni risultati. Inizialmente, la terapia consiste

in una accurata pulizia professionale dei denti, che comporta l'asportazione di tutti i depositi di tartaro esterni e interni alle tasche gengivali e l'eliminazione dei fattori irritativi locali dovuti a otturazioni e protesi incongrue. A uno stadio più avanzato si effettua l'asportazione delle granulazioni infiammatorie e la pulizia delle pareti delle tasche e del cemento radicolare con tecniche che in base alla gravità della malattia possono essere più o meno invasive (curettage gengivale e levigatura delle radici).

Dopo questi trattamenti si passa alla chirurgia parodontale, che in questi casi è rappresentata dalla gengivectomia (asportazione chirurgica delle tasche gengivali) e dall'intervento sul parodonto, previo scollamento gengivale (asportazione profonda delle granulazioni infiammatorie).

È stato dimostrato che alcuni batteri di sostegno alla parodontosi possono generare, attraverso la circolazione ematica, malattie sistemiche, soprattutto a carico delle valvole cardiache e delle articolazioni ossee.

Per "salvare" l'apparato di sostegno dei denti sono necessarie igiene accurata con spazzolino e filo interdentale e periodiche visite specialistiche, almeno ogni sei mesi.

ProCombo

PROBIOTIC + PREBIOTIC

IL PROBIOTICO DI NUOVA GENERAZIONE – FORMULA LIQUIDA IN CAPSULA DOPPIA

Perché una capsula in un'altra capsula?

Grazie alla tecnologia unica DuoCap™
(capsula nella capsula) ProCombo assicura:

- ➔ **Batteri probiotici vivi**
si attivano non appena raggiungono
l'intestino
- ➔ **Azione più rapida**
miglioramento dall'inizio
dell'assunzione
- ➔ **Solo una capsula al giorno**
assicura la quantità ottimale
di batteri probiotici

1 capsula = 15 mld UFC
MASSIMA QUANTITÀ DI
BATTERI PROBIOTICI VIVI

10 capsule

DuoCap™

RILASCIA IL CONTENUTO IN DUE FASI

Garantisce un arrivo preciso del PREbiotico
e del PRObiotico nel luogo giusto.



ProCombo è un integratore alimentare, prodotto da Capsugel per Visilim s.r.l. secondo la tecnologia innovativa DuoCap™ (capsula nella capsula).

DISPONIBILE IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!

Il prodotto non deve intendersi come sostitutivo di una dieta variata e va utilizzato in un sano ed equilibrato stile di vita. Leggere le informazioni sul foglio illustrativo.

+39 06 51830182



Raccontare fa bene

Un breve viaggio nella medicina narrativa

Condividere storie di malattia per una cura migliore. È questo, in sintesi, l'approccio della medicina narrativa. Un modo di fare medicina nuovo e sempre più diffuso che va oltre la relazione tra sintomo e farmaco, per considerare anche il vissuto del paziente. Quando la malattia irrompe nella vita di ciascuno sconvolgendo abitudini, lavoro, affetti non è solo il corpo ad avere bisogno di cure, ma anche la mente. Raccontarla può dare un significato a un evento negativo, portatore di dolore, sofferenza, paura e solitudine e trasformarlo in un vissuto costruttivo e condiviso, utile per sé e per gli altri, ricollocandolo nella propria esistenza.

Cosa

La medicina narrativa è una tecnica che nasce e si sviluppa negli Stati Uniti a partire dal lavoro di due studiosi della Scuola di medicina sociale di Harvard, ma fa la sua comparsa nella letteratura scientifica in Europa alla fine degli anni Novanta. In pratica si tratta di uno strumento per capire nel profondo i bisogni dei malati, dal punto di vista sociale ed emotivo oltre che clinico. **Oltre a sintomi e dettagli sulla malattia, i pazienti o le persone che si prendono cura di loro possono esprimere il proprio vissuto rispetto a come essa ha cambiato la loro vita e al modo di affrontarla, che è diverso per ogni individuo e coinvolge i**

familiari e lo stesso personale medico.

Riuscire ad attivare le risorse dei pazienti per reagire alla propria malattia comporta risultati migliori, con un risultato vincente per tutti.

Per il paziente raccontare è fonte di sollievo, lo aiuta a sentirsi protagonista del proprio percorso di cura. Comunicare la propria esperienza attraverso un testo strutturato gli permette di accettarla più facilmente e viverla in una prospettiva meno negativa; questo si riflette sui tempi di guarigione e sulla qualità della vita. Per il medico vuol dire disporre di più informazioni lungo tutto il percorso terapeutico, con il risultato finale di una sanità più efficiente.

Come

La narrazione è lo strumento per capire i diversi punti di vista dei soggetti coinvolti nella malattia e nel processo di cura, ma prima di tutto del paziente e del suo vissuto. Il malato può quindi esprimere le proprie emozioni, paure e preoccupazioni per il futuro, i propri dubbi e quali siano gli effetti della malattia nella vita di tutti i giorni.

Le informazioni raccolte sono un'arma terapeutica in più e affiancano quelle cliniche. Una volta raccolte e interpretate dagli operatori possono infatti essere utilizzate, per esempio, per scegliere il percorso terapeutico più adatto a quel paziente. Una cura personalizzata viene seguita meglio e alla fine risulta più efficace. Inoltre è stato studiato che con questo approccio il rapporto tra medico e paziente viene rafforzato, con risvolti positivi sulla comunicazione, un aspetto molto importante nel trattamento delle patologie croniche.

Gli strumenti per fare questo sono vari e diversi fra loro: colloqui, videointerviste, scrittura riflessiva, interviste narrative semi-strutturate, questionari. Il paziente viene lasciato libero di scegliere il mezzo narrativo più adatto; l'importante è che il racconto venga guidato e contenuto, e sia finalizzato al percorso terapeutico di quella persona.



Dove

In Italia sono ormai numerosi i centri che fanno uso di questa tecnica. I campi di applicazione sono i più vari, dalle malattie croniche all'oncologia, le malattie rare, i trapianti, fino alla riabilitazione e alla procreazione medicalmente assistita.

L'Azienda sanitaria di Firenze è stato uno dei primi centri a introdurla e vanta oltre dieci anni di attività ininterrotta, con operatori e reparti dedicati soprattutto in cardiologia, terapia intensiva, oncologia e reumatologia. Altri centri dove viene praticata, appartenenti all'Osservatorio Italiano di medicina narrativa (www.omni-web.org), sono l'Asl di Foligno (Perugia), il Centro di riferimento oncologico di Aviano (Pordenone), il dipartimento di Neurologia dell'Università La Sapienza e l'Ospedale San Filippo Neri di Roma.

Il paziente è libero di scegliere il mezzo narrativo più adatto

org), sono l'Asl di Foligno (Perugia), il Centro di riferimento oncologico di Aviano (Pordenone), il dipartimento di Neurologia dell'Università La Sapienza e l'Ospedale San Filippo Neri di Roma.

La campagna "Viverla tutta"

Avviata nel 2011, la campagna di comunicazione "Viverla Tutta" nasce con l'intento di promuovere la condivisione e la valorizzazione delle storie di malattia attraverso il portale www.viverlatutta.it, un punto di incontro stabile nel web dove chiunque lo voglia può inserire il proprio racconto. Lo spazio per il racconto è libero: è possibile iniziare partendo dai primi sintomi, oppure descrivere ciò che ne è seguito in termini di cambiamento di priorità o abitudini. Oppure ancora, approfondire le difficoltà incontrate

nell'arrivare alla diagnosi o nel seguire le terapie e le nuove regole imposte dalla malattia. Negli anni l'iniziativa, promossa dall'azienda farmaceutica Pfizer, ha raccolto migliaia di storie che hanno dato vita a un volume a fumetti e a un progetto di video *story-telling* con quattro storie con diffusione televisiva a livello nazionale. Le storie raccolte nell'edizione del 2016, svolta in collaborazione con la Scuola Holden, saranno invece pubblicate in un volume in uscita in autunno.



Il foglietto illustrativo

Invito alla conoscenza dei "bugiardini"

A chiunque capiti di aprire la confezione di un farmaco, da banco o da prescrizione, che sia in fiale, compresse, supposte o altra forma, il primo "scenario" che il perfetto *packaging* presenta è quello di un preparato preziosamente avvolto da un foglietto ripiegato su se stesso. Ivi sono contenute tutte, ma proprio tutte, le informazioni su quel particolare medicamento: dalla presentazione della ditta che lo produce, alle applicazioni terapeutiche, alle dosi suddivise per fasce di età, per finire con gli effetti indesiderati.

Le usanze e i modi di dire più comuni danno al foglietto illustrativo il più frequente soprannome di "bugiardino": termine che riprende dall'abitudine toscana di chiamare "bugiardo" la locandina dei quotidiani esposta dalle edicole, e che nel caso di quella contenuta nelle medicine è ridotto a un più simpatico diminutivo. Altrettanto diffuso e curioso è l'accostamento popolare che vi si fa ritenendo che nasconda più o meno velatamente qualche inganno...

Dato comico e paradossale è che nella maggior parte delle situazioni se ne sconsiglia la lettura, che si tratti di un amico, di un medico, ma anche del farmacista. Quando si parla soprattutto di interazioni ed effetti collaterali il suggerimento più accorato è quello di "non leggere". Questo per far sì che il paziente o il parente che se ne prende cura non si suggestioni nel vedere tutte le controindicazioni e le azioni sfavo-

revoli del farmaco elencate in un lungo, quasi interminabile, paragrafo. Queste devono purtroppo essere riportate per coprire tutte le possibili casistiche in cui il medicamento sia interessato, utilizzato, coinvolto, insieme ovviamente a tutto quello che ne può essere di informazione e utilità.

Per permettere a chi non l'abbia mai aperto di sapere come è fatto e cosa contiene, il "bugiardino" si presenta come un foglio perfettamente piegato, a volte più spesso dei *blister* delle compresse o delle bustine, che se svolto prende forma di una lunga serie di colonne scritte fronte-retro, che includono:

- * il nome della specialità, con tanto di forme farmaceutiche, principi attivi e dosaggi;
- * le indicazioni terapeutiche per le quali il medicamento è efficace (elemento di conferma per sapere se si sta eseguendo il trattamento giusto);
- * controindicazioni, interazioni e avvertenze speciali che possono comprendere allergie e limitazioni per infanzia, gravidanza e periodo di allattamento;
- * possibilità che il farmaco alteri la concentrazione del soggetto (per esempio la capacità di guidare veicoli o di impiego di macchinari); importante anche questo perché spesso molti non giustificerebbero un'improvvisa sonnolenza o mancanza di lucidità;

Il dato comico e paradossale è che, nella maggior parte delle situazioni, se ne sconsiglia la lettura

* informazioni su alcuni eccipienti, essenziali ove il pa-

ziente sia intollerante a lattosio o glutine, diabetico o abbia fastidi verso un eccipiente piuttosto che un altro;

* dosi, modi, tempi e istruzioni di somministrazione: questa è la parte terapeuticamente più importante da contemplare; vi si elencano le quantità da assumere, come assumerle e in che tempi. Inoltre, ove la forma farmaceutica sia una soluzione o anche un erogatore particolare è certamente allegata un'illustrazione in dettagli e fasi da seguire per completare la preparazione del farmaco e dosarlo nella maniera più corretta, a seconda anche del peso e/o dell'età.

Fino a questi "contributi" la consultazione del foglietto illustrativo è ben giustificata e diviene essenziale nel momento in cui il paziente non può raggiungere il medico o la farmacia per chiedere consiglio su ciò che sta per assumere: trovare nero su bianco se il farmaco contiene o meno sostanze che diano fastidi, o leggere e seguire passo dopo passo le istruzioni per adoperare quella specifica forma farmaceutica sono infatti elementi im-

portanti che il bugiardino fornisce e che contribuiscono a una corretta realizzazione del trattamento.

Successivamente si apre però sulla carta il prolisso paragrafo che elenca tutto quel che di negativo può avvenire se si assume a lungo andare il medicinale in questione. La letteratura riporta effetti indesiderati per ogni molecola: molti, comuni quasi a tutte, sono a carico del tratto digerente perché nella maggior parte dei casi il farmaco viene assunto per via orale e passa pertanto per stomaco, intestino e fegato. Si passa poi a mal di testa, difficoltà a concentrarsi, insonnia, agitazione e stati depressivi, fastidi renali e chi più ne ha più ne metta.

Messi così, in sequenza l'uno dopo l'altro, danno al comune paziente l'idea di sentenze ansiogene che anziché faci-

litare la "partecipazione" alla terapia ne generano paura e distanza; tanto è vero che alla fine preferiscono o addirittura gli si consiglia di non leggere. La motivazione sta ovviamente nella tutela, verso se stessa e verso le terapie, che l'industria deve porre nella realizzazione e nel confezionamento del farmaco, per la quale è obbligata a contemplare e riportare ogni possibile azione inattesa del prodotto, anche quelle che si esprimono per la prima volta in assoluto; si capisce quindi sia la lunghezza del suddetto "paragrafo" sia l'inquietudine che la lettura di questo può incutere.

Che fare allora? Leggere o non leggere? Il dilemma amletico è presto svolto dalla maggioranza che predilige la seconda opzione, perché non voler vedere aiuta a star più tranquilli. In realtà, una "sbirciata" al bugiardino andrebbe data, almeno fino alle

istruzioni di impiego e alle modalità di somministrazione, perché questo è di aiuto nella gestione del medicamento.

Poi una "sosta" alla consultazione è di certo consentita: per qualsiasi informazione c'è sempre una farmacia aperta e il medico è oggi reperibile anche al cellulare, quindi poter riportare a qualcuno un effetto strano o non voluto è già molto.

In caso di consultazione "fai da te" a tutti i costi bisognerebbe consigliare di leggere fin dove ciò che è riportato ci riguarda; mai andare oltre perché non solo ci si spaventerebbe senza motivo ma anche perché più lo si apre e più il bugiardino è difficile da ripiegare.



Lievi disturbi

Il ruolo degli equivalenti anche nell'automedicazione

Quante volte ci capita di dover restare a casa, o addirittura a letto, per il mal di testa o una nevralgia? E a chi non è mai successo di disdire un appuntamento per colpa di un dolore localizzato o diffuso che assale senza preavviso? Sono solo alcuni dei più comuni fastidi, a cui potremmo aggiungerne molti altri, che tante volte interferiscono con il normale svolgimento delle nostre attività quotidiane. Nulla di grave né di irreversibile, sono quelli che comunemente chiamiamo disturbi lievi, il più delle volte passeggeri, che sappiamo non essere collegati a patologie serie e che quasi sempre possiamo superare efficacemente da soli. Ci basta aprire l'armadietto dei medicinali per risolvere il problema con qualche compressa o uno sciroppo. E questo grazie ai farmaci di automedicazione, per il cui uso sono sufficienti le indicazioni riportate sul foglietto illustrativo o, meglio ancora, i consigli

del farmacista, dato che non è necessario l'intervento del medico.

Come riconoscerli

I farmaci di automedicazione rientrano in due differenti categorie: quelli da banco o Otc (*Over the counter*), che troviamo esposti sul bancone o sugli scaffali delle farmacie, e i Sop (Senza obbligo di prescrizione) che, diversamente dai primi, non possono essere tenuti sul bancone né pubblicizzati (anche se una sentenza del Tar Lazio del luglio scorso ha riaperto la questione) ma per i quali è data facoltà al farmacista di consigliarli alla propria clientela.

Possiamo riconoscerli facilmente grazie al bollino rosso che li contrassegna, e che riporta la scritta "Farmaco senza obbligo di ricetta". Infatti, l'autorità sanitaria ne ha autorizzato la vendita anche senza prescrizione medica in quanto si sono dimostrati sicuri, efficaci e di facile impiego.

Nel 2015 il ministero della Salute ha

autorizzato anche la vendita *on line* dei farmaci di automedicazione. L'Italia ha infatti recepito la normativa europea che prevede che possano essere commercializzati in modo diretto anche in Rete, ma solo da strutture autorizzate.

Risparmi per i cittadini

Il farmaco di automedicazione rappresenta una risorsa importante per il sistema sanitario. Un'autocura consapevole comporta infatti un minore ricorso ad ambulatori e, perfino, Pronto soccorsi, strutture pubbliche a volte "intasate" per disturbi di poco conto (purché non li sottovaluti).

Ma quanto è grande oggi il mercato di Otc e Sop in Italia? I dati forniti da Assosalute, l'associazione dei produttori, parlano - per l'anno che va da aprile 2015 a marzo 2016 - di un risultato a valori di 2 miliardi e 455 milioni di euro, per un totale di 297 milioni di confezioni vendute.

Nel 2015 il ministero della Salute ha autorizzato la vendita on line di Otc e Sop

Se poi si parla di risparmi possibili, in senso stretto, per le tasche dei cittadini - visto che si tratta di prodotti non a carico del Servizio sanitario nazionale - bisogna considerare che per alcuni di questi medicinali è disponibile il corrispondente generico, più conveniente dal punto di vista del costo rispetto alla versione "di marca" e a parità comunque di efficacia e sicurezza.

I farmaci

I farmaci di automedicazione coinvolgono non meno di dodici classi di medicinali, che fanno riferimento alle categorie terapeutiche o alle problematiche su cui vanno ad agire. Ecco una panoramica su alcune tra le più diffuse tipologie di principi attivi, corrispondenti ad altrettanti classi farmacologiche, per il trattamento dei disturbi più comuni.

Per alleviare gli stati dolorosi di varia natura come quelli mestruali o il mal

di testa possono essere sono particolarmente indicati i prodotti a base di ibuprofene, principio attivo dotato di attività analgesica, antinfiammatoria e antifebbrile. Tra i più utilizzati prodotti in gel per i dolori articolari e muscolari, da applicare sulla zona interessata, ricordiamo quelli contenenti diclofenac, dall'effetto antinfiammatorio, antireumatico e analgesico. Un'altra molecola dotata di proprietà analgesiche, antinfiammatorie e antipiretiche è il flurbiprofene, disponibile anche in formulazioni che ne consentono l'utilizzo sulla mucosa orale (spray, collutorio e pastiglie), rendendolo adatto in caso di infiammazioni della gola.

Tutti questi farmaci appartengono alla grande famiglia degli antinfiammatori non steroidei (Fans), che agiscono bloccando gli enzimi necessari alla produzione delle prostaglandine, mediatori chimici fondamentali per i processi che causano dolore e infiammazione. **Attenzione, però, i Fans talvolta potrebbero provocare disturbi gastrici, perciò dovrebbero essere evitati in caso di patologie gastro-intestinali, come, per esempio gastrite e ulcera. Cautela è consigliata anche in caso di ipertensione, visto che il loro uso prolungato può innalzare la pressione arteriosa.**

Per la terapia sintomatica degli stati febbrili, i più comuni farmaci antipiretici che hanno anche effetto antidolorifico e antinfiammatorio sono

quelli a base di acido acetilsalicilico e paracetamolo. Nel primo caso, però, l'uso prolungato o scorretto potrebbe fare incorrere in problematiche di tipo gastro-intestinale, cosa che avviene più raramente con il paracetamolo, che comunque va preso senza superare le dosi consigliate e per trattamenti di breve durata dato che un'assunzione eccessiva può causare danni a fegato e reni.

Uno dei più popolari rimedi contro la tosse, in particolare di quella secca e stizzosa, è il destrometorfano, contenuto in molti preparati farmaceutici, sciroppi e capsule; quest'ultimo agisce a livello del sistema nervoso centrale, sia riducendo la sensibilità dei recettori che provocano tosse sia incrementando le concentrazioni di serotonina, con una blanda azione sedativa. I sedativi della tosse vanno usati dietro consiglio medico in chi soffre di bronchite cronica, in quanto potrebbero causare ristagno delle secrezioni nelle vie respiratorie.

A soggetti sofferenti di stitichezza ostinata, che quindi hanno bisogno di un aiuto per facilitare l'evacuazione, vengono preferibilmente consigliati prodotti ad azione lassativa blanda come il lattulosio, indicato anche per bambini e anziani. Si tratta di uno zucchero di origine sintetica che, giunto nell'intestino, richiama una quantità di acqua sufficiente per ammorbidire le feci e stimolare la peristalsi.

Consigli pratici

- * Usare autonomamente solo i farmaci con il bollino rosso sulla confezione.
- * Prima di usare i farmaci leggere attentamente il foglio illustrativo.
- * Conservare i farmaci in un luogo riparato da luci e fonte di calore.
- * Controllare sempre la data di scadenza.
- * Non usare più farmaci insieme senza il consiglio del medico.
- * Non prolungare il trattamento oltre quanto previsto dal foglietto illustrativo.
- * Consultare il medico se a usare i farmaci sono anziani, bambini o donne in gravidanza.
- * Prima di acquistare un farmaco di automedicazione chiedere sempre consiglio al farmacista.





Comuni malesseri



I disturbi dell'apparato respiratorio: come combatterli



Tosse e raffreddore sono le più comuni malattie dell'apparato respiratorio e ci accompagnano inevitabilmente per buona parte della brutta stagione, anche se già a partire dall'autunno, con l'arrivo dei primi freddi, è facile restare vittime di un'infezione virale. Ma come si manifestano questi disturbi, quali sono i farmaci da banco consigliati da medici e farmacisti, e in che cosa consistono i comportamenti più corretti per tenere alla larga queste sgradevoli patologie di stagione? Vi spieghiamo tutto qui di seguito.

Tosse

È uno dei disturbi più comuni e fastidiosi, ma è anche un efficace meccanismo di difesa del nostro organismo. Attraverso la rapida espulsione dell'aria contenuta nei polmoni, la tosse consente di ripulire le vie respiratorie da polveri, particelle estranee, sostanze nocive ambientali e addensamenti di muco, ripristinando il

regolare passaggio dell'aria inspirata. In linea di massima si distinguono due tipi di tosse: secca o grassa. **La tosse secca, cioè senza produzione di muco, nasce in alto, in prossimità della trachea e della laringe, mentre quella grassa e produttiva nasce più in basso, nei bronchi, e porta all'emissione di catarro.**

Come si cura

Un colpo di tosse occasionale non crea particolari problemi e quindi non richiede alcun trattamento. Diverso, invece, il discorso quando gli attacchi si ripetono costantemente: in tal caso, se la tosse è secca, la terapia farmacologica di solito mira a risolvere il sintomo e la sensazione di disagio, soprattutto la notte. L'uso di sedativi della tosse con funzione antinfiammatoria delle prime vie aeree (come pipazetato, destrometorfano, cloperastina, butamirato, levodropropizina, oxolamina anche in associazione) riduce la sensibilità del centro della tosse (situato nel

cervello) alle stimolazioni provenienti dalla mucosa infiammata di laringe e trachea. Sono in vendita sotto forma di gocce, sciroppi, pastiglie, compresse. Quando la tosse è grassa, invece, si possono utilizzare due categorie di farmaci di automedicazione: gli espettoranti (per esempio guaifenesina, dropropizina, menglitato in associazione e sulfoguaiacolo) e i mucolitici (come acetilcisteina, ambroxolo, bromexina, carbocisteina e sobrerolo). I primi agiscono sulle secrezioni della mucosa bronchiale idratando il catarro e facendo sì che diventi più fluido, mentre i secondi rendono meno consistente e viscoso il muco. Entrambi sono disponibili come sciroppi, sospensioni orali o gocce.

I comportamenti corretti

In caso di tosse, ancora oggi vale la pena seguire i consigli delle nostre nonne, e perciò affidarsi a bevande calde come tè, latte con miele e brodo,

che alleviano l'irritazione della gola e fluidificano il muco. Importante è anche evitare gli ambienti troppo secchi, specie in inverno, quando fonti di calore come i termosifoni possono asciugare eccessivamente l'aria. È importante, quindi, mantenere un adeguato livello di umidità, ricorrendo agli appositi apparecchi (in commercio se ne trovano di tutti i tipi e per tutte le tasche) o, più semplicemente, appoggiando salviette leggermente bagnate sui caloriferi. L'ambiente umido consente, infatti, di produrre un muco più facilmente eliminabile e facilita la respirazione. È sempre utile prestare attenzione anche all'igiene del sonno: il consiglio è di dormire a pancia in giù, per evitare che il catarro si accumuli in prossimità del laringe, rendendo necessario schiarire la gola con colpi di tosse che disturbano il nostro riposo e di chi ci sta accanto.

Raffreddore

È un'infezione acuta delle mucose del naso, dovuta a un'infezione di natura virale originata da diversi ceppi presenti intorno a noi tutto l'anno. Esistono infatti più di 200 virus alla base del raffreddore. I più frequenti sono i rinovirus, che si scatenano soprattutto in primavera e autunno, seguiti dai coronavirus, che tendono a concentrare il loro effetto proprio nel periodo più freddo, da ottobre a marzo; terzi in classifica i virus parainfluenzali, che tendono a manifestarsi come coda dell'epidemia influenzale e quindi sono più diffusi tra marzo e maggio; per i bambini i più temibili sono invece gli adenovirus, che si concentrano in inverno e in primavera.

I sintomi si presentano a un paio di giorni dal contagio e comprendono naso chiuso con produzione di muco denso color bianco o giallo-verde, starnuti a ripetizione, occhi pesanti e arrossati che bruciano, mal di testa dovuto alla congestione nasale. Per fortuna la malattia è di breve durata (in media da tre a sette giorni) e comunque anche un banale raffreddore non va mai preso sotto gamba perché, se trascurato, potreb-

be dare origine a complicazioni come otiti, sinusiti, se non addirittura bronchiti e polmoniti. Per questo, se dopo qualche giorno i sintomi non migliorano, anzi ne compaiono di nuovi (come ghiandole ingrossate, mal di gola o mal d'orecchio), è raccomandato un consulto medico.

Come si cura

Trattandosi di una patologia virale non servono gli antibiotici, mentre può essere utile il ricorso a farmaci di automedicazione come i Fans (antinfiammatori non steroidei), per esempio paracetamolo e acido acetilsalicilico, che possono avere effetti positivi sulla sensazione di dolore muscolare e, se presente, sulla febbre.

Consigliati anche i decongestionanti, il più delle volte da usare localmente sotto forma di gocce e nebulizzatori (contengono vasocostrittori quali efedrina, pseudoefedrina, fenilefrina, nafazolina, oximetazolina, tetrizolina, tramazolina, tuaminoeptano, xilometazolina), ma anche gli unguenti a base di sostanze balsamiche come eucaliptolo e levomentolo. Tutti contribuiscono a liberare le narici, combattendo il fastidioso naso chiuso. In particolare, l'uso di decongestionanti nasali stimola l'azione del sistema nervoso simpatico: i vasi sanguigni della mucosa si contraggono, e così facendo riducono il gonfiore dovuto al maggior afflusso di liquidi, mentre nel contempo limitano la produzione di muco.

Comportamenti corretti

Il contagio avviene spesso attraverso piccole particelle d'acqua espulse con tosse e starnuti ma anche una semplice stretta di mano, così come il contatto diretto con superfici ambientali (telefono, corrimano delle scale, banconote eccetera) costituiscono altrettanti, efficaci veicoli di trasmissione del raffreddore. La prima regola è quindi lavare di frequente e accuratamente le mani, cercando in seguito di non toccarsi occhi e naso; altrettanto importante è evitare il contatto con soggetti che presentano i classici sintomi. Se invece si è già pre-

so un raffreddore, non resta altro che cercare di seguire un'alimentazione leggera, evitando di sovraccaricare lo stomaco; bere molto, perché se c'è febbre è facile disidratarsi, e assumere regolarmente alimenti ricchi di vitamina C, come le spremute di agrumi.



Quando a farne le spese è l'orecchio

Soprattutto nei bambini, occorre fare attenzione alle possibili complicazioni del raffreddore. L'abbassamento delle difese può aprire la strada a una sovrapposizione batterica da parte di germi come stafilococchi e streptococchi, quelli che più facilmente attaccano le prime vie respiratorie, provocando un'infezione a carico dell'orecchio medio (la zona tra la membrana timpanica e l'orecchio interno) chiamata, appunto, otite media. Il sintomo caratteristico è il mal d'orecchio (otalgia), spesso molto insistente e a volte anche pulsante, che può essere accompagnato da senso di occlusione. In tal caso potrebbe essere il momento di passare agli antibiotici, fra cui soprattutto l'amoxicillina, ma sempre dietro prescrizione medica, per evitare il rischio che si sviluppino resistenze agli antibiotici impiegati impropriamente.



Non scherzare con il cuore

Quando il paziente "si dimentica" di assumere statine e antipertensivi

I pertensione, colesterolo alto, prevenzione cardiovascolare nel post infarto. Sono solo alcune delle condizioni che, in ambito cardiologico, richiedono terapie farmacologiche continuative. Terapie molto efficaci se seguite scrupolosamente, ma troppo spesso sottovalutate dai pazienti. I dati parlano chiaro: da

studi condotti a livello europeo è risultato che, solo per fare un esempio, a un anno dalla prescrizione più del 40 per cento dei pazienti ha interrotto o modificato la terapia con statine o antipertensivi, andando incontro a un maggior rischio di complicanze, anche fatali. «Siamo di fronte al fenomeno della non

aderenza», afferma Francesco Pelliccia, cardiologo emodinamista presso il Policlinico Umberto I di Roma e docente di Cardiologia presso l'Università La Sapienza. «I pazienti arbitrariamente smettono di prendere i medicinali, oppure si autoriducono le dosi, per esempio eliminando la somministrazione serale.



L'aspetto della confezione o della singola pastiglia può influire sul gradimento e aumentare la confusione

sentita un problema, reso più complicato dall'avvento dei farmaci generici. L'aspetto della confezione o della singola pastiglia può influire sul gradimento da parte del paziente e aumentare la confusione, in particolare dei malati più anziani, quando lo stesso principio attivo si presenta in forme diverse.

«Abbiamo capito che i medici hanno un ruolo decisivo», sottolinea Pelliccia, «da parte loro vi è poco ascolto del paziente, e molto spesso

le spiegazioni sulla malattia e sui possibili problemi derivanti dalle terapie sono insufficienti. Il paziente, lasciato a se stesso, non è preparato a far fronte agli effetti secondari dei farmaci, ed è quindi facilitato nella sospensione. Gioca un ruolo anche la complessità delle terapie, sempre più efficaci ma con un gran numero di medicinali da assumere ogni giorno e frequente possibilità di sostituzione».

Ancora una volta dunque la relazione tra medici e pazienti si rivela importantissima, ma oggi meno serena rispetto a un passato recente, quando il medico era una figura di riferimento, e paradossalmente complicata dall'evoluzione tecnologica.

«La facilità nel reperire informazioni e l'accesso a internet hanno aumentato l'autonomia ma non la capacità critica dei pazienti», conclude Pelliccia «che spesso si pongono in modo ostile e con diffidenza. La sfiducia nel medico è insieme un problema e una grande sconfitta; alla nostra maggior preparazione e conoscenza non corrisponde un miglioramento del rapporto medico-paziente che è diventato sempre più difficile, complice anche il crescente ricorso alla medicina difensiva. Certamente la burocrazia riduce il tempo a disposizione dei medici, d'altro canto la troppa facilità nel denunciarne l'operato fa sì che il paziente sia concentrato a rilevare eventuali errori o negligenze commesse dai medici».

Ma se un farmaco è stato prescritto due volte al giorno è perché il suo meccanismo di azione lo richiede, e così facendo si perde la protezione costante lungo tutte le 24 ore. È probabilmente per questa ragione che gran parte degli episodi coronarici si verificano durante la notte, quando l'effetto della terapia assunta tante ore prima è svanito».

La scarsa motivazione alla cura da parte dei pazienti, che "non vedono" la propria malattia, fa sì che la cattiva aderenza ai trattamenti sia più forte in prevenzione primaria, cioè quando i medicinali vengono prescritti per evitare eventi gravi, che non si sono ancora verificati. Tipico è il caso dell'ipertensione. Studi condotti negli Stati Uniti hanno stimato che sarebbe possibile evitare ogni anno 46.000 decessi se il 70 per cento degli individui ipertesi assumesse correttamente la terapia prescritta. Nell'ipertensione infatti il rischio di andare incontro a complicanze, per chi non assume i farmaci correttamente, è di cinque volte superiore a quello dei pazienti che si attengono alle prescrizioni del medico.

Leggermente migliore, ma comunque problematico, il quadro relativo alla prevenzione secondaria, messa in atto, per esempio, in seguito a un infarto allo scopo di prevenire un secondo episodio. Qui i pazienti sono più motivati e le terapie sono viste come salvavita, per cui la quota di abbandono è inferiore; «tuttavia nel post infarto o nei casi di insufficienza cardiaca, a dodici mesi si arriva anche al 50 per cento di non aderenza» precisa Pelliccia.

Risvolti sociali

È in particolare negli ultimi anni che questi aspetti sono stati studiati ed esaminati, anche nei risvolti sociali ed economici. «Negli Stati Uniti, dove per il tipo di sistema sanitario è più frequente fare questo tipo di valutazioni», prosegue Pelliccia, «l'impatto della non aderenza alla terapia è stato quantificato in 125.000 morti potenzialmente prevenibili ogni anno. A livello europeo, da altre ricerche risulta che il 9 per cento di tutti i decessi dovuti a malattie cardiovascolari potrebbe essere evitato se solo i pazienti in trattamento seguissero le terapie così come sono state loro prescritte».

Tra le cause della mancata aderenza vi è senza dubbio il peso degli effetti collaterali dei medicinali, in generale mal tollerati dai pazienti che rifiutano di convivere con disturbi troppo invalidanti.

«Ogni classe di farmaci», spiega Pelliccia, «si accompagna purtroppo a un tipico effetto secondario: debolezza e dolori muscolari sono le tipiche reazioni associate alle statine, la tosse compare in più del 30 per cento dei trattati con ace-inibitori, i calcio antagonisti causano gonfiore alle caviglie, i beta-bloccanti possono provocare una forte astenia, gli antipertensivi vertigini. E naturalmente i diuretici, che per il loro meccanismo di azione sono tra i più odiati dai pazienti. Per i medici si tratta di qualcosa che si può dare per scontato, a cui a volte non viene data l'importanza che il paziente si aspetta».

Anche la sostituzione di un prodotto con un altro, o *switch* terapeutico, rappre-



Fenomeni stagionali

Arriva l'autunno e gli animali domestici perdono il pelo

Ci sono particolari periodi dell'anno, primavera e autunno, in cui la cute e il mantello del nostro amico a quattro zampe possono essere soggetti a diverse problematiche.

La muta è un fenomeno fisiologico che in condizioni naturali avviene due volte l'anno e permette la rigenerazione normale del pelo e facilita la termoregolazione nei mesi caldi. Punture di parassiti (zecche e pulci) stress e un'alimentazione sbilanciata sono tra le cause primarie di dermatiti ed eczemi, processi infiammatori a carico del derma che stimolano un'eccessiva perdita di pelo, accompagnata da prurito e irritazione. Il tessuto infiammato costi-

tuisce il terreno ideale per lo sviluppo di infezioni batteriche (streptococchi, stafilococchi e *Pseudomonas*), infezioni parassitarie (rognna sarcoptica) e micotiche (*Microsporium canis*).

Per scongiurare questo scenario all'insorgere dei primi fenomeni di prurito, rossore del derma con marcata perdita di pelo uniforme o a chiazze (alopecia canina), si deve intervenire con integratori, chimici o naturali, mirati a riequilibrare le condizioni dermatologiche ottimali.

La scelta del giusto integratore è strettamente correlata ai fattori che hanno scatenato la dermatite in corso. Se il problema è legato a una dieta sbilanciata o estremamente ridotta (animali anziani o malati) gli integratori avranno una fun-

zione ricostituente in quanto la caduta del pelo è secondaria a uno scarso apporto di vitamine e oligoelementi. Sono formulazioni a base di vitamine del gruppo B (B_2 - B_6 - B_{12}) fortemente ricostituenti e capaci di stimolare l'appetito e di vitamina E (tocoferolo), un antiossidante che protegge la cellula dai danni provocati dai radicali liberi. La vitamina E è una vitamina liposolubile, la sua somministrazione deve essere ciclica in quanto eventuali eccessi si accumulerebbero nel tessuto adiposo del nostro animale. Se applicata localmente sulla cute idrata, lenisce e riduce lo stato infiammatorio stimolando la ricrescita del pelo.

Zinco, rame e selenio supportano l'azione antiossidante e restituiscono elasticità

ai tessuti. Quando invece la dermatite è su base allergica la prima cosa da fare è allontanare l'allergene ovvero l'elemento che causa la risposta immunitaria nell'animale, anche se non sempre è possibile o facile la sua individuazione.

Gli integratori consigliati sono a base di acidi grassi poli-insaturi, Omega 3 (Epa) e Dha (Acido decosaenoico) derivati da olio di pesce di acque fredde come il salmone o la trota e dai semi di lino. Gli animali, come l'uomo, non sono in grado di sintetizzarli e quindi devono essere introdotti con la dieta. Sono importanti a livello cutaneo sia per il mantenimento della barriera epidermica che per il ricambio cellulare. In tutte le forme di dermatite atopica (non riconducibile a una causa specifica) e in particolare nei gatti, gli integratori consigliati sono a base di aliamidi. Queste sono sostanze naturalmente presenti nell'organismo dell'animale che hanno un ruolo importante nella reazione allergica, regolando il rilascio di mastociti. In particolare integratori a base di palmitoiletanolammide in forma vitaminizzata (Pea-Um) sono indicati per il trattamento per lunghi periodi del prurito cutaneo nel gatto, senza effetti collaterali, in quanto è una sostanza già presente nell'animale.

Tutti questi integratori per uso veterinario sono reperibili in farmacia in formulazioni bilanciate e possono essere acquistati senza ricetta medico-veterinaria e dietro consiglio del farmacista.

Preparazioni galeniche allestite in farmacia a base di lievito di birra, miglio e zinco costituiscono un'ottima alternativa per coloro i quali vogliono gestire il problema con un approccio più naturale e sicuramente meno costoso rispetto ai prodotti in commercio.

Ottimi risultati sono stati constatati anche con l'utilizzo di prodotti omeopatici: *Psorinum* e *Ribes Nigrum M.G.* in particolare svolgono un'azione simil-cortisone riducendo drasticamente prurito e rossore e stimolando la ricrescita del pelo, con il vantaggio di poter essere somministrati per lunghi periodi senza effetti collaterali o secondari.

In tutte le forme di dermatite atopica (non riconducibile a una causa specifica) e in particolare nei gatti gli integratori consigliati sono a base di aliamidi



Razze canine maggiormente predisposte alla dermatite atopica:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| * BARBONE NANO | * BOSTON TERRIER |
| * BOXER | * BULLDOG INGLESE |
| * COCKER SPANIEL | * CARLINO |
| * DALMATA | * SETTER INGLESE |
| * GOLDEN RETRIEVER | * PASTORE TEDESCO |
| * SHAR PEI | * SHI TZU |
| * SCHNAUZER NERO | * SCOTTISH TERRIER |
| * TERRANOVA | * SETTER IRLANDESE |

Una notte da sogno



Un quaderno e una penna sul comodino, per non dimenticare i preziosi eventi onirici



Si tratta di un'operazione semplice. Non sempre dà frutto. Talvolta devono passare giorni prima di ottenere qualche informazione. Per chi ama la pesca, è come gettare un amo con l'esca. Non vi è certezza di tirare su qualcosa di buono, ma la pazienza in genere premia. È un gesto che può diventare automatico. Una abitudine salutare. Di che cosa si tratta? Ho suscitato la vostra curiosità? Ebbene, si tratta di porre un quaderno e una penna vicino al letto, sul comodino. Perché? Per scrivere i propri sogni. Al risveglio, al mattino. Oppure durante la notte,

per coloro che hanno stili di sonno più discontinui. Che senso ha scrivere i propri sogni? I sogni ci colpiscono per la loro stravaganza e per l'intensità delle emozioni con cui ci coinvolgono. La maggior parte di noi però li dimentica subito. Spesso ci rimane solo un alone di memoria, come un "sapore". Succede talvolta che un episodio diurno ci "linka" all'evento onirico, semi-dimenticato. All'improvviso, con nostra sorpresa, ce lo materializza davanti. Come un fantasma. Magari ne raccontiamo un segmento, con un entusiasmo non sempre corrisposto da chi ci ascolta. Poi tutto finisce.

E allora, quale è il motivo di questo suggerimento? Perché scrivere i propri sogni? I sogni rappresentano qualcosa di noi. Sono la forma narrativa, cinematografica, con cui ci descriviamo a noi stessi. Sono il selfie, che ci inviamo per ricordarci dove siamo. O dove siamo stati. Talvolta anche dove andremo. La psicoanalisi, è noto, nasce nel 1900 con uno libro sull'Interpretazione dei sogni. Freud lo aveva fatto pubblicare un anno prima, post datandolo. Sentiva che la scienza che stava varando aveva bisogno di un inizio "epocale". Il XX secolo è stato profondamen-

te influenzato dalle teorie sull'inconscio del maestro viennese. Oggi, nel XXI° secolo, molto è cambiato. Che cosa è rimasto di quella eredità? Ma soprattutto in che modo ciò che è stato detto ci può adesso essere utile, senza dover diventare professionisti della psiche? Innanzitutto: ascoltando i sogni. Accogliendo quello che vogliono dirci, senza censure. Con curiosità, come quando si scarta un regalo. E in secondo luogo, "mentalizzandoli". Termine tecnico che ha un pregio raro. Indica esattamente quello che esprime. Occorre cioè portare il loro messaggio alla nostra mente. Meglio ancora, alla nostra conoscenza emotiva. Sufficiente? Forse no. Ma il primo passo verso noi stessi potrebbe essere un quaderno e una penna sul comodino. Per un autunno da sogno in cui conoscere luoghi veramente nuovi.

Ci sono integratori...



...e integratori.



NestléHealthScience
Meritene[®]
Vitachoco

linea-atc

12 VITAMINE

5 MINERALI

CIOCCOLATO SVIZZERO

LA NUOVA FORMA DELL'INTEGRATORE
MULTIVITAMINICO.



Meritene[®] Vitachoco contiene
12 Vitamine (come la Vitamina A, C, B6 e B12)
e 5 Minerali (come Ferro e Zinco),
in un gustoso Cioccolato Svizzero,
fondente o al latte.

Scopri di più su www.meritene.it

Numero Verde
800-434434

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

Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.

*Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2016. www.prodottodellanno.it cat. integratori multivitaminici.

Veloci cambi di look

Il rossetto, fin dai tempi antichi il cosmetico più diffuso

Ricchissime di terminazioni sensoriali, che le rendono così sensibili, le labbra sono strumenti di relazione tra gli esseri umani: con loro si bacia e si sorride. L'uso del rossetto per colorarle ha origini lontanissime, lo dimostrano i reperti archeologici risalenti all'età del bronzo e del ferro, dove, oltre a numerosi strumenti da toeletta, abbondano piccoli recipienti che venivano utilizzati per preparare cosmetici, in un'epoca in cui i rossetti venivano ricavati da fiori rossi. In seguito, in Egitto, all'epoca di Nefertiti, le labbra venivano colorate con un unguento ottenuto dall'ocra rossa diluita con grasso o resina e applicata con le dita, mentre Cleopatra utilizzava un rossetto con i pigmenti di coleotteri o formiche.

Con la scoperta dell'America la scelta si arricchisce, arrivano nuove *nuances* di rosso, ricavate da legni brasiliani, e, dall'Oriente, le radici violacee di alcanina. Solo nel Seicento, nell'epoca dei neiposticci per coprire i difettucci, o da applicare ad arte per comunicare in codice, nasce in Francia la parola *maquillage*, il cui significato iniziale è più vicino al concetto di barare che non alla cosmetica.

Da sempre il trucco ha avuto un valore sociale, simbolico e culturale. In tempi più recenti, ad avallare questa affermazione e a esaltarne il significato psicologico, ci ha pensato Leonard Laurel, amministratore delegato della Estée Lauder con la sua tesi del *lipstick index*, basata sull'incremento delle vendite di rossetti in epoca di crisi: tanto peggio va l'economia, tanti più rossetti si vendono.



Non esiste un altro prodotto che possa dare un cambio di immagine tanto rapidamente (e con una spesa accettabile) come un bel rossetto rosso

Come utilizzarlo

Non esiste un altro cosmetico che possa dare un cambio di immagine tanto rapidamente (e con una spesa accettabile), come un bel rossetto rosso, che esalta la forma della bocca, illumina l'incarnato e fa brillare il sorriso. Se è vero che una donna nel corso della vita ne mangia circa un chilo, praticamente il 70 per cento di quanto ne mette sulle labbra, è bene scegliere rossetti di marche affidabili, a garanzia di non tossicità, che diano colore alla bocca senza tingercela in modo permanente, che mantengano una stabilità per il tempo desiderato, ma, allo stesso tempo, che siano di facile e immediata rimozione. Per le pelli più sensibili, in farmacia si trovano quelli ad alta tollerabilità, nei colori di moda.

Prima del trucco le labbra vanno preparate, strofinate delicatamente con uno spazzolino morbido e idratate, possibilmente con una crema specifica dall'azione densificante e rimpolpante, adatta anche a prevenire e attenuare le rughe periorali. Per una buona tenuta del rossetto è necessario ricorrere alla matita specifica, rigorosamente in tinta con il colore del *lipstick* (vietate quelle più scure, mentre sono ammesse quelle di una *nuance* più chiara). Viene delineato il contorno delle labbra, che può essere leggermente "corretto" in presenza di asimmetrie o notevoli differenze di volume tra il labbro inferiore e quello superiore. La matita, che sarà in un secondo tempo coperta dal rossetto, andrà sfumata verso l'interno con l'aiuto di un pennellino

o di un *cotton-fioc* e successivamente fissata con un velo di cipria. Una volta rimosso l'eccesso di polvere, si applica il rossetto con l'aiuto di un pennellino piatto. Per le meno esperte, che non sono in grado di disegnare le labbra con la matita, il consiglio è di procedere al contrario: applicare il rossetto solo all'interno della bocca senza arrivare ai bordi. In seguito unire le labbra e "massaggiarle" l'una con l'altra: il rossetto si distribuirà su tutta la loro superficie. A questo punto non resta che

delineare il contorno della bocca, già colorata, con un tratto di matita dello stesso colore del rossetto. Il segreto per aumentarne la tenuta? Utilizzare due matite, il cui colore sia in gradazione. Quella più chiara si applica su tutta la superficie delle labbra, poi, con quella leggermente più scura, se ne disegnano i contorni, e, come ultimo gesto, si applica il rossetto o il *gloss*. L'effetto *long-lasting* è assicurato dalla base colorata a matita, la cui composizione la rende molto più resistente del rossetto.



I cosiddetti “alimenti”

Il genitore che viola gli obblighi di assistenza non può essere condannato se non ha mezzi per vivere

La sesta sezione penale della Cassazione, con la sentenza n. 25.711/16 ha sancito che il genitore che viola gli obblighi di assistenza familiare, facendo mancare i mezzi di sussistenza ai propri figli, non può essere condannato se non ha mezzi per vivere. Così la Suprema Corte ha accolto il ricorso di una donna, madre di due bambine, imputata del reato ex art. 570 c.p. per aver omesso di versare il mantenimento posto a suo carico dalla sentenza di separazione.

L'articolo stabilisce che commette il reato di violazione degli obblighi di assistenza familiare «chiunque..... si sottrae agli obblighi di assistenza è punito con la reclusione fino a un anno o con la multa da Euro 103 a euro 1.032».

La donna, dopo l'assoluzione in primo grado, è stata condannata dalla Corte di Appello, che l'ha ritenuta colpevole, per aver, appunto, fatto mancare alle figlie

minori i mezzi di sussistenza. La donna però, tramite il suo avvocato, ha proposto ricorso alla Suprema Corte, contestando alla Corte di Appello di non aver fornito una motivazione idonea ad affermare la sua responsabilità "oltre ogni ragionevole dubbio".

La Corte di Cassazione ha accolto l'istanza e annullato la sentenza di Appello. Infatti, si legge nella sentenza: «a fronte dell'incapacità della ricorrente a far fronte ai propri obblighi di mantenimento - ritenuta dal Tribunale sulla base dell'insufficienza dei modestissimi redditi da lei percepiti a soddisfare i suoi primari bisogni di vita, specificatamente individuati anche in riferimento a precise e attendibili testimonianze sul punto - l'appello del Pm si limita a porre quei redditi in comparazione con quelli del coniuge affidatario, anch'essi modestissimi e a prefigurare, ancora una volta, in modo generico e sostanzialmente immotivato,

ulteriori accertamenti circa l'ipotesi definita plausibile, che la ricorrente avesse percepito negli anni di riferimento l'indennità di disoccupazione».

Traducendo la dotta sentenza in termini comprensibili, la Cassazione ha ricordato quanto già risaputo: non si cava sangue dalle rape. Esistono, infatti, non poche drammatiche situazioni in cui il coniuge, non per colpa sua, non è più in grado di versare l'importo per il mantenimento a suo tempo stabilito nella separazione; anche se continuano a esistere, purtroppo, molte situazioni in cui il genitore separato pensa di essersi liberato in un solo colpo di coniuge e prole, dimenticando che i figli sono come i diamanti: preziosi e per sempre. Vale quindi la pena ricordare che se, a causa di un peggioramento delle condizioni economiche, diventasse impossibile pagare la cifra stabilita per il mante-



Può diventare impossibile, talvolta, pagare la cifra stabilita durante la separazione

nimento, prima di esporsi a un'azione giudiziaria, anche penale, è possibile ricorrere al Tribunale per chiedere la modifica delle condizioni e valutare la possibilità di sospendere o diminuire l'importo dell'assegno.

ma.tortora@tiscali.it

Katia Ricciarelli ha scelto

SANAGOL®

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

Dal tuo Farmacista una nuova soluzione per il benessere della gola



PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

www.phytogarda.it

Tutti i prodotti Phyto Garda sono reperibili dal tuo Farmacista di fiducia.

NOVITA'

**Fermenti
lattici**
in ogni
momento della
giornata

PRATICITA'
E GUSTO



**Fermentix®
PLUS**

con fibre prebiotiche per
l'equilibrio e il benessere
dell'intestino

Fermentix® plus è la scelta ideale per chi desidera assumere fermenti lattici con praticità e tanto ottimo gusto. I suoi flaconcini pronto uso consentono la rapida assunzione di 10 miliardi di fermenti lattici tipizzati, tinalizzati e gastroresistenti, fibre prebiotiche e vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, B12). Uno al giorno in qualsiasi momento della giornata.

- ✓ 12 flaconcini pronto uso
- ✓ 10 miliardi per flaconcino
- ✓ *L. acidophilus* e *L. casei*
- ✓ Fibre prebiotiche
- ✓ Vitamine del gruppo B
- ✓ Gradevole gusto amarena
- ✓ Gastro-resistenti
- ✓ Senza Glutine

*L'immagine ha il solo scopo di rappresentare il gusto del prodotto.



Semaforo verde per le verdure



Impariamo ad avvicinare i piccoli a questi alimenti così preziosi

I bambini italiani sono i più obesi d'Europa? Questo è quello che viene affermato in un recente rapporto stilato dall'Oms che lancia l'allarme sulle cattive abitudini alimentari e sulla sedentarietà dei nostri giovani virgulti. I motivi? Il cambiamento dello stile alimentare, che si sta sempre più allontanando dalla tradizionale dieta mediterranea a causa di una crescente proposta di cibi ultracalorici e di varie contaminazioni estere, e il minor dispendio energetico dovuto alla poca attività sportiva e alla diminuzione del gioco praticato all'aria aperta. È importante ricordare che la preziosa

dieta mediterranea prevede l'utilizzo, oltre che di cibi integrali e di poche sostanze grasse a eccezione dell'olio di oliva, anche di una grande varietà di verdure fresche e di stagione. Bisogna ricordare che la tanto decantata dieta dei nostri avi era una dieta povera e frugale che poco ha a che fare con i piatti pronti, che spesso proponiamo ai nostri bimbi per una questione di praticità, e con la sovrabbondanza di calorie alla quale ci stiamo e li stiamo abituando. Ecco perché, dando il buon esempio, dobbiamo ricominciare a proporre ai nostri figli uno stile alimentare sano. Questo vuol dire dedicare più tempo

e attenzione alla cucina e all'alimentazione togliendone invece, sia per noi sia per loro, ad abitudini che portano pochi benefici, come lo spendere ore davanti alla Tv, ai videogiochi o ai social network. La strada più semplice per ottenere buoni risultati con i bambini è quella di farli vivere in una casa dove da tutti sia rispettata un'alimentazione sana. Non si scoraggi, però, chi non è riuscito da subito ad abituare i bambini al cibo vegetale: cambiare è possibile. Dunque rimbocchiamoci le maniche e impariamo come avvicinare i più piccoli a questi alimenti così preziosi: gli alimenti freschi di origine vegetale.

Arcobaleno

Il colori di questo piatto semplicissimo coinvolgeranno e diventeranno il vostro bambino, apportando una grande quantità di vitamine e sali minerali, oltre ad abituarlo a molti sapori nuovi.

Ingredienti:

100 g Pomodori datterini
1 Carota
Qualche baccello di piselli
1 Pannocchia di mais
Qualche foglia di cavolo rosso
1 Piccolo cavolfiore
2 Semini di chia per guarnire



Sbollentare i piselli per un minuto. Bollire la pannocchia e sgranarla, bollire il cavolfiore. Tagliare il cavolo rosso a strisciole molto sottili. Comporre il piatto come da figura. Guarnire ricavando dalle carote il sorriso da mettere sui cavolfiori, e mettendo due semini al posto degli occhi.

Sole di cavolfiore

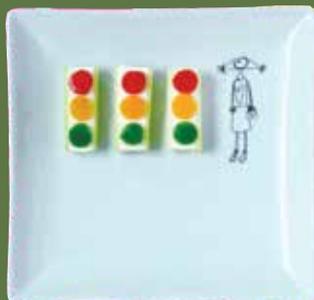
Con questa semplice e gustosa ricetta potete realizzare, oltre alle crocchette della figura, anche polpette, hamburger per farcire panini e sformati da mettere al forno. I bambini mangeranno verdure e legumi, facendo il pieno di nutrienti sani, senza fare nessun capriccio.

Ingredienti:

1 Melanzana grande
1 Cavolfiore piccolo
1 Cipolla
120 g Ceci cotti
Un mazzetto di basilico
20 g Mandorle in granella
20 g Olio di oliva
Sale
Pane grattugiato q.b.



Sbollentare il cavolfiore. Metterlo in padella con poco olio insieme alla melanzana e alla cipolla tagliati a pezzetti finché non saranno cotti. Frullare le verdure assieme ai ceci e al basilico lavato e asciugato. Aggiungere il pane grattugiato fino a ottenere un impasto che possa essere lavorato. Formare dei rotolini e schiacciarli ai lati. Panare e cuocere al forno a 180° per quindici minuti. Si possono servire con lo yogurt.



Semafori verdi

Questa semplicissima e divertente preparazione abituerà il bambino alla consistenza croccante della verdura cruda. Il peperone crudo è ricchissimo di vitamina C, fosforo, magnesio e calcio.

Ingredienti:

2 Coste di sedano
1 Peperone verde, uno giallo e uno rosso
Crema di formaggio

Tagliare dei pezzi di sedano della stessa misura, spalmarli con una crema di formaggio che non abbia un sapore deciso, altrimenti coprirebbe il sapore delle verdure al quale i bimbi si devono abituare. Tagliare con un coltello affilato dei cerchietti di peperone verde, giallo e rosso crudo. Appoggiarli alla crema nell'ordine rosso, giallo e verde.

Alieno di spinaci

Questo piatto è stato realizzato con riso e spinaci, ma qualsiasi cereale con quasi tutte le verdure potrà trasformarsi in poco tempo in un simpaticissimo alieno verde.

Ingredienti:

150 g Riso integrale cotto

150 g Spinaci cotti e sgocciolati
10 g Olio di oliva
10 g Maggiorana, erba cipollina, sale

Per guarnire: yogurt, olive nere, una foglia di cavolo rosso

Frullare gli spinaci con due cucchiaini di olio. Aggiungere il riso, le erbe aromatiche, il sale, l'olio e frullare ancora. Suddividere il composto in quattro parti e schiacciarle a forma di hamburger.

Dorare in padella tre minuti per lato. Decorare con lo yogurt, le olive e la foglia di cavolo per ottenere l'immagine dell'alieno.



Davanti alla lavagna



«**A**vanti, venite qui, vorrei dire a tutti i cosiddetti osservatori disinteressati, coloro che pontificano sui giornali, gli esperti della psicopedagogia, i tecnici della docimologia, teorici ed eruditi, commissari e sapienti, funzionari e valutatori, congressisti e studiosi...: **entrate nelle aule italiane**». Questo **l'invito del professor Affinati, uno che la scuola la conosce davvero**. Perché è facile elargire pareri, proporre riforme dell'istruzione, imporre programmi didattici sempre nuovi e ogni volta più ampi, "modernizzare" la scuola con il prepotente ingresso del digitale e poi lamentare l'incompetenza degli insegnanti

e l'apatico disinteresse degli studenti. Ben più difficile è entrare tutti i giorni nei licei italiani, ancor più negli istituti tecnici, e vivere la scuola nelle sue contraddizioni. Eraldo Affinati è un professore esperto e innamorato del suo mestiere, che si sforza di essere per i suoi studenti un maestro coinvolgente, un confidente esperto, un amico fidato, un compagno di giochi, un padre premuroso, senza dimenticare l'autorevolezza del suo ruolo. **Ha per questo deciso di raccontare la scuola prendendo le parti di coloro che la scuola stessa respinge: i ripetenti**. Con delicatezza e ironia, ci racconta la lotta quotidiana delle sue «maglie nere», così li chiama, ricordando come si definiva nel ciclismo il corridore che, in una gara, arrivava ultimo, ma aveva comunque combattuto per non finire fuori tempo massimo. **I ripetenti, confessa, sono in fondo i suoi studenti preferiti**. Quelli che sono in grado di rispondere che la Shoah era «la moglie di Hitler», che escono dalla classe sbattendo la porta, che dormono senza pudore al primo banco, che giocano con il cellulare nel bel mezzo

dei *Promessi sposi*, che dimenticano provocatoriamente a casa libri e quaderni. **Ma sono anche quelli che, un po' come lui, combattono contro i voti e la burocrazia della scuola, quelli che hanno più bisogno di attenzioni e più desiderio di imparare**.

Quelli che non hanno mai aperto un libro ma, se lo fanno, se ne innamorano. Quelli che offrono ai professori appassionati le più profonde delusioni e le più grandi soddisfazioni.

Il professor Affinati ci prende per mano, come ama fare con i suoi studenti, per condurci dietro la lavagna a conoscere la ricchezza e l'umanità dei reprobri. Gli ultimi della classe non di rado passano a pieni voti gli esami della vita.

Come Roberto, «quello che diceva di essere un naziskin», e che dopo aver letto *Il treno era in orario* di Heinrich Böll, aveva cancellato la svastica dal suo zainetto. «Lo sai che parlo spesso di te in pubblico?» gli ha svelato il professor Affinati rincontrandolo dopo vent'anni, «E che dici, professore?», «Che la letteratura a volte può ancora salvare la vita».



Eraldo Affinati, romano, classe 1956, è uno dei maggiori scrittori italiani. La sua ultima pubblicazione, *L'uomo del futuro* (Mondadori), dedicata a don Lorenzo Milani, è entrata nella cinquina finale del Premio Strega. Da ricordare, tra le sue opere, *Un teologo contro Hitler. Sulle tracce di Dietrich Bonhoeffer* (2002), che ripercorre la vita del teologo tedesco giustiziato dai nazisti poco prima della fine della guerra. *Elogio del ripetente* è uscito, sempre per Mondadori, nel 2013.

La famiglia *Fang*

La frontiera, labile, tra vita e arte

Annie e Baxter sono fratelli e sin dalla più tenera età sono stati resi protagonisti, talvolta involontari, delle bislacche trovate dei loro genitori, eccentrica coppia di artisti dimentichi o, forse, inconsapevoli di (dover) essere anche genitori. Il significato veicolato dalle loro iniziative si iscrive nella discussa *performance art*, la messa in scena, spesso dinanzi a un pubblico, di un'azione programmata, che dia forma e sostanza artistiche alla corporeità o gestualità di chi inscena. Nello specifico, le rappresentazioni dei Fang, come la simulazione di una rapina o di un acceso battibecco, sono volte a distillare qualche goccia di pungente disordine nello schema ordinato e abitudinario di una realtà che, in quanto disciplinata, appare loro in tutto il grigiore di una prevedibile meccanicità. Il prezzo pagato per qualche nota di colore regalata al mondo esterno è, tuttavia, lo smarrimento familiare e interno di Annie e Baxter, figli-oggetto e persone-strumento delle *performances*, ingabbiati nella memoria di un'infanzia senza sboc-

chi e quasi paralizzati nella realizzazione del sé e dei suoi rapporti col prossimo. Nonostante si avvicini un soggetto che, pur non inedito, è poco esplorato su pellicola, l'imperfezione dei personaggi, dai tratti incompiuti e dall'intimo scandagliato con approssimazione, abbandona il film allo stato grezzo, e le idee che ne sono la base - indubbiamente stimolanti - sono lasciate a se stesse senza l'approfondimento che avrebbero meritato. Prima fra tutte, quella di (ri)aprire una finestra intorno alla querelle, forse imperitu-

ra, su quale sia e se sia possibile una definizione di Arte, nel colorito fiume di opinioni e intellettuali che, dal classicista, scorre verso chissà quale futura riva, lambendo nel frattempo anche chi muove dalla premessa (o è il fine?) che la frontiera tra Vita e Arte sia insussistente o, quantomeno, labile. Rimane il pregio di mostrare come anche il geni-

tore apparentemente più anticonformista possa palesare, infine, un rigurgito di padrepadrone e calpestare la prima regola di ogni relazione familiare e sociale, l'idea kantiana di trattare l'umanità, nella propria persona e in quella di ogni altro, sempre nello stesso tempo come un fine e mai unicamente come un mezzo.

La famiglia Fang, Usa, 2015

Regia di Jason Bateman

Cast Nicole Kidman, Jason Bateman, Christopher Walken, Marin Ireland, Michael Chernus, Linda Emond

VOTO

1 2 3 4 5

2,5



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.com@lswr.it - www.edizioniedra.it

edra



Camminiamo sul velluto

Il pregiato tessuto vestirà le donne in tutte le occasioni

Nelle prossime settimane le vetrine delle boutique proporranno di tutto: volumi over, gonne mini, sovrapposizioni, piumini, fioriture invernali e chi più ne ha più ne metta. Una cosa è certa però: per affrontare le temperature in calo, basterà, è il caso di dirlo, camminare sul velluto.

Amato, anzi, amatissimo nel corso dei secoli, il pregiato tessuto è sul posto più alto del podio dei nuovi trend, seguito solo da broccato e vernice. Non importa come lo indosseremo. Quello che conta è avere almeno un capo nel guardaroba, che si tratti di un abito o di un paio di scarpe. **Parlando di calzature, si potranno quasi sognare le atmosfere della Russia imperiale, calzando i mocassini di Fratelli Rossetti. La griffe, ispirandosi al dottor Zivago, ha confezionato décolleté, tronchetti, pantofole e il modello di punta, il Brera, con velluti e ricami preziosi degni della più difficile delle zarine.** Per le donne dall'anima fatale, invece, la scelta ricadrà senza dubbio su Jimmy Choo e i suoi sandali dai tacchi vertiginosi, mentre le più sportive troveranno il giusto compromesso con le *slip on* tempestate di pietre di Christian Louboutin. Ai piedi delle romantiche vedremo le *mules* rosa pesca di Alberta Ferretti, sigillo prezioso di un *total look* vellutato: in



COSTUME NATIONAL

COSTUME NATIONAL

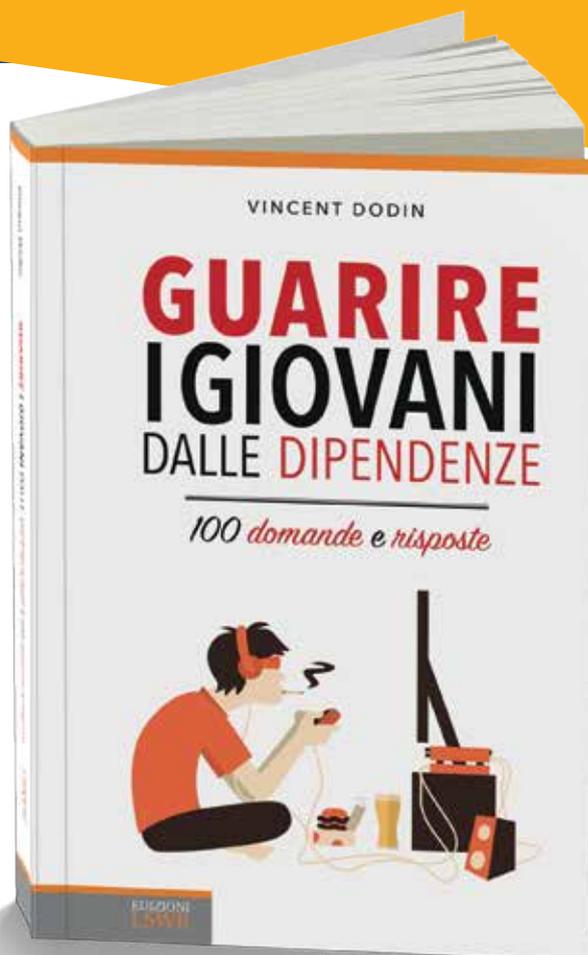
passerella il marchio ha portato vesti da camera - un altro dei *must* di stagione - confortevoli al tatto come una carezza. Sarà il *comfort* a farla da padrone? Sì, ma non solo. Se persino il colosso del *low cost*, H&M, si è esibito in un completo-pigiama blu di velluto, tutt'altra direzione hanno preso alcuni *brand* tra i più amati del globo.

Prada ha vestito le sue marinare con abiti oltremare tempestate di ricami, Fendi ha giocato sugli accostamenti, alternando alla seta plissettata il tessuto top di stagione, e Philosophy di Lorenzo Serafini ha tinto di rosso rubino vestiti dalle scollature profonde.

Insomma, il velluto pare vestirà le donne in tutte le occasioni. Elegantissime al lavoro, sfoggeranno tailleur stemperando il rigore formale con outfit morbidi - se ne sono visti da Roberto Cavalli, 3.1 Phillip Lim, e Giorgio Armani che al tessuto (rigorosamente nero) ha dedicato l'intera collezione - o abiti dalle tinte autunnali - mattoni da Akris, ocra da Valentino, giallo da Arthur Arbesser - e sfumature tenebrose, dal blu al nero, come ha proposto Costume National. E per le occasioni eleganti? Il velluto conquisterà, sembra, anche i *red carpet*. Parola di Monse, Ralph Lauren e Luisa Beccaria.

“Qual è la differenza tra uso occasionale e tossicodipendenza? Esistono individui più vulnerabili di altri alle dipendenze? Che cosa sono le droghe sintetiche?”

In 100 domande/risposte, brevi e precise, Vincent Dodin affronta, in modo chiaro e concreto, tutto ciò che c'è da sapere sulle dipendenze, sui prodotti e sui nuovi consumi.

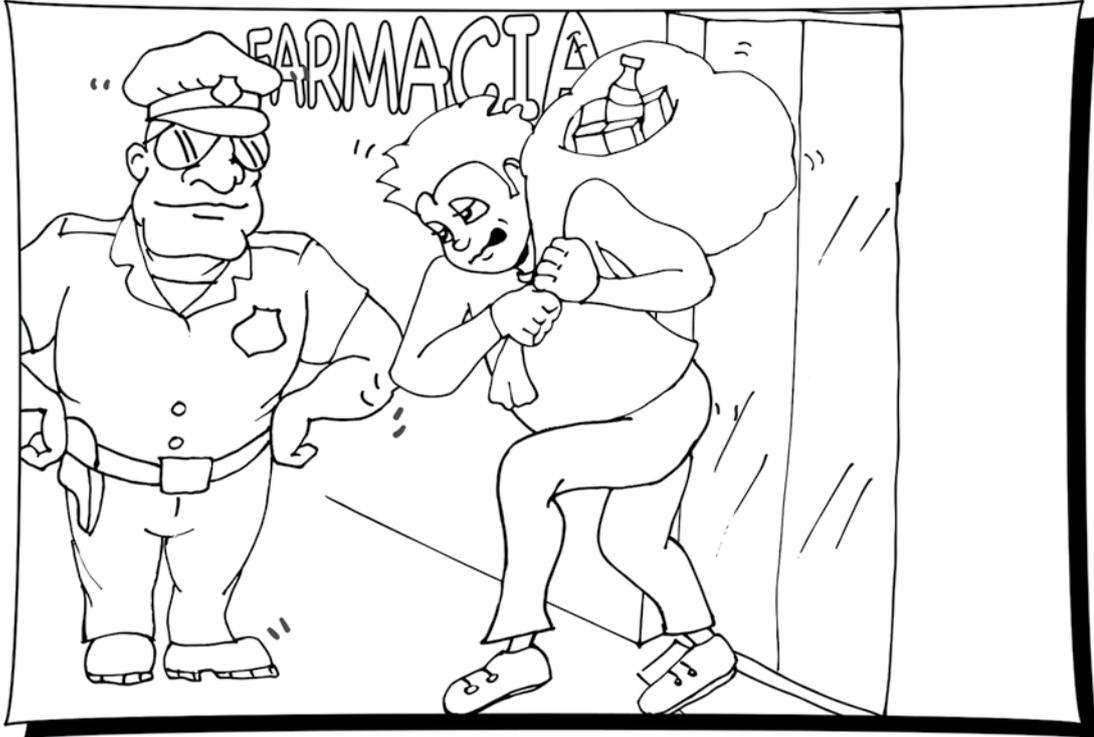


**A SOLI
18,90
EURO**

Acquistalo su www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.com@lswr.it

la vignetta



1



2



INFLUENZA E RAFFREDDORE HANNO LE ORE CONTATE

Con il nuovo spray nasale **Humer Stop Virus** possiamo finalmente dire addio ai fastidiosi nemici influenza e raffreddore. **Humer Stop Virus**, grazie a un'innovativa tecnologia di micro-rivestimento a Ph acido, intrappola i virus di queste due patologie, aiutando l'organismo a liberarsene e proteggendo la mucosa nasale. La naturalità del prodotto, oltre a garantire l'assenza di effetti collaterali e l'interazione con altri medicinali, fa sì che esso possa essere assunto in tutta sicurezza anche da donne in stato di gravidanza e bambini a partire da un anno di età.

www.urgo.it



REGOLARIZZA L'INTESTINO

Fave di Fuca Hydralax è il prodotto nato per approcciarsi in maniera delicata ai problemi di stitichezza. Grazie all'azione dell'acqua, svolge una triplice azione: reidrata le feci, le ammorbidisce e ne facilita l'espulsione. Grazie alla sua azione delicata, è adatto all'uso di tutta la famiglia: è infatti indicato nel trattamento pediatrico e nelle donne in gravidanza (sotto la supervisione del medico). Le bustine predosate permettono di modulare l'assunzione del prodotto in base alle proprie esigenze e alle caratteristiche personali (adulti e bambini), nonché di calibrare le dosi in base ai risultati ottenuti.

www.euritaliapharma.it



PER I PIÙ PICCOLI

L'intestino svolge alcune funzioni fondamentali nella crescita dei bambini: è responsabile della digestione e dell'assorbimento dei nutrienti ed è coinvolto nel buon funzionamento del sistema immunitario. Funge infatti da barriera difensiva contro l'attacco di germi e batteri grazie alla flora batterica intestinale. **EnteroBaby InfantColic** di Sanofi è un integratore alimentare studiato per favorire l'equilibrio della flora batterica intestinale nei più piccoli. Ha una composizione innovativa a base di probiotici, estratto di camomilla e frutto-oligosaccaridi ad azione prebiotica.

www.sanofi.it



L'INFINITA RICCHEZZA DEL KARITÉ

I trattamenti **Karité**, arricchiti in olio o burro di Karité naturalmente ricco di acidi grassi essenziali (altamente nutritivi), di fosfolipidi per rilanciare gli scambi intercellulari e di Cimentrio (azione idratante e ristrutturante), rispondono alle specifiche attese dei capelli e/o del cuoio capelluto molto secco e danneggiato. Il cuoio capelluto è nutrito in profondità, i capelli sono più forti, luminosi e meravigliosamente setosi. Alle texture cremose e fondenti, si aggiunge la delicatezza di un profumo sensuale e raffinato «Infuso di fiori d'arancio», che propizia il risveglio dei sensi.

www.renefeller.com

LA FORZA CURATIVA DELLE GEMME

Vitaflor è la nuova linea di gemmoderivati madre biologici. Tra gli altri: Noce che favorisce la regolarità del transito intestinale ed è particolarmente utile per contrastare le diarree provocate dall'assunzione di antibiotici, ma anche in caso di malassorbimenti digestivi, meteorismo e gonfiore addominale; Rosmarino che svolge un'azione depurativa sul fegato e ne favorisce la rigenerazione, particolarmente nei casi di fegato appesantito o da disintossicare, per esempio dopo cure farmacologiche protratte, o nei casi di digestione lenta e difficile. Il Rosmarino è anche un aiuto prezioso per regolare la funzionalità dell'apparato cardiovascolare.

www.vitaflorbio.it



DALLA NATURA PER LA SALUTE DELLA PROSTATA

Epicuro non sarebbe stato logorato da una prolungata ritenzione urinaria causata dall'ingrossamento prostatico, né ne avrebbero sofferto Nerone, Michelangelo, Voltaire, Napoleone III ..., se avessero avuto a disposizione **Lycoprozen**, da poco introdotto in commercio. Primo Integratore, a base di pomodoro intero cotto e olive, pertanto un "cibo funzionale" sviluppato dalla ricerca Italiana, per la salute della prostata. In forma di granulato, solubile in qualsiasi liquido e con il sapore di pomodoro, consente di assumere agevolmente le quantità di antiossidanti naturali (licopene, polifenoli) raccomandate dal Wcrf per contrastare l'invecchiamento prostatico.

www.lycoprozen.com



PER FAVORIRE L'EQUILIBRIO INTESTINALE

Alimentazione, squilibri ormonali e uno stile di vita non sano possono comportare la presenza di disagi del transito intestinale, che comportano senso di fastidio e difficoltà ad affrontare serenamente la vita quotidiana. Dalla ricerca scientifica Specchiasol nasce **Cotidierbe Flor**, il rimedio naturale ai disagi del transito intestinale, una moderna formulazione che unisce la presenza dei fermenti lattici a una miscela calibrata di erbe opportunamente selezionate per il benessere e la regolare motilità intestinale. Si consiglia l'assunzione di 1-2 compresse la sera, prima di coricarsi, con un po' di acqua.

www.specchiasol.it



SENZA FLUORO E CON MICROREPAIR

Il dentifricio **Biorepair Junior** 0-13 anni è l'unico dentifricio per bambini a base di microRepair per denti sani e forti. La speciale formulazione di Biorepair Junior lo rende il dentifricio ideale per proteggere i denti dalla carie grazie alla presenza e all'azione di microRepair

e all'assenza di fluoro. Infatti credere

che per la salute dei denti dei bambini

sia necessario impiegare dentifrici

a base di fluoro è ormai preistoria.

MicroRepair: micro particelle

biomimetiche composte da Idrossiapatite, la stessa sostanza di cui sono fatti i denti, che si legano allo smalto dei denti e lo ricostruiscono.

www.biorepair.it



RISCOPRI I PIACERI DELLA TAVOLA

Meritene Puré

è un prodotto che contiene proteine, vitamine e minerali; apporta vitamine B₂ e B₆, importanti per contribuire alla riduzione di stanchezza e fatica.

È utile, in particolare, in caso di ridotto apporto di nutrienti, nelle persone con difficoltà di masticazione e deglutizione (con disfagia). Persone che fanno fatica o non hanno voglia di cucinare e cercano un piatto principale gustoso e bilanciato, ma anche anziani e persone inappetenti.

www.meritene.it

PEELING DERMOPURIFICATORE

Biopoint crea un innovativo prodotto che si inserisce nella linea Dermocare del brand dedicata alla cura dei capelli. **Biopoint Peeling Dermopurificante** è un trattamento specifico che pulisce in profondità il cuoio capelluto, eliminando le cellule morte e stimolando l'ossigenazione dei tessuti grazie al suo effetto detossificante, agisce sui capelli fragili che tendono a cadere, aiutando a ripristinare il corretto equilibrio del tessuto cutaneo nei casi di eccesso di sebo, principale causa della caduta dei capelli. Grazie all'azione meccanica dei microgranuli, elimina la forfora secca e grassa e ne previene la ricomparsa.

www.biopointonline.it



Sprechen Sie Deutsch?



Riesci a capire e a rispondere a quasi tutti i turisti in farmacia. Il problema sono i tedeschi

L'inglese non è un problema, alla fine, tra corsi *full immersion* (funzionano, vedete?!) Cd e viaggi all'estero, finisce per masticarlo anche chi a scuola ha studiato altro. Come me, che devo la dignitosa conoscenza del francese a una implacabile, a volte detestata, ma superba professoressa Macciardi, insegnante delle medie. L'inglese lo impari per dovere, non è una bella lingua, è una ribollita: povera, semplice e utile. Lo spagnolo è alta cucina, te ne innamori appena metti piede in un qualunque Paese di lingua castigliana, ti seduce con ricercatezza musicale, ritmo, tripudio di esse, radice comune con l'italiano, slancio delle immagini e poco importa se alcune cadenze sembrano più venete che iberiche.

Insomma, riesci a capire e poi rispondere a quasi tutti i turisti stranieri piombati a Roma e finiti nella tua farmacia. Il problema sono i tedeschi. Fino ai quarant'anni parlano un ottimo inglese scolastico, ma la coppia di mezza età di Dusseldorf è una brutta gatta. La mia conoscenza della loro lingua si limita a un paio di calciatori famosi, a un *schönen mit dir* strappato con passione a una giovane coetanea tedesca incontrata in vacanza. Non esisteva internet e sull'isola di Lampedusa non esistevano dizionari italo-tedeschi negli anni Settanta. Il mio ego rimase sospeso e titubante fino al rientro a Roma, dove il dizionario di un amico

mi regalò una settimana di andatura tronfia, da tacchino. In effetti un'altra frase è nella mia memoria storica ma poco utile per conversare: *bitte nicht aus dem Fenster lehnen*. La imparai da bambino, quando i viaggi erano lunghi senza *smartphone* o *playstation*, niente aria condizionata e i vagoni dei treni non erano ancora sigillati in stile acquario. Sotto i finestrini, una targhetta metallica replicava l'ordine in quattro lingue. La stessa frase in francese e inglese ai miei occhi di bambino non mi sembrava categorica e minacciosa quanto l'intimazione teutonica. Nelle

Fino a quarant'anni parlano inglese ma la coppia di mezza età di Dusseldorf è una brutta gatta

lente ore dei viaggi la imparai a memoria, ripromettendomi di urlarla nel prossimo litigio con mia sorella. Torniamo alla coppia scesa dal volo Lufthansa e atterrata in farmacia. Come è giusto, sono disponibile e at-



tento alle richieste dei pazienti, una volta consegnai un antidiarroico a un azero che non spiccicava una parola di niente, ma era dotato di eccelse doti mimiche. Ne fui soddisfatto, quasi quanto lui. Ma se i due figli della Renania-Vestfalia sperano che io capisca un accidente solo perché scandiscono con lentezza il loro idioma e quasi si innervosiscono davanti alla mia deludente espressione bovina, senza un aiutino, un gesto, un indizio, nulla di nulla se non misteriose sillabe ripetute sempre più chiare e lente, finirò per esortarli a non gettare alcun oggetto dal finestrino. Non cura nulla, ma è sempre un ottimo consiglio.



FISICO FORTE

SPIRITO GIOVANE



NestléHealthScience

Meritene®

Puré



PIATTO PRINCIPALE

CONSISTENZA OMOGENEA

FACILE DA PREPARARE



MERITENE® PURÉ PER RISCOPRIRE I PIACERI DELLA TAVOLA

FACILE DA PREPARARE E DA MASTICARE, PER IL PRANZO E LA CENA

In 7 appetitosi gusti, un pasto principale dalla consistenza morbida ed omogenea, particolarmente adatto a persone con problemi di masticazione o deglutizione. Meritene® Puré è fonte di Proteine, Vitamine e Minerali e apporta Vitamine B2 e B6, importanti per contribuire alla riduzione di stanchezza e fatica.

Scopri di più su www.meritene.it



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



diego cataldi
gioielli

DESIDERI ESCLUSIVI


ROLEX


TUDOR

Chopard

Cartier PIAGET


VACHERON CONSTANTIN


Breguet
Depuis 1775

BVLGARI


FRANCK MULLER
GENÈVE

BAUME & MERCIER
GENÈVE - GENEVA - 1830

IWC
SCHAFFHAUSEN
SINCE 1868


DoDo


TOY WATCH

easy
ASBØ


BUCCELLATI

GUCCI


CRIVELLI

Pirellato
67


Chantecler
CARRÉ

UTOPIA

Powellato


ANTOFRA

QUERIOT

Lunati

VHERNIER

ROMA - VIA COLA DI RIENZO, 105 - 00192 - T. +39 06 32609318

FROSINONE - VIA ALDO MORO, 80 - T. +39 0775. 875031

FIUGGI - CORSO NUOVA ITALIA, 14 - T. +39 0775. 515632

www.diegocataldi.it - www.diegocataldi.com