

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 10
Novembre 2016



Infezioni:
lotta ai biofilm



I borghi:
Scanno in Abruzzo



Riccardo Rossi

**Come
il Tevere
in piena**

La nuova strategia contro l'invecchiamento cutaneo

EuPhidra

per tutte le donne sensibili



Filler Suprema

ANTI
INFLAMM-AGING

Crema Antirughe
Riparatrice

6 settimane e il tuo viso sarà
più levigato ed uniforme*

segni inflamm-aging** -38,2%

Dermatologicamente testata su pelli sensibili
SENZA profumo e conservanti

**CHE COS'È L'INFLAMM-AGING. Le ultime evidenze scientifiche mostrano come l'invecchiamento cutaneo sia accelerato da micro-infiammazioni croniche che alterano i sistemi di difesa e la produzione di collagene ed elastina.

Testata per nickel, cromo, cobalto. Microbiologicamente controllata.

* Studio clinico effettuato su 20 donne tra i 30 ed i 70 anni con pelle sensibile, molto secca e couperose. Parametri valutati: profondità delle rughe, visibilità capillari, rossore, idratazione.



**Quando stress
e fatica
ti fanno sentire
giù di corda.**

www.mylan.it

MySAmE. Mai più sotto tono.

Se fatica e stress alterano il tuo umore, prova **MySAmE**: l'integratore con SAME, Quatrefolic e Magnesio, ingredienti specifici che ti aiutano a recuperare energia ed equilibrio psico-fisico, favorendo il buonumore.



MySAmE. Il mio giusto tono.

È un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

Mylan
Seeing
is believing



32



14



42



24

SOMMARIO

- Editoriale*
5 Farmaci più vicini al cittadino
-
- 7 News**
-
- Il farmacista risponde*
10 Occhio all'irritazione
-
- La voce della Regione*
13 Prevenzione contro i virus
-
- Intervista*
14 Come il Tevere in piena
-
- Attualità*
16 Un'offerta di salute
-
- Farmacì*
19 L'acido acetilsalicilico
-
- Medicina*
22 Lotta ai biofilm
-
- In terapia*
24 Le ragioni del cuore
-
- Automedicazione*
26 Contagi di stagione
-
- Aderenza terapeutica*
28 Un sistema complesso
-

- Alimentazione*
30 Il cibo in equilibrio
-
- Psicoanalisi*
32 La biofarmacia
-
- Cosmesi*
34 Profumarsi è un'arte
-
- La parola all'avvocato*
36 In tema di stalking
-
- Cucina e salute*
38 Elogio dei frutti d'oro
-
- Il libro*
40 Tra sogno e realtà
-
- Cinema*
41 Café Society
-
- I borghi*
42 Per le antiche scale
-
- Moda*
44 Gattomania
-
- 46 Sul banco**
-
- Vita in farmacia*
48 Una bella storia
-



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,
 Francesca Cutruzzola, Antonio Dorella,
 Ferdinando Fattori, Ilaria IB,
 Angela Ingrassia, Luigi Marafante,
 Marco Marchetti, 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

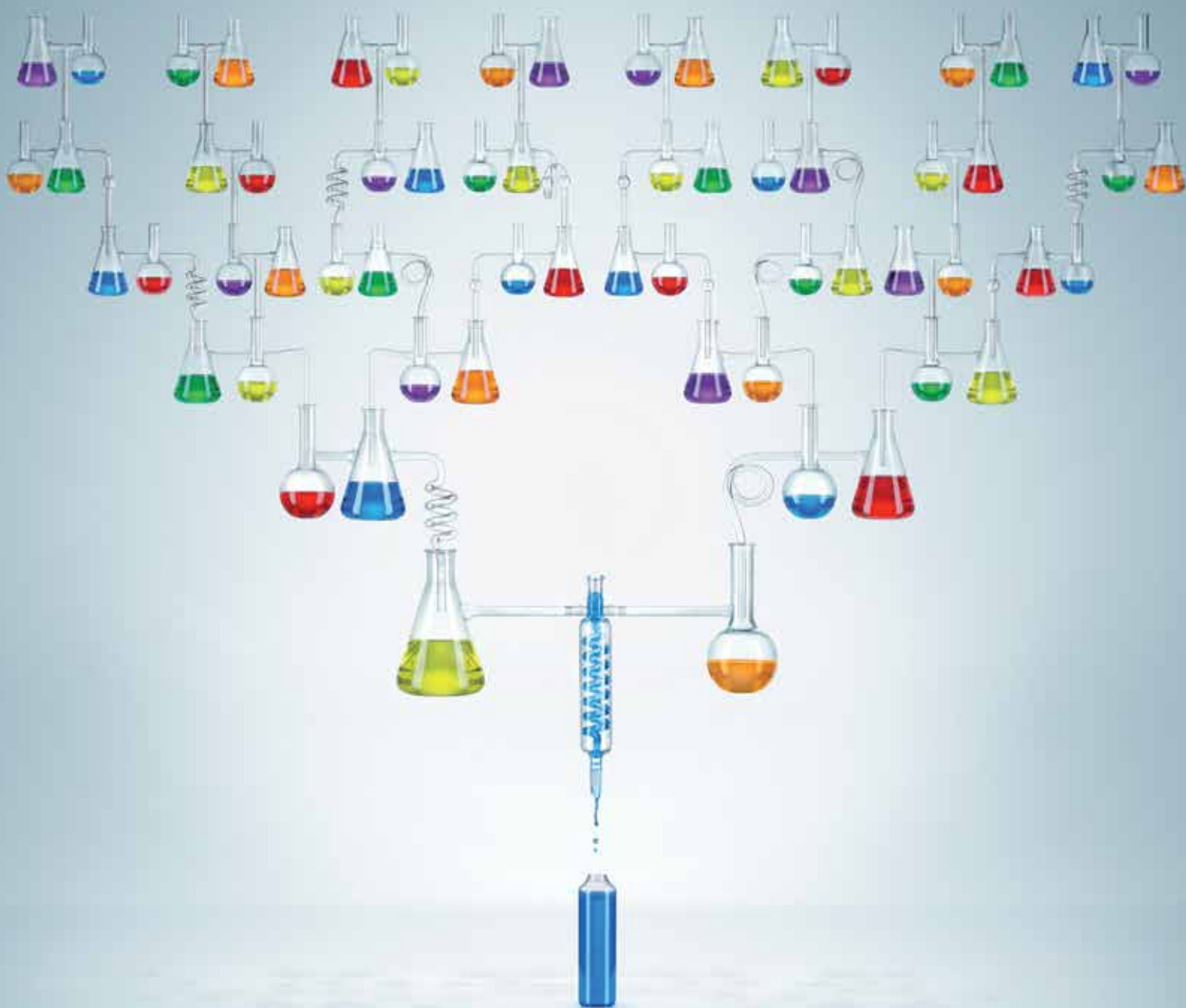
Produzione
 Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
 Tel. 02.88184.222

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

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

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





LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

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

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



www.pfizer.it



SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

SENSIFINE AR

Pelle sensibile con tendenza alla rosacea

SOS ROSSORI!
IL 1° TRATTAMENTO ANTI-RECIDIVA
CON EFFETTO TERMOREGOLATORE.



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELLI

Farmaci più vicini *al cittadino*



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Recentemente è stato rinnovato l'accordo tra la Regione Lazio e l'Associazione dei farmacisti su un tema delicato e sentito dalla popolazione della Regione: quello della Distribuzione per conto, chiamata comunemente Dpc. Si tratta dei farmaci che la Regione acquista e di cui affida la distribuzione alle farmacie presenti nel territorio. A molti di voi sarà capitato di entrare in farmacia con la ricetta del medico e sentirsi invitare dal farmacista a tornare nel pomeriggio o il giorno dopo per ritirare il farmaco, in quanto la farmacia non può avere nei suoi cassetti quel determinato prodotto. Proprio perché non è la farmacia che lo acquista per poi dispensarlo al malato, ma si incarica di prenotarlo alla Regione e trasferirlo quindi al cittadino. Un tempo era diverso, qualunque medicina che non fosse di uso ospedaliero era presente nella farmacia sotto casa, poi dal 2001 motivi di bilancio pubblico ed esigenze di risparmio sanitario spinsero gli amministratori regionali a iniziare a distribuire direttamente il farmaco, presso gli ospedali o le Asl. La discussione sull'effettivo risparmio di questo sistema di distribuzione è ancora aperta e quasi infinita: i dati non sono sempre concordi, a volte per insufficienza degli stessi, altre per interpretazioni sofferenti di non eccessiva trasparenza. L'unico dato certo e incontrovertibile è che per il malato, o per i suoi familiari, era necessario recarsi fino all'ospedale o alla Asl per poter iniziare la cura. Questo pellegrinaggio aveva costi umani ed

economici non indifferenti per chi doveva assentarsi dal lavoro, prendere dei mezzi di trasporto, mettersi in fila in determinati giorni della settimana e in orari ridotti ma erano i cosiddetti costi "non valutabili" in termini di rigorosa ragioneria sanitaria. La ragione piano piano arrivò nelle stanze delle decisioni, fino a prendere il sopravvento e trionfare: esiste una rete capillare ed efficiente di farmacie, aperte tutto il giorno e spesso anche nei festivi e di notte, perché infliggere un inutile disagio al malato quando è sufficiente distribuire le medicine di proprietà della Regione tramite la farmacia sotto casa? L'inizio fu lento e dovette superare ostacoli, come sempre accade quando una struttura monolitica si vede insidiata da una agile e molto efficiente. I primi farmaci cominciarono a ritornare in farmacia, le file in ospedale diminuirono, sollevando i farmacisti delle Asl dai compiti di distribuzione e riportandoli al loro delicato incarico di vigilanza e controllo sul consumo dei farmaci. Il recente accordo, a cui accennavo, allarga ancora il numero di farmaci che il paziente potrà trovare sotto casa e la tracciabilità del prodotto, garantita dalla farmacia, mette al riparo da sprechi e usi impropri. Tradotto: centinaia di milioni annui di risparmi, autentici e quantificati, per la Regione Lazio. Una agevolazione notevole per il malato. A dimostrazione che, quando le istituzioni si confrontano fattivamente con la parte sana e produttiva della società, è possibile coniugare efficienza e risparmio.

PSYLLOGEL® Fibra fa ripartire la tua regolarità intestinale.



La quantità
di fibra ideale
per dose



Non irrita
l'intestino.



La fibra efficace
100% naturale.



Non dà
assuefazione.

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

Disponibile in farmacia in tanti gusti diversi.

novità
con succo di
pompelmo rosa



NATHURA®

LA NOSTRA RICERCA,
IL TUO STAR BENE.

Scopri
di più su:

NATHURA.COM

Sportivi, occhio alle contratture



Contro tutti i luoghi comuni un'indagine Doxa Marketing Advice-Dompé delinea il ritratto dell'Italia sportiva: l'86 per cento dei nostri connazionali sotto i 55 anni pratica sport, il 33 per cento di essi perché fa bene alla salute, il 28 per restare in forma. E lo sportivo amatoriale, come il professionista, è a rischio infortuni muscolari: il 48 per cento li ha avuti ma solo il 36 per cento pensa che sia necessario prestarvi particolare attenzione quando si riprende a fare sport in autunno. Su questi presupposti è nato www.stopcontratture.it, il nuovo hub digitale di Dompé dedicato allo sportivo, che vi può trovare, tra le altre cose, le

regole degli esperti della Società italiana di medicina dello sport e dell'esercizio (Simse), per riconoscere correttamente le contratture

muscolari e trattarle, oltre a consigli per fare sport responsabilmente. «La contrattura muscolare, come può essere facilmente intuibile già dal nome, è una contrazione involontaria di uno o più gruppi di muscoli ed è spesso legata a traumi o microtraumi che possono manifestarsi nel corso di tutte le attività sportive», spiega Deodato Assanelli, presidente della Simse. «Essa è caratterizzata da un'alterazione diffusa del tono muscolare e si manifesta con una percezione di rigidità e dolore del muscolo coinvolto, unite a una sensazione di fatica e all'aumento del tono muscolare».



In aumento i pediatri omeopati

Quasi un pediatra di famiglia su tre affianca l'omeopatia alle cure farmacologiche tradizionali. Lo dice un'indagine di Omeoimprese. «Il sondaggio», spiega Giovanni Gorga, presidente dell'associazione che riunisce le aziende del settore, «è frutto di una consultazione on line avvenuta prima dell'estate fra i 5.400 pediatri aderenti alla più importante e rappresentativa associazione di specialisti. Il 98 per cento delle risposte al questionario è pervenuta dai pediatri convenzionati con il Ssn. Il 30 per cento degli intervistati ha dichiarato un utilizzo quotidiano dell'omeopatia, sottolineando un approccio olistico alla salute del bambino». La forma farmaceutica più utilizzata sono le gocce nella fascia di età 0-2 anni e i granuli, seguiti dalla dose globuli nella fascia 2-10 anni. Molto ridotta la percentuale di effetti avversi riscontrati. I pediatri ricorrono all'omeopatia per malattie delle vie respiratorie (68 per cento), allergie, problemi dermatologici, gastroenteriti, malattie dell'alimentazione, problemi metabolici (85 per cento), patologie nervose (61) e disturbi del sonno. Gli specialisti che ricorrono all'omeopatia, sempre secondo la ricerca, hanno alle spalle corsi post universitari triennali (54 per cento) e spesso sono iscritti regolarmente a un registro per la pratica omeopatica (31) presso gli Ordini dei medici.

Una donazione per Haiti

Dopo il terribile terremoto del 2010 l'isola di Haiti ha subito un ulteriore sfregio da parte dell'uragano Matthew. Anche in questo caso la Fondazione Rava-Nph Onlus ha contribuito a soccorrere bambini e famiglie della zona sudovest più colpita da questa ennesima catastrofe naturale, portando i soccorsi in elicottero, a causa del crollo e dell'allagamento dei ponti e delle strade di collegamento del Paese. A guidare le operazioni padre Rick Frechette, medico in prima linea, da trent'anni direttore di Nph in Haiti. All'Ospedale pediatrico Nph Saint Damien, già centro dei soccorsi internazionali in occasione del terremoto, e che assiste 80.000 bambini l'anno, si sono organizzati i team per l'invio delle cliniche mobili sui territori colpiti portando medicine, liquidi reidratanti, tende, medici e infermieri. Al Saint Damien inoltre è operativo uno degli ultimi centri di reidratazione del Paese, che in condizioni normali, prima dell'uragano, continuava ad avere cinquanta piccoli pazienti al mese. La Fondazione chiede un aiuto a tutti: con cinque euro un kit di emergenza per una famiglia, con acqua, cibo, vestiti e medicine. È possibile fare una donazione (con causale "Emergenza uragano Matthew in Haiti"): Iban: IT 39 G 03062 34210 000000760000; c/c postale n.17775230 intestato alla Fondazione Francesca Rava-Nph Italia Onlus; con carta di credito telefonando allo 02.5412 2917; sul sito www.nphitalia.org.





Buon compleanno ai generici

Non ancora completamente entrati nella cultura degli italiani (ma siamo sulla buona strada), i farmaci equivalenti, o generici che dir si voglia, hanno compiuto vent'anni, visto che hanno fatto per la prima volta la loro comparsa sul mercato italiano nel 1996. Da allora una continua ascesa, anche se con ritmi un po' più lenti che in altri Paesi. Durante l'annuale convention di Assogenerici, l'associazione dei produttori del settore, il presidente Enrique Häusermann ha ricordato che dal 2000 a oggi, senza farmaci equivalenti e biosimilari la spesa farmaceutica sarebbe stata di quattro miliardi di più alta. Maggiori oneri che si sarebbero ripercossi anche sull'accesso alle cure. I farmaci generici e biosimilari rappresentano uno strumento particolarmente adatto a coniugare accesso alle terapie per un più ampio numero di pazienti e sostenibilità, perché contribuiscono, per loro natura, sia al processo di razionalizzazione della spesa pubblica, sia alla crescita economica del Paese».

Polmonite, questa sconosciuta

L'88 per cento degli adulti anziani in Europa afferma di sapere cosa sia la polmonite, ma 1 su 5 non sa che è una malattia dei polmoni e meno del 30 per cento sa che esiste un vaccino. In Italia solo il 20 per cento. L'89 per cento degli Italiani che si sono sottoposti a vaccino lo consiglia. Il medico ha un ruolo chiave ed è visto come la prima e più autorevole fonte di informazione e raccomandazione (94 per cento Italia, 92 Europa). Questi alcuni dei dati emersi dallo studio europeo PneuVue, condotto tra novembre 2015 e febbraio 2016 da Ipsos Mori per conto di Pfizer in 9 Paesi europei Italia compresa, su un campione di 9.000 adulti con almeno 50 anni di età. Va ricordato che in Europa si stimano approssimativamente tre milioni di casi di polmonite l'anno, di cui un milione con ricovero ospedaliero. Quanto ai decessi, nel 2013 sono stati oltre 120.000 quelli per polmonite (di cui l'86 per cento nella fascia di età 55-94 anni), quattro volte quelli causati dagli incidenti stradali e quaranta volte quelli causati dall'influenza. Nello stesso anno, in Italia i decessi per polmonite sono stati oltre 9.000, quasi tre volte quelli per incidenti stradali e venti volte quelli causati dall'influenza. Eppure, la maggioranza delle persone a rischio non si sente tale, non si informa o non si preoccupa di come prevenire la malattia.



Tumori alla prostata in calo

È stato presentato all'Istituto nazionale dei tumori di Milano il primo studio di popolazione che fotografa 4.635 casi di tumore della prostata. Mettendo a confronto due distinti periodi di tempo (1996-1999 e 2005-2007), esso descrive l'evoluzione nella diagnosi e nel trattamento di questa patologia nel nostro Paese. L'indagine, pubblicata sull'*European journal of cancer*, è stata realizzata dall'Istituto nazionale dei tumori in collaborazione con l'Associazione italiana registri tumori (Airtum), anche grazie al sostegno di Airc e Amgen. In particolare, il confronto tra i due periodi di tempo presi in esame evidenzia un aumento dei pazienti che arrivano alla diagnosi con classe di rischio bassa, una riduzione di quelli diagnosticati in fase tardiva (classe di rischio alta o metastatica) e un miglioramento complessivo della sopravvivenza nei gruppi ad alto rischio. Grazie alla diagnosi precoce, negli anni si è verificato un calo della mortalità. «Questo ci permette di avere meno casi di diagnosi in fase di tumore aggressivo», spiega Riccardo Valdagni, direttore del Programma prostata dell'Istituto nazionale dei tumori. «I dati però ci mostrano anche un rovescio della medaglia, cioè il sospetto che non manchino casi di trattamenti eccessivi e troppo radicali, spesso non necessari: effettuando diagnosi su molti pazienti occorre utilizzare particolari cautele nei casi in cui il tumore sia poco aggressivo».



NUOVO

Bioscalin®

SISTEMA SincroBiogenina®

AZIONE D'URTO



Dalla Ricerca Anticaduta Giuliani nasce **Bioscalin® Sistema SincroBiogenina®**, il trattamento che svolge una vera e propria **azione d'urto** che assicura **capelli più forti e corposi già in 15 giorni**^[2]. L'utilizzo abbinato di compresse, fiale anticaduta e shampoo permette infatti di compiere un'azione completa e potenziata sul capello:

INTEGRATORE ALIMENTARE



NUTRIRE DALL'INTERNO

Agisce dall'interno apportando nutrienti specifici abbinati alla **SincroBiogenina®**, esclusivo complesso frutto della Ricerca Anticaduta Giuliani.

Grazie inoltre al brevetto **R-Plus2** garantisce la massima disponibilità e assorbimento degli attivi.

FIALE ANTICADUTA



POTENZIARE L'AZIONE SUL BULBO

Svolgono una mirata azione dall'esterno, integrando quella interna delle compresse. La loro formulazione permette agli attivi di arrivare direttamente al bulbo dove svolgono la loro azione anticaduta grazie alla **SincroBiogenina®** associata alla tecnologia di rilascio **Triactive3**.

SHAMPOO FORTIFICANTE



PROTEGGERE E DARE BELLEZZA

Deterge il capello ed il cuoio capelluto rispettandone la struttura, completando l'azione delle compresse e delle fiale. Contiene la **SincroBiogenina®** associata a sostanze che riparano i capelli, li proteggono e donano volume, conferendogli morbidezza e lucentezza.

Occhio all'irritazione



Cosa sono le allergie da contatto?

Con l'espressione "allergia da contatto" viene generalmente, e banalmente, identificata un'inflammatione della pelle che può avere le cause più disparate. Tra le principali troviamo la polvere, alcune piante, il nichel, alcuni detergenti, molti saponi e tantissime altre sostanze contenute nei cosmetici, nei profumi, nei deodoranti o nei capi di abbigliamento. Sono potenzialmente ricchi di allergeni anche alcuni alimenti e ingredienti utilizzati in cucina come la farina.

I sintomi più evidenti consistono in eruzioni cutanee, bolle e rossore. Spesso la pelle appare secca e screpolata. Generalmente le eruzioni sono limitate alle zone esposte, come le mani. Tali sintomi possono comparire immediatamente dopo l'utilizzo o poche ore dopo il contatto con l'allergene e un'esposizione prolungata nel tempo può arrivare a provocare ispessimenti della cute e desquamazioni.

Se si è vittima di una allergia da contatto è opportuno evitare il più possibile di grattarsi.

Per lenire il dolore può risultare utile applicare impacchi freddi e umidi sulla pelle, magari utilizzando delle salviette morbide. Consigliati sono indumenti e guanti di cotone e i saponi utilizzati devono essere particolarmente delicati e senza coloranti. Fondamentale è cercare di capire a quale allergene si è sensibili attraverso le prove allergiche o i test di intolleranza. Una volta individuato l'allergene, risulterà semplice risolvere il problema, evitando di entrare a contatto con prodotti che lo contengono. Finché non si è scoperta l'origine dell'allergia è necessario ricorrere ai farmaci. Purtroppo, però, essendo spesso molteplici le cause, la terapia farmacologica non può che essere sintomatica. Le creme al cortisone, antistaminiche o semplicemente emollienti sono i rimedi più utilizzati e andrebbero alternate tra loro. Come sempre, è buona norma affidarsi al consiglio del nostro farmacista di fiducia.

Come fare con i pidocchi?

Uno dei problemi ciclici che si presentano in autunno è quello della pediculosi: i pidocchi. Si tratta di parassiti, sono cioè organismi che vivono "a carico" di altri organismi e si nutrono pungendo la parte del corpo colpita depositando un liquido che causa intenso prurito. Vivono, quasi esclusivamente, sul corpo umano, poiché non possono vivere a lungo lontani dall'ospite. Contrariamente a quanto si tende a credere, i pidocchi non "saltano" da una testa all'altra. Il contagio avviene tra persona e persona, sia per contatto diretto, sia attraverso lo scambio di effetti personali quali pettini, spazzole, fermagli, sciarpe, cappelli, asciugamani, cuscini, biancheria. Gli animali domestici non rappresentano una fonte di trasmissione per l'uomo, così come i pidocchi umani non vengono trasmessi agli animali.

Le specie di pidocchi più frequenti sono tre: del capo, del corpo e del pube. Tutte succhiano il sangue del soggetto, vivono su un solo ospite e si sviluppano in stadi successivi che vengono definiti uova, ninfa e pidocchio adulto. La pediculosi, oltre che attraverso la prevenzione del contagio, può essere curata con diversi rimedi di origine sia chimica sia naturale. I rimedi chimici tendono a uccidere l'insetto e risultano più aggressivi, quelli naturali invece tendono a formare una guaina sul capello, all'interno della quale l'insetto rimane intrappolato. Di assoluta importanza è la gestione delle uova, che spesso sfuggono all'azione dei rimedi sia naturali sia chimici e devono necessariamente essere eliminate manualmente dalla testa dell'ospite attraverso l'utilizzo di pettini a denti molto fitti. In commercio esistono molti prodotti che tendono a limitare il contagio rendendo l'ambiente inospitale al futuro eventuale ospite. Come sempre, per districarsi meglio tra i vari prodotti, è sempre buona norma affidarsi 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



SERVIZI IN FARMACIA:

evoluzione di un percorso **Made in Italy**

URILA3_{PLUS}

- Autoanalisi delle urine.
- Strumento certificato (direttiva 98/79 CE).
- 11 parametri in pochi minuti.



CR4000

- Sistema professionale per Autoanalisi del sangue.
- Affidabilità e precisione garantite dall' utilizzo della chimica liquida.
- 17 parametri su tre vani di lettura per risultati rapidi con pochissimo sangue.



PLETIX

- Screening della funzionalità venosa.
- Prevenzione dei problemi circolatori.
- Identificazione delle condizioni del cliente.
- Consiglio specifico di trattamenti e prodotti.



Soft_{PLUS}

- Analisi della pelle e del capello.
- 6 sonde più telecamera per singole misurazioni o programmi combinati.
- Gestione del cliente
- Consiglio prodotti



Vedi Pensa



Leggi qualità

La qualità è il cuore del mondo Pensa Pharma.

Qualità dei nostri farmaci equivalenti, prodotti in Europa secondo la più avanzata tecnica farmaceutica.

Qualità del nostro servizio sempre attento alle esigenze del cliente.



Passione equivalente.

Prevenzione *contro* 1 Virus

Al via la campagna antinfluenzale 2016-17



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

È partita il 15 ottobre la campagna di vaccinazione antinfluenzale e sorveglianza epidemiologica e virologica dell'influenza, che quest'anno si annuncia particolarmente aggressiva, visto che saranno in circolazione tre ceppi diversi, provenienti da tre diversi angoli del mondo: Brisbane, Hong Kong e California. La vaccinazione antinfluenzale è un passaggio essenziale per evitare che le ondate di influenza facciano troppi danni: i vaccini costituiscono infatti uno strumento prezioso di prevenzione e tutela dei cittadini anziani e nei soggetti affetti da determinate patologie. Ma le campagne di vaccinazione antinfluenzale sono un aiuto fondamentale anche per la sanità pubblica, poiché riducono le ripercussioni negative a livello economico e lo stress per il Sistema sanitario dall'aumento di richieste di assistenza.

Per queste ragioni, la Regione Lazio ha messo a disposi-

zione oltre un milione di dosi di vaccino, da offrire gratuitamente attraverso i Medici di medicina generale (Mmg), i Pediatri di libera scelta e i Servizi vaccinali delle Asl. La Giunta, per questa campagna, ha stanziato circa 11 milioni di euro, mentre altri 9 sono stati impegnati per la vaccinazione antipneumococco. I Medici di medicina generale che partecipano alla campagna antinfluenzale sono circa 4.800, mentre i Pediatri di libera scelta che aderiscono su base volontaria sono circa 800. E sono attivi anche nei weekend e giorni festivi nei 25 ambulatori aperti a Roma e nelle province 365 giorni l'anno. L'obiettivo di copertura vaccinale che la Regione Lazio intende raggiungere, anche su indicazione del ministero della Salute, è del 75 per cento sia sulla popolazione anziana sia sui soggetti appartenenti alle categorie a rischio. Importante, in questo contesto, il ruolo svolto da cento medici sentinella

(Mmg e Pediatri di libera scelta) uniformemente distribuiti tra le Aziende sanitarie territoriali e coordinati a livello regionale. Sulla base dei dati preliminari, già disponibili a livello sia regionale sia di singola Asl, la campagna di vaccinazione antinfluenzale 2015-16 ha fatto registrare un significativo miglioramento dei risultati raggiunti rispetto alla stagione precedente: i soggetti vaccinati che sono stati 849.853 rispetto alla campagna 2014/15 (+19.724, +2,4 per cento). Le vaccinazioni erogate dai Mmg sono passate da 809.711 a 827.040, quelle erogate dai Servizi aziendali sono passate da 14.668 a 17.573.

Sempre il 15 ottobre la Regione Lazio ha ritenuto opportuno avviare un Programma di vaccinazione anti-pneumococcico coniugato (Pcv) 13-valente. Il program-

Saranno
in circolazione
tre ceppi diversi,
provenienti
da Brisbane, Hong
Kong e California

ma rimarrà attivo tutto l'anno. In questo caso, la Regione ha stanziato 9 milioni, 3 in più rispetto all'anno scorso. Nella nostra Regione è già attivo da alcuni anni un programma di vaccinazione con vaccino Pcv 13-valente nei nuovi nati, che prevede la somministrazione di tre dosi entro il secondo anno di vita e che ha consentito di raggiungere nel 2014 una percentuale di copertura superiore al 91 per cento. Sono certo che, con il supporto dei medici e delle diverse articolazioni della sanità regionale, potremo raggiungere quest'anno importanti risultati in questa fondamentale iniziativa di salute e prevenzione.

Come il Tevere in piena

Le carica travolgente di Riccardo Rossi,
intrattenitore a tutto campo

Vent'anni di carriera racchiusi in un one man show in programma

Esiste una romanità diffusa e penetrante, impalpabile e volatile ma più tangibile e caratterizzante di qualsiasi monumento o palazzo storico della capitale: lo spirito caustico della sua gente. Al romano non sfuggono il vizio nascondito, il tic e l'ossessione, il paradosso e l'ipocrisia e non chiedono di trattenere una lingua più letale di una spada. Perché, si dice a Roma, meglio perdere un amico che una battuta. Dal brodo primordiale di questa romanità, dai fumi sulfurei e piccanti, nasce il diavolello Riccardo Rossi. Attore, autore, conduttore e intrattenitore televisivo e radiofonico, da adulto ha lavorato con gli idoli della sua infanzia: Boncompagni, Carrà, Costanzo, star televisive che l'hanno accompagnato nei lunghi pomeriggi televisivi. È appena ripartito su Sky con Fiorello, in *Edicola Fiore* è "L'osservatore romano", invia-

to speciale (e tagliente) nelle maggiori città italiane; in attesa di esordire al Teatro Olimpico di Roma, dal 15 al 20 novembre con il *one man show* *Così Rossi che più Rossi non si può*, dove raccoglierà vent'anni di esuberante carriera. Riccardo ha lo slancio del Tevere in piena, una carica travolgente.

Dove nasce la passione per lo spettacolo?
Soffrivo di soffio al cuore e mentre tutti gli altri bambini correvano a giocare a pallone, mia madre mi chiudeva in casa e io mi ubriacavo di televisione. Immagina come mi sono potuto sentire quando non solo ho incontrato i miei idoli di persona ma ho anche lavorato al loro fianco.

Come è iniziata la tua carriera?
Quasi per caso. Io amo la musica e volevo fare il musicista, mia madre mi ha

indirizzato agli studi classici, liceo Lucrezio Caro, sognava per me un futuro da giornalista. A vent'anni ho fatto un provino per Castellano e Pipolo e m'hanno preso per il mio primo film, *Colle*.

Hai lavorato con registi di ogni genere, da Lizzani a Moccia, da Vanzina a D'Alatri...

Sì, ma quello che ricordo di più è il provino con Dino Risi. Allora, devi capire che tanti anni prima, da ragazzo, lo incontro ai Parioli, vicino alla clinica Mater Dei. Perché la clinica? È una mia fissa, per me le cliniche romane sono fari di orientamento, tu avrai le farmacie, un altro gli uffici postali, le banche e i benzinai. Siamo tutti nevrotici no? Ti stavo dicendo che incontro Risi in compagnia di Ettore Scola, lì fermo e gli sparo i titoli dei loro film in circolazione in quel momento. Bravo, mi dice lui, e adesso che



Foto di scena di Tommaso Le Pera

a novembre al Teatro Olimpico di Roma

vuoi? Niente, dico io, solo un autografo. Anni dopo mi presento al provino e gli tiro fuori l'autografo ormai sguaiato. Risi mi guarda ed esclama: «Ma tu sei qualcuno». Preso subito, senza nemmeno il provino.

Nel tuo primo libro, *Pagine Rossi*, dedichi un intero capitolo alle medicine e alle domande dei lettori alle rubriche di salute dei quotidiani.

Una scrive e si firma Ansiosa 98. Ma spiegami un attimo: se sei ansiosa, che fai? Scrivi a un giornale? Che magari nemmeno ti risponde o lo fa dopo qualche settimana e intanto a te t'hanno ricoverato per gli attacchi di ansia. E poi tanti altri aneddoti che racconterò nel mio spettacolo al Teatro Olimpico. Per me la medicina è una passione.

In che senso?

C'è un'analisi, la colonscopia, che una volta era oggetto di conversazioni qua-

si clandestine, a mezza voce. Oggi è come se ti raccontassero dove sono andati in vacanza: «Ahò, quella clinica 'na favola, l'anestesista un mago, le infermiere tutte fate. Costa un po', ma vuoi mettere che trattamento?». E poi la preparazione: ti chiudi due giorni dentro casa, nemmeno rispondi al telefono, un lungo viaggio dentro di te. Poi il dentro di te ti abbandona e tu, leggero e purificato, vai a fare la colonscopia. La sera, quando esci, finalmente ti sfondi a tavola: un orgasmo. Guarda, lo raccomando a tutti gli amici, e io all'amicizia ci tengo molto. Pensa che stasera vado a cena con la mia compagna di banco...

Davvero?

Certo, festeggiamo i quarant'anni di amicizia: era il primo ottobre del 1976, primo giorno di scuola. Le amiche per me sono fondamentali, sono loro che danno il nulla-osta a una nuo-

va relazione; il bello è che incontrano la candidata, a me danno il giudizio e a lei tante raccomandazioni: guarda stai attenta a questo e a quell'altro. Sono amiche del giaguaro.

Parlaci delle tue origini.

Io sono nato al Flaminio e lo amo, ma ora se voglio ritrovare l'autenticità delle persone, il carattere di un quartiere, me ne vado a Testaccio. Prendo lì gli spunti, le idee. Oppure le cene con gli amici: miniere vere. Le dinamiche di coppia: quella appena innamorata e quella che non si può più vedere, i rapporti con i figli, con gli altri parenti, tutto quanto di paradossale accade in una famiglia. La mia? No, della mia non parlo, sono molto riservato. E mica so' scemo....

E mi liquida con l'ennesima risata.





Un'offerta di salute

Aumenta il numero delle farmacie che propongono nuovi servizi ai pazienti

In una società che evolve rapidamente la farmacia non può fare a meno di tenere il passo dei tempi. Nuovi farmaci entrano nelle terapie ma la vera novità è la trasformazione della farmacia, da tempio del farmaco a quello della salute in generale. Sono sempre di più le farmacie che offrono una gamma di servizi di elevata qualità e affidabilità, dalle autoanalisi del sangue e delle urine, alle analisi di alimenti come olio, miele, vino, acqua, fino all'esame del capello e della pelle. Vengono organizzate in farmacia giornate di prevenzione in cui il cittadino può effettuare l'esame dell'eventuale insufficienza venosa degli arti inferiori o un test di densità ossea, utile negli *screening* della menopausa.

Le nuove opportunità offerte dalle farmacie stanno in particolare fornendo un importante contributo alla tutela della salute in campo cardiologico. Vediamo i numeri: nel primo semestre dell'anno sono stati effettuati nelle farmacie oltre 26.000 elettrocardiogrammi e più di 15.000 holter, equamente divisi tra pressori e cardiaci.

Le donne, sempre più attente dell'uomo alla propria salute, sono in maggioran-

za e l'età media di chi si sottopone al test cardiaco è di circa sessant'anni. Nel 10 per cento degli Ecg (elettrocardiogrammi) effettuati si sono evidenziate anomalie tali da consigliare il paziente ad approfondire il tema con il medico di famiglia o con lo specialista. «È una rivoluzione epocale», commenta Fulvio Glisenti, cardiologo e presidente di Htn, azienda leader nel settore della telemedicina e partner delle farmacie nella campagna di prevenzione del rischio cardiaco. «Il servizio offerto da Htn a fianco delle farmacie consiste nel sottoporre il tracciato raccolto in farmacia a uno specialista cardiologo, selezionato secondo severi parametri. I nostri specialisti devono esercitare da almeno quindici anni in una struttura pubblica italiana, a garanzia dell'attendibilità e dell'accuratezza del referto. Risultato che viene consegnato in farmacia in un arco di tempo variabile da pochi minuti per l'elettrocardiogramma alle ventiquattro ore per holter pressorio e cardiaco, a un costo molto competitivo». E vediamo altri risultati nei primi sei mesi dell'anno. Nel 40 per cento dei pazienti

sottoposti a holter pressorio si sono riscontrati valori tali da invitare il paziente a consultare il medico; ma il risultato clamoroso è stato ottenuto nell'area degli holter cardiaci.

In questo caso il 30 per cento dei pazienti è stato inviato dal medico per aritmie e fibrillazioni e oltre 700 pazienti, circa il 10 per cento degli utenti, è stato inviato in codice rosso (massima urgenza) al Pronto Soccorso.

Un esame preciso e tempestivo che ha salvato centinaia di vite, grazie alla facilità di accesso dell'esame in farmacia, alla semplicità e alla estrema precisione e attendibilità dei risultati. «Siamo convinti che il servizio di vigilanza cardiologica», continua Glisenti, «possa essere preso in considerazione nella nuova Convenzione tra farmacie e Servizio sanitario nazionale. I risultati ottenuti in soli sei mesi accendono i riflettori sull'utilità di questo servizio in farmacia, le segnalazioni arrivate ai medici e al Pronto Soccorso hanno consentito di intervenire tempestivamente. E sul cuore la rapidità di intervento fa la vera differenza tra la vita e un brutto guaio.

BMW EFFICIENT DYNAMICS.

i3

0 g CO₂/km

125 kW (170 cv)

BMW i



Piacere di guidare



NUOVA BMW i3.

IL FUTURO STA ATTRAVERSANDO L'ITALIA.

**FOR ITALY.
FOR INNOVATION.**

Nelle strade e nell'aria c'è un'energia nuova. Silenziosa. **È la Nuova BMW i3**, con batteria ancora più potente per una **maggiore autonomia**, 170 cavalli e un'accelerazione da 0 a 100 in 7,3 secondi, per offrirvi il piacere di guidare BMW in versione elettrica.*

BMW ROMA, AGENTE BMW i.

BMW Roma

Agente BMW i

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

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

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

www.bmwroma.it



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

*Il consumo di corrente elettrica di BMW i3 94Ah è di 12,6 kWh/100 km, le emissioni di CO₂ sono 0 g/km. La completa assenza di emissioni di CO₂, dalla produzione delle componenti all'utilizzo su strada della vettura, richiede l'impiego di energia elettrica prodotta esclusivamente da fonti rinnovabili. Il consumo di corrente elettrica di BMW i3 94Ah Range Extender è di 11,3 kWh/100 km, con Range Extender attivo il consumo di carburante è di 0,6 l/100 km e le emissioni di CO₂ sono 12 g/km. I dati riportati sono rilevati dal ciclo omologativo NEDC. BMW i3 94Ah è ordinabile presso gli Agenti BMW i.

SUITE LADY

Calze Compressive



Fuori sensuali,
dentro sane.
Le gambe
ringraziano.

SUITE
LADY

Grazie alla funzione compressiva graduata della calza, il circolo venoso e linfatico sono supportati anche quando la forza di gravità li mette sotto pressione.

E la preziosità della tessitura a rete avvolge le gambe con eleganza e sensualità, con qualsiasi abito e in qualsiasi occasione.

Tallone e punta anatomici e rinforzati.

Disponibili nelle compressioni 12-14mmHg (70DEN) e 15-18mmHg (140DEN).

GONFIORI ALLE GAMBE ADDIO!



ORTHOSERVICE
R+T+EN

Take
care
feel
better



Headquarter: ORTHOSERVICE AG

Via Milano 7 · CH-6830 Chiasso (TI) · Switzerland
Tel. 0041 91 8220088 · Fax 0041 91 8220089

info@orthoservice.com · www.orthoservice.com

Niederlassung Deutschland: Orthoservice Deutschland GmbH

Flugstraße 7 · D-76532 Baden-Baden · Deutschland

Tel. 0049 (0)7221 9719780 · Fax 0049 (0)7221 9719782

info@orthoservice.de · www.orthoservice.de

Sede italiana: RO+TEN s.r.l.

Sede legale: Via Fratelli Ruffini, 10 · I-20123 Milano (MI) · Italia

Sede operativa e amministrativa:

Via Comasina, 111 · I-20843 Verano Brianza (MB) · Italia

Tel. 0039 039 6014094 · Fax 0039 039 6014234

info@roplusten.com · www.roplusten.com

Società soggetta a Direzione e Coordinamento [art. 2497bis CC]:

Orthoservice AG (CH) · 6830 Chiasso (TI) · Switzerland

LYCRA

Numero fax per gli ordini

Numero Verde

800-905380



L'acido acetilsalicilico

La molecola del medicinale più diffuso di ogni tempo

Volendo eleggere un medicamento a protagonista e leader tra tutti nel corso dei tempi, non si può non pensare all'acido acetilsalicilico. Non solo per la sua diffusa rappresentanza sugli scaffali delle farmacie e alla sua facile riconoscibilità, ma anche per il fatto che ciascuno di noi, nell'infanzia, nell'adolescenza o in età adulta l'ha certamente assunta almeno una volta. E con successo. Si tratta del rimedio più diffuso, conosciuto, utilizzato e venduto. Lo scorso secolo la sua *leadership* nel mondo della salute, sia dal punto di vista terapeutico sia da quello merceologico, è stata incontrastata e lampante; ha fatto compagnia e portato sollievo a tutti i pazienti febbricitanti e raffreddati del Novecento, è rimasto presente negli armadietti dei medicinali di tutte le case ed è entrato nel gergo comune. In effetti, è vero. Dai *cachet* per l'emigrania alle tavolette effervescenti per le temperature elevate, alle compresse per regolare la fluidità del sangue: tutte applicazioni eseguibili con una sola molecola, l'acido acetilsalicilico.

La sua storia ha origini antichissime e parte da qualche fogliolina di una pianta che sembra tanto "piangente" ma che ha portato nel corso dei secoli ad arricchirci di una molecola assai preziosa: il salice. Masticando, bollendo o macerandone le foglie, ne veniva già dai tempi di Ippocrate sfruttata l'azione analgesica e febbrifuga dell'acido salicilico ivi contenuto.

Un composto chimico molto semplice, ma altrettanto vantaggioso; l'uomo vi

ha fatto ricorso per tutti questi secoli, abbandonandolo solo verso la fine del Medioevo per sostituirlo con il chinino. A fine Ottocento, però, grazie a studi condotti in Germania e alla possibilità di combinarlo con un secondo principio, l'acido acetico, ecco che il prezioso "ingrediente" delle foglie di salice, così coniugato, riprendeva il suo ruolo primario nel trattamento di tutti gli stati sopra citati e veniva brevettato e distribuito con successo pandemico dalla Bayer.

Il nome del prodotto tedesco era in principio Aspirin, semplice e facile da ricordare: tradotto e adattato in ogni lingua, ha sostituito nel comune gergo quello della molecola, al punto che se si parla di acido acetilsalicilico in pochi sanno a cosa serve... e invece la sua utilità è molto vasta.

L'Asa (altra abbreviazione più nota agli addetti ai lavori) viene prodotto e commercializzato in due forme farmaceutiche di preferenza, compresse e tavolette effervescenti, e in tre dosaggi principali: 500, 400 e 100 milligrammi.

La quantità maggiore, che può essere anche raddoppiata e ripetuta al massimo tre volte al giorno, trova efficacia nel trattamento dei dolori lievi, nella riduzione degli stati febbrili e come antinfiammatorio. È in genere prodotto in compresse, tavolette con sistema tampone, che preservano lo stomaco e anche bustine orosolubili che assicurano l'effetto in tempi minori.

Dosato a 400 milligrammi, in genere in associazione con acido ascorbico (vitamina C), l'acido acetilsalicilico spiega un ruolo sinergico nel contenere gli stati da raffreddamento, permettendo una riduzione dei sintomi, e nell'attenuare grazie

alla sudorazione il rientro della temperatura a valori "normali". Nel dosaggio più basso, infine, la molecola è classificata come farmaco antiaggregante con effetto fluidificante del sangue, da somministrare una volta al giorno anche per lunghi periodi di tempo: previene così gli attacchi cardiaci e riduce il rischio di formazione di trombi in seguito a ischemie che non abbiano portato a fenomeni di emorragia.

Il diffuso successo dell'acido acetilsalicilico nelle Farmacopee e nelle terapie in tutto il mondo è così spiegato e trova giustificazione nei dati di vendita e di ampio riassortimento di ogni farmacia.

Attenzione però: non tutto quel che splende è dorato... Accanto a tanta bontà figurano infatti controindicazioni, restrizioni ed effetti avversi che i foglietti illustrativi non possono non contemplare. L'acido acetilsalicilico è infatti sconsigliato, se non vietato, nel periodo della gravidanza e dell'allattamento e anche nell'infanzia al di sotto dei dodici anni: sembra infatti creare disturbi al sistema nervoso del bambino. È poi bandito nei pazienti affetti da favismo perché

potrebbe promuovere emolisi - controindicata in chi segue terapie anticoagulanti in quanto si somma a questi ultimi con la sua azione fluidificante del sangue - e nei soggetti asmatici per la possibilità di indurre broncospasmo. La letteratura peraltro vi unisce molti possibili effetti non desiderati che verrebbero indotti da un'assunzione abbondante e prolungata. Escludendo i pazienti e le situazioni in cui è controindicato, al nostro illustre farmaco sono riconosciuti fastidi di vario genere a carico dell'apparato gastrointestinale, che iniziano con nausea e bruciore di stomaco (da cui il consiglio elementare di assumerlo dopo i pasti) e possono portare a vomito, ulcere nascoste e dissenteria. Meno frequenti, ma non trascurabili, sono quelli a carico del fegato, del cuore (in genere associati a reazioni di ipersensibilità), dell'apparato respiratorio con crisi asmatiche e riniti; infine, nemmeno la cute è immune, riportando a volte eczemi o eritemi, sia localizzati sia diffusi. Se preso con coscienza, a stomaco pieno e considerando ove è necessaria l'attenzione, l'Asa mantiene la sua primaria efficacia e tutti gli eventi so-

pra riportati si verificano solo in casi eccezionali. Occorre ricordare che si tratta sempre di un medicinale, quindi di qualcosa di sintetico che dall'esterno viene introdotto nell'organismo; come tale ne va valutata con il medico e con il farmacista la reale necessità e l'eventuale rischio che la controindicazione divenga verità.

Per l'acido acetilsalicilico come per la nimesulide (di cui si è già parlato) la lente di ingrandimento è d'obbligo anche e soprattutto perché l'uso di entrambe è abitudine consolidata; quindi sono a rischio di impieghi non corretti.

Il suggerimento più giusto e ripetuto al banco è quello di valutarne la reale necessità e soprattutto la possibilità di assumerlo, non scordando ove l'acido acetilsalicilico non è adatto; a questo si aggiunge l'obbligo di usarlo per periodi non lunghi e in modo specifico, a stomaco pieno, e di consultarsi non con amici e parenti bensì con gli specialisti della salute per qualsiasi situazione strana o non gestibile da soli.

È fondamentale infatti ricordare che, anche se è al vertice di tutte le classifiche da oltre cento anni, l'acido acetilsalicilico rimane pur sempre un farmaco.

Nel dosaggio
più basso
è classificato
come farmaco
antiaggregante
con effetto
fluidificante
del sangue

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™

RILASCI IL CONTENUTO IN DUE FASI
Garantisce l'arrivo preciso del PREbiotico
e del PRObiotico nel luogo giusto.



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

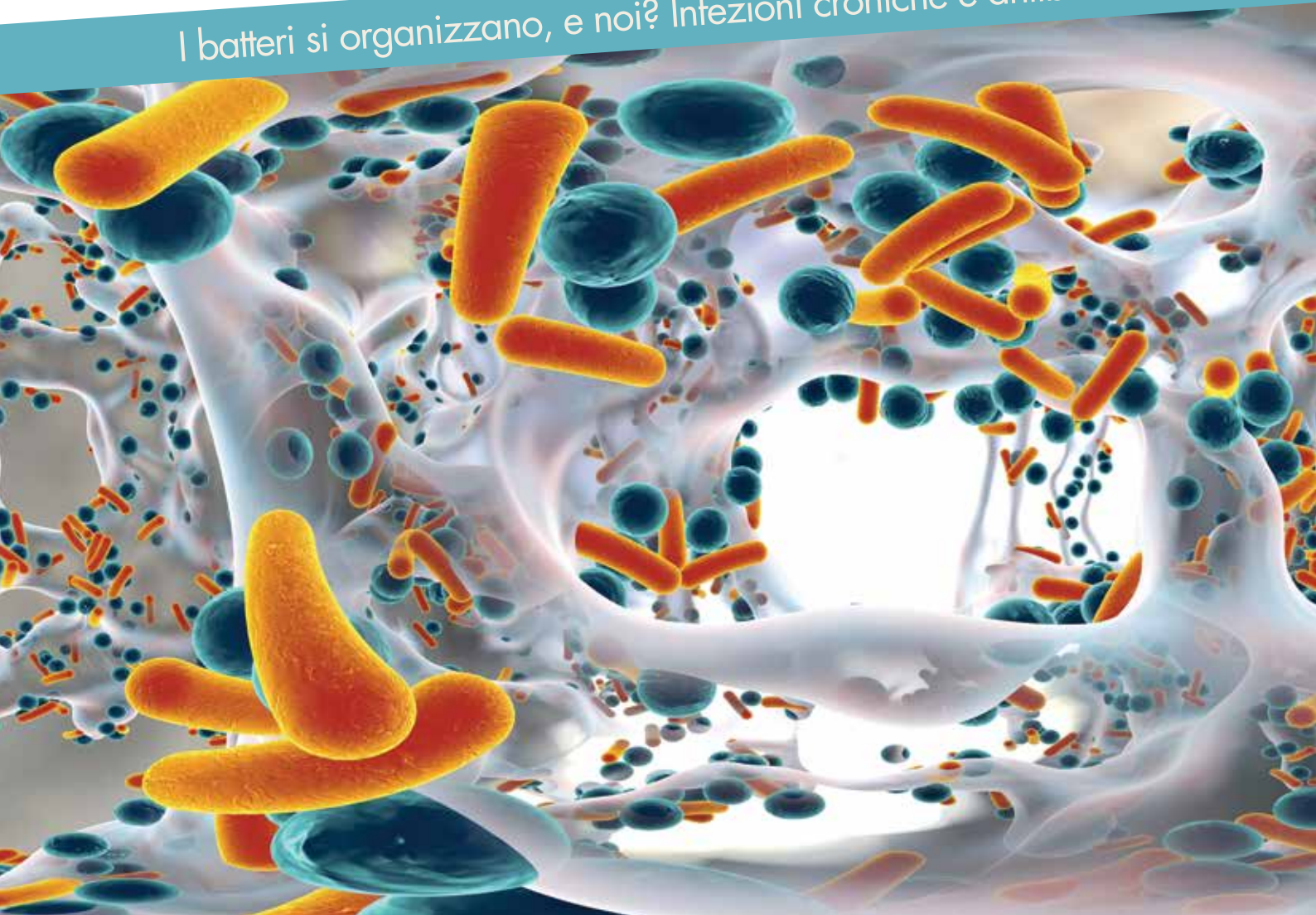
DISPONIBILE IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!

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

Lotta ai biofilm

I batteri si organizzano, e noi? Infezioni croniche e antibiotici



I batteri, organismi unicellulari, possono crescere all'interno di una matrice adesiva in vere e proprie comunità organizzate, i biofilm, simili a sottili pellicole in grado di stabilirsi su superfici naturali e artificiali. I biofilm si possono formare su tessuti umani - denti (per esempio placca dentaria) e ferite - ma anche su lenti a contatto, su altri dispositivi medici (quali cateteri

urinari) e protesi, provocando infezioni croniche anche gravi (otite, carie, endocarditi, infezioni urinarie e di protesi, polmoniti nella fibrosi cistica).

Per formare un biofilm, i batteri "sentono" i segnali ambientali e "rispondono" cambiando forma, aderendo a una superficie e formando una complessa struttura multicellulare in cui vengono scambiati nutrienti, ossigeno e segnali

provenienti dalle singole cellule batteriche. In questa struttura i batteri si proteggono dall'ambiente ostile; all'interno della popolazione, inoltre, alcune cellule si specializzano e diventano cellule persistenti, che smettono di crescere e dividersi e rimangono quiescenti, aumentando la loro probabilità di sopravvivenza. I batteri presenti all'interno del biofilm sono dunque



Domande

Lo stile di vita può influenzare la formazione di biofilm?

In alcuni casi sicuramente sì. Per esempio, nella formazione del biofilm comunemente conosciuto come placca dentaria, una corretta igiene orale e cioè l'uso regolare di spazzolino, filo interdentale e presidi simili può aiutare a prevenire l'attacco dei batteri sulla superficie dentale.

L'uso degli antibiotici è sempre utile per prevenire la formazione di biofilm?

Molte persone considerano gli antibiotici come macchine perfette a tutela della nostra salute: la maggior parte delle persone ne ha preso almeno uno per contrastare un'infezione batterica. È stato dimostrato chiaramente che gli antibiotici vanno usati responsabilmente e sotto controllo medico. L'uso indiscriminato di antibiotici predispone infatti alla formazione di biofilm particolarmente aggressivi e difficili da trattare.

molto resistenti agli antibiotici e al sistema immunitario dell'ospite.

La necessità di trattare i biofilm con concentrazioni elevate di antibiotici è alla base di molti fenomeni di resistenza a questi indispensabili farmaci. Quando i batteri si "nascondono" nel biofilm sono inoltre difficilmente individuabili con i metodi diagnostici classici. Secondo l'organismo americano di sorveglianza sulle malattie (Cdc, *Center for disease control and prevention*) i biofilm sono responsabili di più del 70 per cento delle infezioni croniche nei Paesi occidentali e costituiscono una delle maggiori sfide della medicina del ventunesimo secolo.

L'obiettivo dei ricercatori impegnati in questo campo è dunque trovare strategie che possano contrastare la formazione di biofilm o accelerarne la dispersione, facilitando il compito degli antibiotici. Alcune molecole sono già utilizzate per prevenire l'adesione dei batteri, come l'*N*-acetilcisteina, un agente mucolitico, antiossidante e precursore del glutathione, dotato di una lieve attività antimicrobica e antinfiammatoria. Sono inoltre in fase di sperimentazione nuove molecole in grado di bloccare i meccanismi alla base della crescita del biofilm, agendo sulla fisiologia batterica, o piccoli peptidi antimicrobici che riescono a penetrare nelle cellule batteriche, anche se queste sono nel biofilm. In parallelo sono allo studio nuovi biomateriali, anche rivestiti di antibiotici (quali rifampicina, amoxicillina e vancomicina), antimicotici o antibatterici (per esempio metalli) in grado di limitare l'adesione dei batteri (e quindi il rischio d'infezione).



**COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE**

istitutopasteur.it /

ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Le ragioni del cuore



Strategie per la salute cardiovascolare

Christian Barnard, il grande cardiocirurgo autore del primo trapianto di cuore, negli ultimi anni della sua vita confessò di avere un rimpianto: non essersi occupato per tempo di prevenzione, con la quale avrebbe potuto salvare milioni di persone, non solo centinaia. Basterebbe questo per capire quanto siano sempre validi quei consigli rivolti a uno stile di vita sano - dispensati anche all'interno delle farmacie stesse - utili a prevenire la maggior parte delle malattie cardiovascolari (infarti, ictus, trombosi). **Malattie che rappresentano**

in assoluto la principale causa di morte o di disabilità: in Italia sono all'origine del 44 per cento di tutti i decessi, equivalente a 240.000 casi ogni anno, 110.000 uomini e 130.000 donne (dati dell'Associazione nazionale medici cardiologi ospedalieri-Anmco).

I nemici giurati della salute del cuore sono diversi: alcuni non sono modificabili, come l'età (il rischio di ammalarsi aumenta progressivamente con il passare degli anni), la familiarità (gioca a sfavore avere un parente di primo grado che ha sofferto di infarto o ictus in età giovanile), il sesso di appartenenza

(gli uomini sono più a rischio delle donne, che però sono sensibilmente più esposte dopo la menopausa, quando la protezione offerta dagli ormoni femminili scompare).

Altri fattori, invece, come pressione arteriosa e colesterolo elevati, diabete, stress, fumo, sedentarietà e sovrappeso consentono ampi spazi di manovra attraverso cambiamenti dello stile di vita o, in certi casi, l'assunzione di farmaci specifici (come gli ipoglicemizzanti orali per il diabete o quelli per il controllo del colesterolo) che però devono essere sempre prescritti dal medico.

Iperensione

Una pressione arteriosa elevata (superiore a 140/90 mmHg) è il principale fattore di rischio per la salute del cuore: **da sola è responsabile del 49 per cento degli infarti (dati del Centro per la lotta contro l'infarto), in quanto costringe il cuore a un superlavoro e accelera la formazione di accumuli di colesterolo, sotto forma di placche, nelle pareti delle arterie (aterosclerosi) che perdono elasticità e si induriscono, e che può provocare la riduzione dell'afflusso di sangue agli arti e agli organi.** Per prevenirla e mantenerla nei valori normali diminuire l'assunzione di sodio (un minerale di cui è composto il sale), attraverso l'alimentazione a non più di 2 g al giorno, potrebbe essere un accorgimento utile da adottare. Mantenendo costante questa quantità, infatti, è possibile ridurre la pressione sistolica (la cosiddetta "massima") anche di 8 mmHg, e la diastolica (o "minima") fino a 4 mmHg: lo stesso effetto che si otterrebbe perdendo 10 kg di peso. Altrettanto importante è il consumo di frutta e

verdura, ricche di potassio, che da solo aiuta a contrastare l'ipertensione.

Colesterolo alto

Questo grasso, in gran parte prodotto dall'organismo e solo in una minima percentuale introdotto con la dieta, può trovarsi in quantità eccessive nel sangue. Chi ha problemi di ipercolesterolemia (valori superiori a 200 mg/dl) dovrebbe quindi limitare il consumo di cibi ricchi di grassi saturi (come formaggi, carni rosse, salumi, uova) che aumentano la quantità del cosiddetto colesterolo "cattivo" (LDL), il cui valore soglia, nelle persone senza altri fattori di rischio, è di 160 mg/dl. L'LDL in eccesso si deposita sulle arterie, ostruendole e rendendole meno elastiche, a discapito del colesterolo "buono" (HDL) che ha invece un ruolo protettivo in quanto trasporta il colesterolo in eccesso al fegato, per poi essere eliminato.

Diabete e trigliceridi

Il diabete di tipo 2, di gran lunga la forma più frequente e tipica dell'età matura, è caratterizzato da livelli di glicemia (la concentrazione di glucosio nel sangue) elevati (sopra i 110 mg/dl) e dovuti a un'alterazione della quantità o del funzionamento dell'insulina. Se non correttamente controllato, il diabete favorisce

l'aterosclerosi incrementando il rischio d'infarto e porta il cuore a invecchiare prima. Se poi ad esso si associa l'ipertrigliceridemia, cioè livelli di trigliceridi (i grassi del sangue) superiori ai 150-200 mg/dl, ecco che il cuore corre un pericolo ancora maggiore.

In entrambi i casi è necessario rispettare una dieta equilibrata, con un basso apporto di zuccheri semplici e grassi saturi. Nel diabete è anche importante assumere fibre vegetali, che ritardano o riducono l'assorbimento degli zuccheri ingeriti. Altrettanto fondamentale è la pratica costante di un'attività fisica, per normalizzare il peso corporeo.

Stress e fumo

Cuore e psiche sono legati a filo doppio: oggi è noto che lo stress può alterare il sistema nervoso e circolatorio, per esempio accelerando il ritmo cardiaco e facendo aumentare la pressione arteriosa.

In più, una condizione cronica di ansia e stress può portare ad assumere comportamenti a rischio, come fumare, consumare alcolici, eccedere con il cibo: tutti fattori che vanno a discapito della salute di cuore e arterie. La prima cosa da fare, quindi, è cercare di eliminare le cause scatenanti di cui siamo a conoscenza. In seguito potranno essere d'aiuto tecniche di rilassamento come il training autoge-

no, il *biofeedback*, la visualizzazione guidata, lo yoga, il *tai chi*, il *qui gong* eccetera, da eseguire sotto la guida di un operatore esperto.

È ormai risaputo che il fumo (incluso quello passivo) aumenta il rischio cardiovascolare. Si è visto, infatti, che la nicotina accelera il battito cardiaco, mentre il monossido di carbonio diminuisce la quantità di ossigeno presente nel sangue e danneggia le arterie. Ragioni sufficienti per convincere i patiti della sigaretta a "darci un taglio", a maggior ragione se si tiene conto che ne bastano due sole al giorno per raddoppiare il rischio di infarto del miocardio. È altrettanto vero, però, che dopo un solo anno di astinenza, la probabilità di sviluppare una coronopatia o di essere vittime di infarto e ictus si riduce della metà, e dopo dieci anni diventa pari a quella di chi non ha mai fumato.

Sedentarietà e sovrappeso

Secondo i dati dell'indagine "Passi del Sistema sanitario nazionale", nel nostro Paese il 30 per cento degli uomini e il 34 delle donne non pratica alcun tipo di attività fisica, neppure saltuariamente, il che costituisce un importante fattore di rischio cardiovascolare. E pensare che per ridurlo è sufficiente camminare di buon passo per trenta minuti di seguito, cinque giorni la settimana. Meglio ancora sarebbe praticare un'attività aerobica moderata (nuoto, *jogging*, ciclismo...) almeno mezz'ora al giorno, per rinforzare il cuore e migliorare la circolazione sanguigna.

Più di tre italiani su dieci sono in guerra con la bilancia: c'è di che allarmarsi, considerato che essere in sovrappeso o peggio ancora, obesi, espone più facilmente al rischio di ictus e infarti. Negli ultimi anni, poi, si è scoperto che è soprattutto il grasso addominale a mettere in pericolo il cuore. È quanto mai importante, quindi, seguire un regime dietetico corretto e praticare attività fisica regolarmente per riacquistare e mantenere il proprio peso forma. Un risultato, questo, che si raggiunge attraverso il giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle spese con il movimento.

Buone abitudini alimentari

❖ Seguire la dieta mediterranea, mangiando regolarmente frutta, verdura, pesce (almeno due volte la settimana), cereali, legumi, frutta secca e olio extra vergine d'oliva: tutti alimenti particolarmente ricchi di polifenoli, antiossidanti e antinfiammatori, che possono ridurre di circa il 47 per cento il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari sul lungo periodo.

❖ Ortaggi (in particolare asparagi, cavoli e spinaci), legumi secchi e frutta (soprattutto banane e albicocche) sono anche ricchi di potassio, un sale minerale che controlla il ritmo del cuore. Il consiglio è di assumerne 3 grammi al giorno, mangiando cinque porzioni di frutta e verdura, come raccomandato dalle linee guida per una corretta alimentazione.

❖ Limitare il consumo di carboidrati raffinati, grassi saturi (carne, burro, formaggi, latte intero) e trans (grassi vegetali idrogenati), che abbassano i livelli di colesterolo buono (HDL) e innalzano quello cattivo (LDL), predisponendo al rischio di aterosclerosi.



Contagi di stagione

Influenza in arrivo: ecco come la affrontano gli italiani



Virus e abbassamento delle temperature sono alle porte: si calcola che, con l'arrivo del freddo, tra i 6 e i 7 milioni di italiani si lasceranno "influenzare", circa 2 milioni in più rispetto al 2015. Secondo le previsioni degli esperti, infatti, la stagione virale sarà sicuramente più intensa dell'anno scorso, quando si sono registrati meno di cinque milioni di casi. Molto dipenderà anche dal meteo: se quest'inverno dovesse essere più lungo e freddo, sicuramente si avranno molti più soggetti costretti a letto. «Quest'anno è prevista la diffusione di questi virus, due dei quali nuovi: a circolare saranno i virus A/California/7/2009 (H1N1), A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2) - nuova variante e B/Brisbane/60/2008 (lineaggio B/Victoria) - nuova variante, presenti nella nuova composizione vaccinale», rileva Fabrizio Pregliasco, virologo e ricercatore del dipartimento di Scienze biomediche per la salute dell'Università degli studi di Milano e direttore sanitario Irccs Galeazzi di Milano.

Per studiare il rapporto della popolazione con gli effetti più comuni dell'influenza e al fine di fotografare un fenomeno che in prospettiva rischia di impattare sulla vita di oltre il 10 per cento della popolazione, **Assosalute ha promosso "Gli Italiani e l'influenza invernale", un'indagine che ha coinvolto circa mille partecipanti (divisi equamente tra uomini e donne) e che ha evidenziato il diverso approccio con cui uomini e donne convivono e gestiscono il disturbo.**

Sintomi e rimedi

Secondo quanto rilevato dallo studio, con l'arrivo della brutta stagione quasi un italiano su due dichiara di essere costretto a fare i conti con mal di gola (44,3 per cento), febbre (44,2), raffreddore (43,3) e dolori muscolari (37,2). Mal di gola e congestione delle vie aeree, oltre a tosse, spossatezza e brividi di freddo sono i fastidi più lamentati dalle donne (rispettivamente 46,9 per cento e 46,8), mentre il 47,3 per cento degli uomini soffre maggiormente la febbre. Per i giovani al di

sotto dei 24 anni proprio quest'ultima è la seccatura più diffusa, mentre con il crescere dell'età aumenta significativamente la quota di quanti lamentano dolori muscolari, fino a diventare il primo sintomo tra gli ultrasessantenni. Più in generale, ne soffre il 58 per cento della popolazione più matura, mentre la stessa quota è pari al 18 per cento tra gli under 24.

Nel 60 per cento dei casi presi in esame, l'influenza si cura ricorrendo a farmaci di automedicazione (quelli con il bollino rosso sulla confezione). **I cosiddetti Otc, infatti, sono la cura prediletta dal 63,3 per cento del pubblico maschile e dal 55,9 di quello femminile. Tra i farmaci di automedicazione più utilizzati: gli antistaminici contro gocciolamento nasale, starnuti e congiuntivite; i vasocostrittori (contenuti negli spray nasali) contro il naso chiuso; gli anticongestionanti o antisettici (collutori o pastiglie) contro il mal di gola; i sedativi, fluidificanti e mucolitici contro la tosse; gli antinfiammatori (antidolorifici e antipiretici) contro dolori e febbre.** Quasi il 23 per cento degli intervistati, percentuale che

A colloquio con l'esperto

Professor Pregliasco, spesso d'inverno scambiamo un banale raffreddore per un'influenza: come riconoscerla veramente?

Quando accusiamo contemporaneamente febbre alta, che insorge bruscamente, dolori muscolari e articolari, tosse, naso che cola, secrezione nasale, mal di gola. In tutti gli altri casi si parla di infezioni respiratorie acute o sindromi parainfluenzali.

Ci sono differenze di contagio tra uomini e donne?

No, entrambi i sessi sono a rischio in egual misura e gli organismi reagiscono esattamente allo stesso modo, anche se gli uomini affrontano l'influenza con sofferenza accusando maggiore pesantezza dei sintomi, mentre le donne si dimostrano più risolte e meno lamentose.

Come avviene il contagio?

Il virus dell'influenza si trasmette

piuttosto facilmente da un individuo all'altro, attraverso le micro-goccioline di saliva che il soggetto malato emette se tossisce o starnutisce (ma anche, più semplicemente, quando parla o respira) e che possono essere inalate da chi si trova nelle vicinanze. Inoltre, anche il contatto con oggetti contaminati dalle goccioline di saliva può facilitare la diffusione dell'influenza.

Come comportarsi?

Il consiglio migliore è di riposare e ricorrere ai farmaci di automedicazione per attenuare i sintomi senza azzerarli, assecondando l'andamento della malattia, e consultando il medico se le cose non migliorano dopo quattro-cinque giorni.

Sono utili gli antibiotici?

Solo se i sintomi dell'influenza non passano con i farmaci di automedicazione, oppure

se dopo un'apparente guarigione si manifesta un ritorno di febbre e tosse produttiva. Necessario è comunque il parere del medico.

Funziona sempre il vaccino antinfluenzale?

Pur attenuando sicuramente i sintomi della malattia, a volte non la evita completamente, ma può comunque essere considerato come un'assicurazione contro le complicanze dell'influenza, particolarmente rischiose per i soggetti fragili quali anziani e malati. Meglio sapere poi, che il vaccino non ha efficacia contro i virus parainfluenzali che causano sintomi a danno dell'apparato respiratorio.

A chi è consigliato allora?

È una fondamentale opportunità per tutti e, in alcuni casi, un salvavita per i soggetti a rischio, ovvero tutti i malati con patologie respiratorie e cardiache di qualsiasi età.

supera il 26 degli uomini, invece, una volta contratta l'influenza, ha indicato di curarne i sintomi tramite gli antibiotici. Mentre, per quanto riguarda i classici rimedi della nonna - ovvero le cure casalinghe che prevedono brodo caldo, tè e tisane, spremute, vino cotto, latte bollente con miele - a essi ricorre maggiormente il campione femminile (36,6 per cento).

Prevenzione

Tra le precauzioni più utilizzate dalle persone intervistate per prevenire l'influenza, emerge come la maggioranza (più di un italiano su due, di entrambi i sessi) preferisca coprirsi bene e curare di frequente l'igiene delle mani (rispettivamente, 55,7 e 51,9 per cento). Il 18 per cento del campione evita i luoghi affollati, l'8,8 i mezzi pubblici e l'1,3 ristoranti, bar o mense. Ciò nonostante, esiste una quota significativa di popolazione (pari a quasi il 18 per cento del campione) che dichiara di non

adottare alcun comportamento preventivo particolare. **Un atteggiamento arrendevole, questo, che caratterizza maggiormente gli uomini, in particolare tra i 45 e i 54 anni (20,3 per cento), mentre le donne tendono più spesso a lavarsi le mani o ricorrere ad altre difese, come modificare la propria dieta attraverso l'assunzione di una maggiore quantità di vitamine (tramite integratori o mangiando molta frutta e verdura) o utilizzando prodotti fitoterapici e immunorinforzanti.** C'è poi chi fa attenzione ad areare bene gli ambienti domestici e a limitare la temperatura in casa, chi appena può ne approfitta per andare al mare e chi mette una castagna in tasca, come raccomandavano le nonne. Il vaccino antinfluenzale, invece, è utilizzato solo dal 14,7 per cento del campione maschile e dal 13,4 di quello femminile, anche se però, con il crescere dell'età, la quota aumenta (40 per cento tra gli over 65).

Consulti medici e stili di vita

In caso di influenza, per entrambi i campioni presi in esame il medico è la figura di riferimento. Nello specifico, gli uomini si affidano ai suoi consigli con maggiore frequenza rispetto alle donne (62,1 contro 51,7 per cento). Il 18 per cento della popolazione (a maggioranza donne), invece, si affida ai consigli del farmacista. Da notare, però, che oltre un individuo su tre, in Italia, si cura da sé, grazie ai farmaci da banco che conosce per esperienza (33,5 per cento degli uomini e 35,5 delle donne). Infine, se influenzati, gli uomini modificano più frequentemente le proprie abitudini rispetto alle donne (64,5 contro il 57,6 per cento), cercando di non uscire di casa o comunque evitando di fare alcune attività; diversamente, malgrado la malattia, le donne più degli uomini si sforzano di condurre la stessa vita di sempre (28,7 contro il 22,5 per cento).

Un sistema complesso



Il processo di distribuzione dei farmaci attraverso Asl e farmacie territoriali e l'importanza per i cittadini di seguire le terapie

Una visita medica, la prescrizione di una terapia e l'acquisto dei relativi farmaci. Troppo spesso però la confezione di medicinali resta nel cassetto e, non assumendoli come prescritto, la cura viene interrotta o se ne variano tempi e dosi. «Ogni volta che questo accade siamo di fronte a un caso di mancata aderenza terapeutica, che si traduce in un danno per il paziente e in sprechi per il Servizio sanitario nazionale», afferma

Isabella Ruggeri, direttore farmacia di Ats-Agenzia di tutela della salute di Milano. «Esso, infatti, impiega le risorse di tutti i cittadini per rimborsare il costo di una terapia che non risulterà efficace. È opinione di diffusa che aumentare l'aderenza comporti una maggior spesa; in realtà si aumenta l'efficienza e si evitano ospedalizzazioni. Il fenomeno è più evidente per gli anziani in politerapia, talvolta disincentivati anche dal costo delle cure. Ma i malati cronici rappresentano

circa un terzo dei cittadini e si stima che consumino l'80 per cento delle risorse economiche del Servizio sanitario nazionale». Tra le cause di questo fenomeno la complessità dei trattamenti, sui quali vi è talvolta scarsa informazione, la mancanza di un contatto adeguato con le figure sanitarie di riferimento, una volta che la terapia è stata prescritta, e le difficoltà cognitive dei pazienti che possono rendere difficile assumere i farmaci con regolarità o nel modo corretto.



La mancata
aderenza
alle cure comporta
un danno
non solo
al paziente
ma anche
al Servizio
sanitario

Il processo

Tutto ciò che riguarda il sistema farmaceutico - il fabbisogno di farmaci, l'efficienza dei canali di approvvigionamento, le modalità di prescrizione e la loro corretta distribuzione - è controllato dalle Asl e dai farmacisti territoriali. «Il ruolo della farmacia territoriale», spiega Ruggeri, «è quello di garantire l'efficienza delle terapie farmacologiche, a prescindere che siano erogate dalle farmacie pubbliche o da quelle ospedaliere. Per fare questo ci occupiamo della corretta programmazione delle risorse e del controllo sui farmaci prescritti e dispensati, e vigiliamo per garantire che le normative farmaceutiche siano rispettate. Dal momento che cerchiamo di garantire ai pazienti l'efficienza delle terapie l'aderenza è una delle questioni di cui ci occupiamo maggiormente». Ogni contatto del cittadino con il servizio sanitario pubblico viene tracciato a livello informativo, nell'ambito di ciascuna Regione. In questo modo vengono registrate, insieme ad altre informazioni, la diagnosi e la prescrizione di farmaci, se il medicinale viene utilizzato in accordo con le indicazioni fissate per quel farmaco dal ministero della Salute e dall'Aifa (Agenzia italiana del farmaco) e se il numero di confezioni erogate al paziente corrisponde a quello previsto dalla terapia prescritta. «Dall'analisi di questi dati», prosegue Ruggeri, «risulta che mediamente circa la metà dei malati cronici non segue le terapie prescritte. Tra le malattie dove i pazienti sono meno aderenti vi sono l'asma, l'ipertensione, la Bpco (Broncopneumopatia cronica ostruttiva) e il diabete non insulino-dipendente. A rischio anche le terapie preventive, come quelle a base di statine per abbassare i livelli di colesterolo».

Il ruolo del farmacista

Poiché l'aderenza terapeutica è un problema di rilevanza sanitaria mondiale, molti studi hanno cercato di individuare delle strategie per ottimizzare l'uso dei farmaci, senza però ri-

uscire a identificare un intervento valido per ogni patologia o contesto. Tra quelli più promettenti il coinvolgimento diretto dei farmacisti: da sempre il cittadino si affida al farmacista che, come primo professionista sanitario sul territorio, conosce i pazienti ed è in grado di consigliarli. L'importanza di questa figura è stata dimostrata anche da studi che hanno testato l'efficacia di interventi programmati da parte dei farmacisti di comunità per aumentare l'aderenza terapeutica. Questo approccio è già in uso nel Regno Unito e in Italia è stato sperimentato in un progetto condotto dalla Fofi (Federazione ordini farmacisti italiani). Il farmacista rivolge al paziente alcune domande per verificare se quest'ultimo segue le indicazioni del medico, se riesce a usare correttamente i medicinali prescritti, se si trova in difficoltà nel rispettare gli orari delle somministrazioni, se sono comparsi effetti collaterali o se assume altri farmaci che possono interferire con le cure prescritte. Una volta individuati gli eventuali problemi, il farmacista dà le indicazioni del caso al paziente e provvede a informare il medico curante. Questo tipo di intervento ha mostrato un effetto positivo sull'aderenza alle cure e consente un risparmio di risorse da parte del Ssn.

In questo quadro anche la figura del medico è molto importante, e viene spesso coinvolto sia in progetti orientati all'appropriatezza prescrittiva sia per migliorare l'aderenza terapeutica. «Collaboriamo con il medico di famiglia affinché il farmaco venga impiegato secondo le norme, rispettando indicazioni e note Aifa che non devono essere viste come una limitazione ma come un criterio di tutela per il paziente», precisa Ruggeri. «E inoltre incoraggiamo l'uso dei farmaci a brevetto scaduto: prodotti "maturi" ma non superati e con un costo inferiore. A livello economico sono vantaggiosi perché permettono al sistema di liberare risorse da investire in farmaci innovativi o a maggior costo. E rappresentano anche un'opportunità di risparmio per il cittadino».

Il cibo in equilibrio



Occorre favorire, soprattutto in età avanzata, i processi fisiologici

Alimentazione non fa rima con nutrizione. Due termini che, spesso considerati sinonimi, hanno invece un diverso significato. Se è vero che entrambi fanno riferimento all'introduzione di alimenti nel nostro corpo attraverso la dieta, la nutrizione indica più precisamente il concetto di equilibrio tra nutrienti e micronutrienti necessari all'organismo per lo svolgimento di processi fisiologici lungo tutto il corso della vita. «Siamo spesso portati a pensare che per tenere sotto controllo la propria

alimentazione sia sufficiente considerare il conto delle calorie introdotte con il cibo, senza badare alla sua composizione», spiega Michela Barichella, responsabile medico Dietetica e nutrizione clinica, Uo Asst Gaetano Pini-Cto, Milano. «L'apporto calorico è molto importante e deve soddisfare il fabbisogno energetico, diverso nelle varie fasi della vita, necessario al metabolismo basale e all'attività fisica di ogni individuo. Ma oltre all'energia che introduciamo dobbiamo considerare la proporzione tra le tipologie

di macronutrienti: carboidrati, grassi, proteine e micronutrienti: vitamine e sali minerali».

Secondo i Larn (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia) per la popolazione italiana, e in linea con i principi della dieta mediterranea, circa il 60 per cento dell'energia totale dovrebbe essere fornita dai carboidrati, presenti almeno nei due pasti principali.

«Sono da preferire quelli complessi (cereali, pasta, pane) perché aumentano il senso di sazietà e non provocano un eccessivo rialzo del livello di glicemia»



dell'organismo

aggiunge la nutrizionista. I carboidrati semplici, cioè gli zuccheri, dovrebbero infatti apportare al massimo il 12 per cento dell'energia totale. Sono contenuti in frutta e dolci (lattosio, fruttosio, saccarosio) e una volta metabolizzati si trasformano in trigliceridi. I grassi dovrebbero fornire invece il 25-30 per cento dell'energia totale; per non introdurre eccessive quantità di colesterolo meglio preferire quelli di origine vegetale. **Sempre secondo i Larn infine, il 15 per cento delle calorie quotidiane dovrebbe provenire dalle proteine.** Queste svolgono la funzione di partecipare alla "costruzione" delle diverse componenti

del corpo, trasportano le sostanze nel sangue, favoriscono le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, aiutando l'assorbimento di alcune vitamine e antiossidanti.

Strada facendo

Con l'avanzare dell'età il metabolismo basale tende a diminuire, l'energia necessaria per soddisfare il fabbisogno energetico di un anziano è infatti inferiore a quella di un ragazzo in crescita o di un adulto in piena attività.

«Lo stesso non vale per il fabbisogno proteico. Un adulto necessita di circa 0,8-1 grammi di proteine per ogni chilogrammo di peso corporeo; questo fabbisogno cresce all'aumentare dell'età, raggiungendo il valore di 1,2 grammi nell'anziano» precisa Barichella. «Un adeguato apporto proteico permette di preservare la massa muscolare e contrasta la comparsa della sarcopenia, una condizione tipica dell'età avanzata, legata non solo alla bassa massa muscolare ma anche alla diminuzione di forza e abilità fisica spesso associata alle malattie croniche». È poi importante la qualità delle proteine: quelle di origine vegetale non possono sostituire completamente le proteine animali perché non possiedono lo stesso tipo di aminoacidi essenziali. «Ogni pasto dovrebbe quindi prevedere, insieme ai carboidrati, un secondo piatto proteico a base di carne, pesce, uova, affettati o formaggio. Privilegiando il pesce, almeno due volte alla settimana, si introducono anche gli importantissimi grassi omega 3 (contenuti soprattutto in pesce azzurro, tonno, salmone) che svolgono una funzione protettiva per la salute cardiovascolare e migliorano l'attenzione e le funzioni cognitive. Non è sempre facile rispettare le quantità indicate, e in molti casi gli alimenti di origine

animale vengono assunti con fatica». La facilità ad alimentarsi e nutrirsi in maniera adeguata con il passare degli anni può essere condizionata, oltre che dallo stato di salute generale, da fattori sociali e familiari come la solitudine o il rischio di andare incontro a depressione. In più si modificano le percezioni di odori e sapori e può comparire, a causa di malattie dell'apparato digerente ma anche per un fisiologico processo di invecchiamento, la disfagia, cioè la difficoltà a deglutire cibi solidi e liquidi.

L'assorbimento

All'aumentare dell'età, inoltre, il meccanismo dell'assorbimento dei nutrienti perde in efficienza: nel caso delle proteine è quindi opportuno assumere sempre una quantità che ne assicuri l'assorbimento, si stima almeno 30 grammi per ogni pasto. Anche le terapie croniche, che richiedono spesso l'assunzione contemporanea di più farmaci, possono interferire con l'assorbimento dei micronutrienti. «In questi casi», conclude Barichella, «il ricorso all'integrazione può sopperire le mancanze assicurando il corretto equilibrio nutrizionale, anche per proteine, vitamine e micronutrienti, in maniera personalizzata. **In alcuni casi, inoltre, grazie agli addensanti, polveri prive di odore, colore e sapore, è possibile modificare la consistenza di alcuni alimenti, come i liquidi, per facilitarne l'assunzione da parte di persone con disfagia.** Spesso non si considera che anche l'acqua è un nutriente in quanto contiene sali minerali; le nuove linee guida indicano in due litri ogni giorno la quantità di liquidi da introdurre per una persona avanti negli anni. Il nostro corpo è composto per oltre il 70 per cento di acqua: bere è dunque fondamentale e bisognerebbe farlo per abitudine, prima di avvertire lo stimolo della sete».

Un adeguato apporto proteico permette di preservare la massa muscolare



Come confrontarsi con le tendenze ecologiche applicate

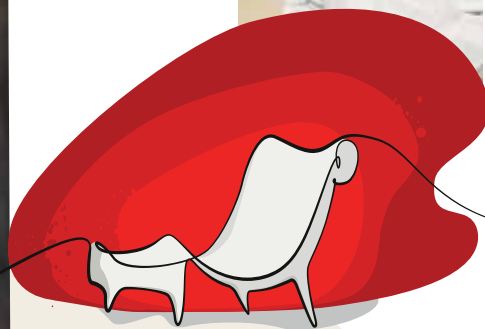
La biofarmacia

La farmacia costituisce una cassa di risonanza delle tendenze che animano lo "spirito del tempo". L'ecologia è l'urgenza più rappresentativa della nostra epoca. La "conversione ecologica", come la de-

finisce Papa Francesco, è la vera chiamata alla quale siamo tutti obbligati a rispondere. In un modo o nell'altro. Molte farmacie stanno recependo la nuova sensibilità ambientalista. Nei loro scaffali compaiono sempre più fre-

quentemente confezioni con l'etichetta "bio": alimenti speciali, cosmetici e anche prodotti fitoterapici. Di che cosa si tratta? Come comportarsi?

Alcune crociate "biologiste" sono condivisibili. Altre meno. Positiva è stata



Non esiste una definizione semplice del prefisso "bio". Anche le categorie per individuare una corretta agricoltura biologica sono molteplici

bili e si comprende (in parte) il biodivieto di testare i prodotti su animali. Fin qui, va bene. Ma - molti si domandano - come diventa "bio" un succo di banana e kiwi? Quali accortezze supplementari determinano la sua «grande attenzione alla qualità, al gusto e al benessere dell'uomo e della terra», così come è scritto in etichetta? Oppure, per quanto riguarda i prodotti fitoterapici, perché una pomata di Arnica biologica è una scelta più raffinata rispetto a una pomata di Arnica "no-bio"? Quale è la reale differenza fra le due composizioni? Insomma per quali vie una sostanza di uso comune accede all'Olimpo del bioconsenso?

Malgrado alcuni tentativi legislativi (Ce 834/07, Ce 889/10, Ce 271/10), non esiste una definizione semplice del prefisso "bio". E anche le categorie per individuare una corretta agricoltura biologica sono molteplici. Vaghe. Promozione della biodiversità, rispetto dell'acqua e dell'aria, naturale fertilità del suolo, esclusione dei prodotti di sintesi. Condivisa è soprattutto l'avversione per gli Ogm, gli organismi geneticamente modificati. Negli allevamenti biologici, invece, sono vietati la manipolazione genetica e i trapianti d'organo. Si limita la tensione negli animali durante l'allevamento e l'abbattimento; si cerca di curare le malattie con rimedi omeopatici o fitoterapici.

Ok, ma che cosa c'entra tutto questo con una rubrica dedicata al rapporto fra farmacia e psicologia? C'entra, perché la cultura bio è un calderone. Lo sappiamo. Contiene soluzioni smart ma anche stili di comportamento idealizzanti. Un po' affrettati. Ossessivi. Facili oggetto di ironie, come l'esilarante chef vegetariano-crudista-ayurvedico Germidi Soia, impersonato da Crozza. Proprietario del ristorante "Sa tut de carton".

E la farmacia? Si comporta come una antenna orientata sulle frequenze emotive dei propri clienti. Ma è anche il luogo dove queste istanze possono essere discusse e valutate. Per crescere insieme verso una sana cultura "bio".

all'alimentazione

quella contro l'olio di palma. Il suo contenuto di grassi saturi è stato giudicato a rischio cardiovascolare dalla stessa Organizzazione mondiale della sanità. Una battaglia vinta. Un successo della ortoressia, la dieta ecologica, contro la superficialità o la complicità - si dice - delle grandi case produttrici. Oggi quasi tutte le migliori marche si sono adeguate.

In nome della lotta alle intolleranze al glutine è stata varata anche un'altra biocampagna. La sostituzione dei comuni cereali con alcuni più esotici: per esempio il grano saraceno o grano nero. Uno pseudocereale che oltre

a non provocare allergie contiene un fitocomplesso, la rutina, che migliora la microcircolazione. A base di grano saraceno in farmacia si possono ordinare biscotti, gallette, pasta, cracker...

Altre soluzioni? Al posto del frumento, nella biofarmacia si trovano prodotti a base di avena, con il miglio o con la quinoa. Una pianta che non contiene glutine e che fornisce una farina ottima fonte di proteine vegetali. Per quanto riguarda i cosmetici, si comprende la biodiffidenza verso alcune sostanze, come i parabeni, considerate a rischio tumorale. Si comprende l'uso obbligatorio di confezioni con materiali ricicla-

Profumarsi è un'arte

Alla scoperta degli oli essenziali, ricchissimi di sostanze aromatiche

Preziosi e volatili, gli oli essenziali sono sostanze ricchissime di sostanze aromatiche. Non sono imitabili in laboratorio, perciò giardini interi finiscono concentrati in poche boccette: occorrono infatti almeno cinque tonnellate di petali per fare un litro di olio essenziale di rosa. **La volatilità di queste sostanze, cioè la facilità con cui dallo stato liquido passano allo stato gassoso, fa sì che raggiungano molto facilmente il nostro naso, soprattutto la parte superiore delle cavità, dove ci sono le cellule olfattive.**

Queste cellule, sollecitate dalle molecole aromatiche, proiettano le percezioni attraverso la rete nervosa direttamente su un'area cerebrale chiamata sistema limbico. Questo sistema include l'amigdala, ovvero la zona del cervello che

governa le emozioni, nonché l'ipotalamo, che controlla il sistema neuroendocrino, che ha la funzione di rilasciare gli ormoni. La reazione che ne deriva è immediata e indelebile: non a caso l'olfatto è il primo e più primordiale senso degli organismi viventi. È la memoria olfattiva che ci dà la possibilità di riconoscere le cose senza vederle e toccarle. Ecco perché Jean Paul Guerlain, il più famoso profumiere francese, definisce il profumo come la forma più intensa del ricordo, che ci può far tornare in mente, anche a distanza di anni, un istante preciso, una persona, un luogo, un periodo, un'atmosfera particolare. Nella percezione degli odori, buoni e cattivi, vengono coinvolte, oltre alla memoria, la sensibilità, l'emotività e tutte le aree cognitive correlate, il sistema endocrino



Sfruttando al meglio le proprietà dei singoli oli essenziali, possiamo ottenere un'azione stimolante oppure rilassante

e quello immunitario. Perciò, sfruttando al meglio le proprietà dei singoli oli essenziali, che si possono diluire nell'acqua del bagno o in una crema da massaggio, possiamo ottenere un'azione stimolante oppure rilassante.

I profumi

Mescolati insieme, gli oli essenziali entrano a far parte della composizione dei profumi. Quelli più volatili, dalla profumazione più intensa, le "note di testa", sono i primi ad arrivare al cervello. Agiscono perciò con un'azione più rapida degli altri e, in genere, hanno un effetto stimolante e dinamizzante. Le "note di cuore" hanno una profumazione più persistente e a livello emotivo sono sensuali e armonizzanti, mentre le "note di fondo" sono le meno volatili, dal profumo delicato, che si prolunga nel tempo e in modo progressivo.

La disciplina naturale che sfrutta le proprietà delle essenze per ottenere gli effetti benefici su *psiche* e *soma* è l'aromaterapia. Usata già in tempi antichi, fu riscoperta nel secolo scorso da Jean Valnet, fondatore della Società francese di fitoterapia e aromaterapia. "Aromacologia" è invece il termine coniato nel 1989 dal Fondo di ricerca olfattiva (ora conosciuto come *Sense of smell institute*, Istituto dell'odorato) per descrivere lo studio della correlazione tra psicologia e tecnologia delle fragranze. Ma oltreoceano c'è anche chi è assolutamente contrario all'uso dei profumi e si iscrive al "movimento antiodore", forse in ribellione al neonato "marketing olfattivo", che sfrutta il potere subliminale che hanno i profumi.



Maneggiare con cautela

❖ Il profumo va applicato a 20 cm di distanza dal corpo. Le acque profumate non macchiano e possono essere spruzzate anche sui vestiti: se applicate sul *foulard*, sulla cravatta, sull'orlo dell'abito o sul bavero del cappotto, sprigioneranno a ogni movimento le note essenziali della fragranza. Gli estratti di profumi, i profumi solidi e l'*eau de parfum* vanno invece usati con parsimonia, è bene applicarli solo sulla pelle, sui punti caldi, dove pulsa la circolazione del sangue, e l'aroma penetra maggiormente: i polsi, le tempie e l'incavo del braccio, il retro del ginocchio.

❖ È bene utilizzare un profumo per l'autunno/inverno e uno per la primavera/estate. Il profumo autunnale va scelto in versione *eau de parfum*, perciò più intenso. Sarà ricco

di note dolci, vanigliate, legnose. Il profumo estivo per eccellenza è invece l'*eau de toilette*, più frizzante o fruttato, che può essere "indossato" anche in spiaggia.

❖ Errori da evitare:

- non esagerare con il profumo per rispetto dell'olfatto altrui; non applicare il profumo in zone delicate o irritabili (parti intime, ascelle);
- non strofinare mai i polsi dopo aver provato un profumo, altererebbe la fragranza;
- non lasciare la boccettina di profumo in prossimità di fonti di calore (termosifone, sole), l'alcol contenuto al suo interno è infiammabile e l'esposizione al calore potrebbe alterare l'essenza;
- attenzione a spruzzare il profumo sulle perle, sui gioielli e sui materiali sintetici.

In tema di stalking

Anche le molestie condominiali sono oggetto spesso di giurisprudenza

Il reato di *stalking*, introdotto con una legge del 2009, viene meglio definito dall'articolo 612 bis del Codice Penale, ove si legge che il reato di atti persecutori (il cosiddetto *stalking*, appunto) «è da ravvisarsi nella condotta reiterata di chi minaccia o molesta taluno in modo da cagionare un perdurante e grave stato di ansia o di paura ovvero da ingenerare un fondato timore per l'incolumità propria o di un prossimo congiunto o di persona al medesimo legata da relazione affettiva ovvero da costringere lo stesso ad alterare le proprie abitudini di vita».

Nonostante l'introduzione relativamente recente di questo reato, le aule dei tribunali si sono occupate molto frequentemente di tale reato, soprattutto in materia di rapporti di coppia. E alle coppie in crisi si è aperta una prateria dove far correre le proprie lagnanze e rimozioni verso il coniuge

Appare, però, interessante sottolineare che la giurisprudenza si è pronunciata anche al di fuori di tali materie ed è ormai concorde nel ritenere sussistente lo "stalking condominiale" laddove vi sia un condomo che esaspera i vicini tanto da costringerli a modificare le proprie abitudini di vita quotidiana per evitare le invasioni nella propria sfera di intimità e serenità personale nonché familiare.

Il reato è stato ravvisato anche nella condotta del condomo consistente nell'abbandono di escrementi davanti alle porte di ingresso delle abitazioni (e ci mancherebbe), nel danneggiamento di autovetture, nel versamento di acido muriatico dei locali comuni, nell'immissione di suoni ad alto volume, nella pronuncia di epiteti gravemente ingiuriosi e nell'inserimento di scritti di contenuto delirante nelle cassette postali. La Cassazione, con sentenza del 30.06.2016, preceduta da altre sentenze, ha consacrato, pertanto, il reato di *stalking* condominiale; la vicenda giudiziaria ha avuto come protagonista

un cittadino romano il quale, esasperato dal proprio vicino, propone nei suoi confronti diverse querele, tutte fondate da una "reale esasperazione" provocata dai comportamenti del condomo, che avevano costretto la vittima ad assentarsi dal lavoro, ad assumere sonniferi e tranquillanti.



Prima di sporgere querela, meglio rivolgersi al questore, che ha il potere di ammonire il soggetto

Cosa può fare allora il soggetto vittima di tali condotte? Una volta esauriti i saggi appelli alla ragionevolezza del molestatore e le scorte di santa pazienza, procedere alla querela dell'autore delle molestie, entro sei mesi dal fatto che costituisce reato. Prima di giungere a sporgere querela è possibile rivolgersi al

questore, il quale ha il potere, assunte se necessario le debite informazioni, di ammonire oralmente il soggetto, nei cui confronti è stato richiesto il provvedimento «a tenere una condotta conforme alla legge».

È bene ricordare la possibilità di chiedere l'adozione di una misura cautelare e il divieto di avvicinamento ai luoghi frequentati dalla persona offesa e il divieto o obbligo di dimora. Nel frattempo, è lecito fargli cortesemente trovare nella cassetta della posta volantini di agenzie immobiliari che decantino le bellezze di altre zone della città.

ma.tortora@tiscali.it

Apix Flufast. Solievo naturale istantaneo.

Una soluzione naturale
per un'immediata sensazione di sollievo
dai disturbi da raffreddamento.

Porta sempre con te il potere combinato
di propoli, semi di pompelmo e sambuco
nelle pratiche bustine monodose.



Flufast

Il malessere è già **past**



Elogio dei frutti d'oro

Le arance, ingredienti dalle molteplici proprietà

Dobbiamo ringraziare Ercole e le sue fatiche, esattamente l'undicesima. La mitologia greca narra che Era portò in dono alcuni alberelli dai "frutti d'oro" a Zeus, che gelosamente li custodì nel giardino delle Esperidi. In questa sua impresa l'Eroe riuscì a sottrarre i "frutti d'oro" alle divinità e consegnarle nelle mani dell'uomo. **Le arance oltre ad avere un'affascinante "origine" mitologica sono una fonte di vitamine, in particolare di vitamina**

C, fondamentale per rafforzare il sistema immunitario e aiutare a prevenire raffreddori e influenza. La vitamina C ha anche potere antiossidante, contrasta i radicali liberi e quindi l'invecchiamento della pelle. Per le donne è un'alleata per contrastare le tanto temute rughe, ma non solo. Le arance, come gli agrumi in generale, contribuiscono a migliorare la circolazione sanguigna (grazie sia alla vitamina C sia ai flavonoidi) e sono dunque utilissime per combattere la grande

nemica di tutte, la cellulite; ha ottimi effetti anche sul metabolismo, maschile e femminile, grazie alla presenza delle vitamine del gruppo B. Le arance ci aiutano anche a vivere meglio con il mondo che ci circonda, oltre che con noi stessi: hanno proprietà antistress, aiutano a combattere l'ansia e placano il nervosismo che accumuliamo giornalmente. Diamo un tocco di colore e salute alle nostre ricette, e ricordiamo sempre: la natura ci fa belli.



Branzino al forno

Una ricetta che stupirà i vostri palati e la vostra linea, un mix perfetto tra leggerezza e sapori.

Ingredienti:

2 Branzini
4 Spicchi d'aglio
4 Fette d'arancia
Sale q.b
Peperoncino macinato q.b

Salvia q.b
Origano q.b

Squamare ed eviscerare i branzini, sciacquare abbondantemente sotto l'acqua. Inserire nella pancia del branzino due spicchi d'aglio, sale, peperoncino macinato, salvia, origano e terminare inserendo due fette d'arancia. Cuocere in forno a 200°C per circa venti minuti.

Salmone arancia e menta

Antipasto semplice, veloce e buonissimo. Pochi gesti per un tripudio di sapori e colori. Un mix di omega 3 e vitamine.

Ingredienti:

200 g Salmone affumicato
2 Arance per guarnire



1 Arancia per il succo
Sale q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
Menta foglie q.b
Pepe q.b

Spremere l'arancia e versare il succo in una ciotola, condire con olio, sale e pepe ed emulsionare con una forchetta. Lasciate riposare in frigo per circa mezz'ora.

Tagliare l'arancia a fette, disporre sul piatto e stendere su di esse le fettine di salmone. A questo punto versare l'emulsione all'arancia sulle fette e cospargere con la menta. Riporre in frigo e tirare fuori qualche minuto prima di servire.

Cestini d'autunno

Piccoli cestini con un cuore morbido al cioccolato fondente che ben si lega alla crema all'arancia.

Ingredienti:

1 Sfoglia rettangolare
3 Arance per il succo
2 Tuorli d'uovo
250 ml Latte
40 g Zucchero
30 g Farina 00
12 Quadratine cioccolato fondente

Tagliare la sfoglia a quadretti e disporli all'interno degli stampini di una teglia per i muffins.

Nel frattempo preparare la crema all'arancia, lavorando prima lo zucchero e i tuorli con le fruste elettriche, finché il composto non sarà diventato bianco e spumoso.

Unire la farina e continuare a mescolare, poi aggiungere il latte poco per volta e il succo dell'arancia, disporre il tutto in un pentolino e mettere sul fuoco a fiamma bassa, girare continuamente finché non si sarà addensato. Disporre per cestino un quadratino di cioccolato, tre cucchiaini di crema e chiudere i lembi opposti formando un fagottino. Infornare a 180° per circa venti minuti o comunque finché non saranno dorati.



Risotto profumato all'arancia

Primo piatto adatto a tutti, vegetariani e non. Un risotto che porta con sé i colori e i sapori del sud.

Ingredienti:

250 g Riso Roma
1 Cipolla
1 litro Brodo vegetale

200 ml Succo d'arancia
Olio extravergine d'oliva q.b
70 g Parmigiano grattugiato
Peperoncino q.b

Rosolare per alcuni minuti la cipolla nell'olio a fuoco vivo. Unire il riso, lasciare tostare per alcuni minuti e poi versare il succo d'arancia. Mescolare e portare a termine la cottura del riso aggiungendo poco brodo ogni volta che servirà. Al termine assaggiare il riso per verificarne la cottura. Spegner il fuoco e mantecare con il parmigiano grattugiato, spolverizzare con peperoncino.



Tra sogno e realtà



Fai bei sogni (Longanesi, 2012) è il libro più noto di Massimo Gramellini, oggi vice direttore della *Stampa*, noto soprattutto per il suo "Buongiorno", che quotidianamente si affaccia sulla prima pagina della testata torinese. Il giornalista deve la sua notorietà televisiva alla partecipazione, in qualità di commentatore dei fatti della settimana, alla trasmissione di Fabio Fazio *Che tempo che fa*. L'ultimo suo libro è *Avrò cura di te*, scritto con Chiara Gamberale ed edito anch'esso da Longanesi. Da *Fai bei sogni* è stato tratto il film di Marco Bellochio, in uscita nelle sale in questi giorni, con Valerio Mastandrea.

Una mamma bella, giovane, dal volto angelico e dal sorriso accogliente, scomparsa troppo presto, una mattina di un capodanno innevato. Un bambino di nove anni lasciato solo ad ascoltare il rumore dei fuochi d'artificio nel buio della sua camera, affidato a un papà freddo e pragmatico, di cui forse troppo tardi comprenderà l'amore incondizionato. Così Massimo Gramellini, che si racconta in una dolorosa

ma catartica autobiografia, diventa inevitabilmente un adolescente, prima, e un giovane uomo, poi, dominato da incubi e insicurezze, sopraffatto da un senso di ingiustizia irreparabile, cresciuto tra l'adorazione di una mamma idealizzata e una rabbia incontenibile verso la vita, poiché gliel'aveva portata via. Un infarto, così gli avevano raccontato, aveva stroncato la mamma durante la sofferta cura di un tumore che le aveva tolto la luce dagli occhi. Una donna che, prima di andarsene, era corsa, nel cuore della notte, a dare al suo bambino un'ultima carezza, dimenticando per sempre sul lettino la sua vestaglia. Nelle quarantotto ore successive al triste evento, nessuno aveva avuto il coraggio di raccontare a quel bimbo l'accaduto, e dovranno passare altri quarant'anni prima che qualcuno trovi la forza di raccontargli la verità. Quella di una mamma che lo amava, sì, ma che, terrorizzata dal suo male, non aveva avuto il coraggio di vivere.

Gramellini, ormai noto giornalista di quasi cinquant'anni, dovrà affrontare tutti i mo-

stri seppelliti negli anni, comprendere l'inutilità dell'autocommiserazione e scoprire, finalmente, la bellezza di rincorrere i propri sogni, immaginando le ultime parole di quella mamma china sul suo letto: «Fai bei sogni, piccolino».

Un libro pieno di sentimenti e di ricordi, che non cessa, però, di essere un romanzo, con tutte le licenze narrative che questo implica. La storia non manca di *labor limae*, ma ci tiene con il fiato sospeso e ci lascia con gli occhi umidi, come solo l'intensità del vissuto può fare.

Un racconto che farà sentire meno soli tutti coloro che hanno perso un amore; un racconto che insegnerà a chi si ritiene in credito con la vita a guardare gli eventi da una nuova prospettiva e a fare tesoro della sofferenza passata per guadagnare e apprezzare una felicità più profonda, abbandonando i rancori sterili e dimenticando gli inutili rimpianti.

Un racconto intriso di dolore, che in fondo è un commovente inno alla vita.

Café Society

La sfavillante Los Angeles degli anni Trenta nell'ultimo film di Woody Allen

Per il suo primo film in digitale, Woody Allen sceglie l'America degli anni Trenta come ambientazione (tutt'altro che ininfluente) di un racconto squisitamente sentimentale: fortuna e insuccessi di Bobby, giovane newyorkese di famiglia ebrea, che decide di partire alla volta della sfavillante Los Angeles, culla fiorente dell'industria cinematografica.

Vera protagonista dell'opera è, dunque, la realtà hollywoodiana, di cui si raffigurano, e sottilmente canzonano, i fasti e le vanità, il chiacchierio di produttori, agenti e dive dalla bellezza ammaliante, che volteggiano tra bollicine e danze a suon di jazz. Lo sguardo della cinepresa si amplia per fagocitare nel turbinio della mondanità anche politici, affaristi e gangster, facendo emergere il quadro di una società elitaria che tenta, dopo *Gatsby* e la crisi del '29, di preservare le luci e l'arte della propria leggerezza. In quanto racconto di un fallimento c'è tragedia nella caduta e illusione nelle contraddizioni del mito americano, ma Woody Allen riesce a tinteggiarlo

con la propria usuale arguzia, senza tuttavia che lo *humour* mordace annacqui il fascino esercitato dai colori di un mondo in declino. Inevitabile e, forse, voluto è il ricordo di un suo capolavoro del 1979, *Manhattan*, in cui l'intreccio delle relazioni umane si staglia sullo sfondo di un'altra città parlante, New York, che lo stesso regista ha sempre mostrato di preferire e idolatrare, forse perché più viva intellettualmente, con il suo febbrile andirivieni di persone e suoni, metafora della decadenza della cultura contemporanea.

In effetti, in un panorama cinematografico troppo spesso mellifluido o monocorde, Allen continua a essere la voce più caustica nel narrare le fragilità del circo umano, smascherandone nevrosi e idiosincrasie. Non è un caso, dunque, che, al di là delle piacevoli inquadrature, dei costumi e delle musiche che rianimano un frammento così memorabile del nostro passato, componente primaria della pellicola siano i dialoghi raffinati e taglienti, capaci di infondere un sorriso a tratti dolcemente amaro, perlomeno in chi non si alteri al gioco della dissacrazione.



Café Society, Usa, 2016

Regia di Woody Allen

Cast Jeannie Berlin, Steve Carell, Jesse Eisenberg, Blake Lively, Parker Posey





Le geometrie spigolose e le bellezze naturali di Scanno, nell'aquilano

Basta passeggiare per pochi minuti tra gli stretti vicoli di Scanno per comprendere come mai tanti artisti di fama mondiale si siano lasciati ispirare da questo paesino. Escher, Henri Cartier Bresson, Gianni Berengo Gardin, Mario Giacomelli e molti altri ci hanno regalato moltissime opere raffiguranti le caratteristiche geometrie spigolose dei mille gradini delle scalinate di Scanno. Queste si inerpicano in tutte le direzioni, sfociando in tranquille piazzette ornate da portali barocchi e si affacciano sui rigogliosi boschi che circondano il paese. Scanno vive di una fantastica atmosfera, sembra che il tempo si sia fermato.

Tutto si muove lentamente, a un ritmo che rispetta il benessere delle persone che ci vivono e della natura circostante. Una visita al paese non può tradire le aspettative e meravigliando riavvicina il visitatore al prezioso folclore italiano. Gli ospitali abitanti del luogo sanno bene che le loro antiche tradizioni hanno grande valore e le conservano mostrandole orgogliosi agli entusiasti visitatori. Così il gioielliere, maestro della lavorazione della bellissima filigrana tradizionale, espone una piccola stanza museo con gli antichi attrezzi del mestiere ed è prodigo di spiegazioni riguardanti i tipi di lavorazioni e gli oggetti, come il bottone del costume delle feste di Scanno, che viene trasformato in spille, ciondoli e orecchini che abbelliranno le turiste di passaggio. I ristoratori offrono i piatti tipici, rappresentati da paste fatte a mano a base di acqua e farina, condite con le saporitissime erbe selvatiche locali, e secondi a base dei tipici arrostiti di pecora. È possibile ammirare anche il tombolo del luogo, una diffi-



Per le antiche scale



cile ma spettacolare lavorazione che qui è gelosamente custodita. È bellissimo incontrare le anziane donne di Scanno, che non hanno mai smesso di indossare il tipico vestito femminile tradizionale, quello che aveva così colpito la fantasia di tanti artisti. A essere rispettato e protetto, in questi luoghi, è anche l'orso abruzzese, spesso avvistato dagli abitanti. Se non bastasse, c'è la possibilità di rigenerarsi seguendo sentieri rilassanti e panoramici, molti dei quali si affacciano sul lago di Scanno che, da alcuni punti, regala ai più romantici la

Spaghetti di farro d'Abruzzo alla borragine

Ingredienti per 4 persone:

320 g Spaghetti di farro
Una patata
200 g Borragine
Aglio, peperoncino sale e olio

Mettere sul fuoco una pentola riempita con due litri di acqua e versare le patate sbucciate e tagliate a fettine sottili. Quando l'acqua bolle, salare e buttare la pasta e la borragine. Nel frattempo soffriggere in poco olio uno spicchio di aglio e del peperoncino. Quando è trascorso il tempo di cottura della pasta, scolarla e ripassarla in padella. Gustare calda.



vista della propria sagoma a forma di cuore. L'Abruzzo conserva un'altra importante tradizione, quella della coltivazione e dell'utilizzo del farro. Fin dall'antichità, questo cereale che cresce anche in luoghi impervi e necessita di pochissime cure per giungere a maturazione, è stato un importante cibo per le persone del luogo. Di facile digeribilità e ottimo gusto dovrebbe essere più spesso introdotto nella dieta, per garantire un'adeguata differenziazione degli alimenti.

Gattomania

L'effigie del felino imperversa su abiti e accessori

Il cane, lo sanno tutti, è il migliore amico dell'uomo. Fedele, amichevole e leale, trova nel suo padrone il punto di riferimento di una vita intera, riconoscendolo come capobranco. Nulla a che vedere con il gatto, che, intelligente e furbo, ha fatto della sua indipendenza un manifesto talmente intrigante da attirare a volte diffidenza ma spesso e volentieri anche grande interesse. In fondo è cosa nota, in amore vince chi fugge, e non c'è essere vivente più sfuggente di un gatto. Sovrano incontrastato tra le mura domestiche - in casa, in fondo, è lui che comanda - il gatto, nel tempo, è diventato un'icona di stile, ma soprattutto fonte perenne di ispirazione. Se Jason Wu, ha dichiarato di ispirarsi di continuo alle sue due "a-micie" a quattro zampe per trovare lo stimolo creativo, direttore eccelso del movimento pro-cat in passerella non può che essere Karl Lagerfeld, che ha fatto della sua Choupette - bianca, soffice e fortunatissima micia, dotata di personale dedicato alle sue esigenze quotidiane e di un diario *social* da migliaia di *follower* - una vera e propria diva del *web*, protagonista indiscussa di capsule *collection*, campagne e *limited edition*. Quello tra i felini e la moda, quindi, è un rapporto d'amore che dura già da diverse stagioni, e che trova il suo maggior successo

proprio nell'autunno-inverno in corso. Enigmatico e a volte buffo, il sinuoso animale ha conquistato numerosissimi marchi che hanno fatto a gara per rappresentarlo nelle più disparate versioni. Manciate di gattini popolano i caldi pull e gli abiti da bambola della "Wonderland" di Dolce & Gabbana, rendendo omaggio idealmente a Zambia e Congo - i due bengala che Stefano Gabbana ha trasformato in stelle di Instagram - ma non solo. Stella McCartney nella sua *pre-fall* ha sviluppato una vera e propria ossessione: felini di ogni razza e colore tempestano abiti, maglie, *foulard* e completi, supportati dall'*hashtag* #StellaMcCATney. E la stilista britannica non è sola.

Dries Van Noten, Gucci, Marc Jacobs, Undercover e persino Chanel (complice l'amore irrefrenabile di Lagerfeld, che ne dirige la creatività) hanno tutti in qualche modo aderito alla cat-mania invernale. Ma attenzione: i gatti da sfoggiare su abiti e accessori (imperdibili, per le gattare doc, quelli da portare al collo di Loewe) non sono (solo) roba da ragazzine. Nere, come pantere in miniatura, le misteriose creature con le loro flessuose *silhouette* definiscono le trasparenze della *femme fatale* firmata Alexis Mabille.



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.



TUTTO IL BENESSERE DELL'ACQUA DI MARE

Dall'esperienza Euritalia Pharma nasce **Isomar Spray Decongestionante** con Acido ialuronico, per un pronto sollievo dal naso chiuso. Aiuta a mantenere la mucosa morbida grazie ai suoi due componenti: l'acqua di mare ha azione decongestionante con una concentrazione salina intorno al 3 per cento e allevia la congestione nasale per osmosi in modo delicato; l'Acido ialuronico mantiene la mucosa morbida e dona al prodotto un'attività di protezione delle cellule dalla disidratazione, riducendo il rischio di secchezza e microlesioni all'interno delle cavità nasali. www.euritaliapharma.it/isomar



LA DIETA BIORITMICA

La nuova **Dieta Bioritmica** di Protiplus aiuta a risincronizzare il proprio orologio biologico con una sana e corretta alimentazione. Con i pasti dimagranti della Dieta Bioritmica si può seguire facilmente la propria dieta e, grazie alla loro composizione bilanciata in macro e micronutrienti, si può perdere peso senza rinunciare alla praticità e al gusto. Il pasto sostitutivo Protiplus potrà soddisfare il palato dei più esigenti, una barretta alle arachidi interamente ricoperta di cioccolato al latte, arricchita con 12 vitamine (A, E, D, C e vitamine del gruppo B) e 11 minerali essenziali (sodio, ferro, calcio, magnesio, zinco...). www.protiplus.com



PER LA BELLEZZA DEL VISO

Professionalità e creatività al servizio della bellezza, dall'esperienza formulativa Laboratorihur il trattamento professionale per un immediato effetto liftante viso, da oggi a uso anche domiciliare. Liftante Cheratoplastico per rinnovare lo strato corneo, maschera dall'azione schiarente e anti age risolvete, il trionfo di prodotti costituisce uno dei trattamenti cabina proposto da LaboratoriHur presso i migliori centri estetici, oggi anche in farmacia: **Canapa Acquatica 29 Peel**, viso liftante; **Uva CC 41 Fruitmask**, antiossidante schiarente; **Retin C 88 Extra**, anti age risolvete. www.laboratorihur.com



UNA NUOVA AVVOLGENTE PROTEZIONE

La nuova linea viso **Leocrema Ipoallergenica*** nasce per ridonare sollievo alle pelli delicate e sensibili. Le formulazioni della nuova linea contengono principi attivi come Hydroviton®, acido ialuronico, vitamina E, ceramidi, allatonina, burro di Karité e proteine dalla seta, elementi in grado di donare benessere alla pelle. Le formulazioni non contengono: parabeni, coloranti e oli minerali, elementi che possono alterare l'equilibrio dello strato epidermico e neanche nickel, cromo e cobalto, il cui contenuto è inferiore a 0,00001 per cento, livello di concentrazione noto come soglia di reazione allergica sui soggetti sensibili. www.leocrema.net

UN INTEGRATORE PER LA CELLULITE

Con **Skin Care Cellufit Action™**, un integratore che agisce penetrando dall'interno negli strati cutanei più profondi, il problema cellulite è contrastato da tre diversi componenti: Aronia e Cumino nero limitano l'infiammazione che si insinua tra le cellule, mentre la colina, un nutriente essenziale che aiuta il corpo a trasformare le cellule adipose in energia, fa sì che i grassi vengano bruciati più facilmente. La colina, inoltre, aiuta anche a mantenere un normale metabolismo dei grassi. Il tessuto adiposo del corpo si forma infatti maggiormente negli strati più profondi della pelle, dove le creme astringenti non riescono ad arrivare. www.newnordic.it



SECCHENZA INTIMA: IDRATARE PER PREVENIRE

La secchezza intima è una problematica ginecologica spesso sottovalutata che riguarda moltissime donne a partire dai 25 anni.

Tantum Rosa Secchezza

Idratazione Intensa detergente intimo è arricchito con sostanze naturali ad azione emolliente, dermoprotettiva e lenitiva, ed è studiato per proteggere le parti intime dalla disidratazione; è ideale nell'uso quotidiano perché dona morbidezza ed elasticità e aiuta a prevenire la secchezza intima. Ginecologicamente e dermatologicamente testato, è formulato per ridurre il rischio di insorgenza delle reazioni allergiche.
www.tantumrosaintimoquotidiano.it



AZIONE LIFTANTE A LUNGA DURATA

Rilastil Hydrotenseur LF è un trattamento intensivo ad effetto lifting che combina l'azione di un filler con quella di un tensore garantendo un'azione elasticizzante, riempitiva e ridensificante di lunga durata. Il Siero Liftante è un concentrato dalla texture leggera, setosa, vellutata e di rapido assorbimento, a effetto tensore immediato. Ad azione riempitiva e ridensificante, rende la pelle più elastica e compatta. Crema Liftante è un trattamento dalla texture ricca, cremosa e di rapido assorbimento, ad effetto tensore e ridensificante e rassodante.
www.rilastil.com/it



PER L'AEROSOLTERAPIA DEL BEBÈ

Il respiro è vita, invece proprio i più piccini devono affrontare grandi difficoltà, come quel fastidioso nasino intasato causa di pianti, di sonno disturbato e di patologie alle vie respiratorie. La soluzione è Duobaby, il sistema 2 in 1 presentato da Omron e distribuito da Corman. Duobaby ha due differenti top per l'ampolla: una verde per pulizia e allergie e una blu per disturbi alle basse vie respiratorie.

Il sistema è delicato grazie all'aspiratore collegato al nebulizzatore. Igienico perché l'aria compressa aspira il muco nella camera di raccolta senza contaminazione. La pulizia finalmente corretta e non invasiva, aumenta l'efficacia dell'aerosolterapia.
www.corman.it



DESIGN SEMPRE PIÙ TRENDY

Scholl propone anche per la collezione AW 2016 un'offerta sempre più ampia di calzature dal design trendy e innovativo. Protagoniste della collezione, però, anche le slipper, riproposte in varianti sempre nuove e colorate. La combinazione di sughero e gomma naturale con l'anatomia unica della tecnologia Bioprint consente, anche in casa, di mantenere la corretta postura del piede, senza rinunciare a uno stile frizzante. Ne sono un esempio le slipper Laye. Tenera e divertente, decorata da cuori a righe, quadri e pois, Laye è realizzata in feltro - nelle varianti grigio, rosso o navy blu - per essere ancora più calda e leggera.
www.scholl.it

ERGONOMICO ED EFFICACE

Ergonomico, pratico ed efficace: tau-marin Magnum è lo spazzolino a testina ellissoidale intercambiabile, dalle dimensioni straordinarie. Più grande la superficie pulente, più intensa sarà la sensazione di pulizia e freschezza. tau-marin Magnum, grazie alla sua testina ad ampia superficie pulente più grande del 35 per cento e più adattabile al profilo gengivale, è lo spazzolino ideale per una corretta pulizia di tutte le superfici dentali e per un massaggio gengivale esteso: a parità di tempo di utilizzo, lo spazzolamento risulta più efficace e garantisce una adeguata igiene orale quotidiana. www.tau-marin.it





Una bella storia



Il sapore antico di una serenata sotto il balcone

Una coppia di quelle che, a incontrarle, ti migliora la giornata, capaci di illuminarti l'animo con una risata



E se per una volta raccontassimo una bella storia? Non farà scalpore come uno scandalo in Comune, non darà i brividi come l'ennesimo femminicidio, non solletterà i pruriti come l'ultimo amore di Belen. Però potrebbe allargarci il cuore, invece di stringerlo in una morsa per l'ennesimo massacro di qualche pazzo. Al cuore fa bene respirare liberamente. C'era una volta un ragazzone, alto, robusto, capelli lunghi legati in una coda, sguardo pulito e sorriso istintivo. E c'era una volta una ragazza, meno alta e meno robusta ma con gli stessi sguardo e sorriso, solo molto più bella. Una coppia di quelle che a incontrarle ti migliora la giornata, capaci di illuminarti l'animo con una risata. Benedetta da Dio, direbbe il parroco, baciata dalla fortuna - quella con la c maiuscola - dicono gli amici.

Un giorno il nostro eroe, che chiameremo Francesco in rispetto della *privacy*, mu-

sicista per passione e perché anche lui deve campare in qualche modo, raccolse un gruppo di amici con la stessa passione, un bel po' di coraggio, una manciata di strumenti e si recò sotto casa della sua bella, che per la *privacy* chiameremo Giulia. Lì raccolse altro: sguardi perplessi dai passanti, qualche mugugno dalla vecchia signora del primo piano, ma a lui non importava: era sotto le finestre di lei per una serenata e nemmeno l'abbaiare di un paio di cani privi di senso romantico poteva smontarlo. Partirono gli strumenti a corda a rompere il ghiaccio e il silenzio della strada, gli ottoni sostenevano corpo e sostanza della melodia, le note salivano infrangendosi sul vetro chiuso della finestra della bella. Qualche suono più acuto e sottile si insinuò tra stipite e telaio, raggiunse la giovane, la prese per l'orecchio, tirandola fino ad aprire la finestra e guardare giù in strada, il segnale che

il canto aspettava per saltare rapido sul flusso di note e arrampicarsi fino a lei. Accanto alla bella si affacciò una piccola bambina, che per rispetto della *privacy* chiameremo Margherita, figlia della destinataria della serenata in finestra e del mittente giù in strada.

Le magliette dei musicisti, rigorosamente nere, sfoggiavano grandi sillabe bianche a comporre in sequenza una domanda, con tanto di punto interrogativo sull'ultima maglietta.

La piccola non sapeva leggere e chiese alla mamma cosa significassero tutte quelle grandi lettere bianche.

«È tuo padre», un filo di voce sfuggito a fatica al nodo in gola, «che mi chiede se voglio sposarlo».

«Bello!», battendo le mani eccitata. «E tu adesso cosa rispondi, mamma?».

Rispondiamo noi per lei, con un antico detto indiano: la vita è un fiume che scorre verso il mare finale, con gli occhi possiamo vedere solo una superficie grigia; guardando con il cuore, è ricca di pesci dorati. A noi saperli prendere.

Eugastrol reflusso

Pantoprazolo 20 mg
compresse gastroresistenti



**Indicato per il trattamento
a breve termine dei sintomi
della malattia da reflusso negli adulti**



**7
compresse**

*Una compressa
al giorno*

24h

**Bruciore di stomaco
Rigurgito acido**

**14
compresse**



I prazoli sono farmaci indicati nella terapia
delle patologie acido-correlate.

**Puoi scegliere Teva per combattere
il reflusso gastroesofageo**

È un medicinale per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela.
Autorizzazione del 06/09/2016

TEVA




diego cataldi
gioielli

DESIDERI ESCLUSIVI


ROLEX


TUDOR

Chopard

Cartier PIAGET


VACHERON CONSTANTIN


Breguet
Depuis 1775

BVLGARI


FRANCK MULLER
GENEVE

BAUME & MERCIER
GENEVE, 1830

IWC
SCHAFFHAUSEN
SINCE 1868


DoDo


TOY WATCH

easy
Asse


BUCCELLATI

GUCCI


CRIVELLI

Powellato
67


Chantecler
PARIS

UTOPIA

Powellato


ANTONIA

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