

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 11
Dicembre 2016



Influenza in arrivo,
come difendersi



I borghi:
Civita di Bagnoregio

Luca Barbareschi

Guastafeste ma con orgoglio



VIA LA FEBBRE

...e torni in pista.



Contro febbre e dolore,
puoi provare
Paracetamolo Zentiva.



È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Non utilizzare il medicinale nei bambini di età inferiore ai 13 anni. Autorizzazione del 05/07/2016.

www.zentiva.it
www.takeiteasyzentiva.it

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI



SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

SENSIFINE AR

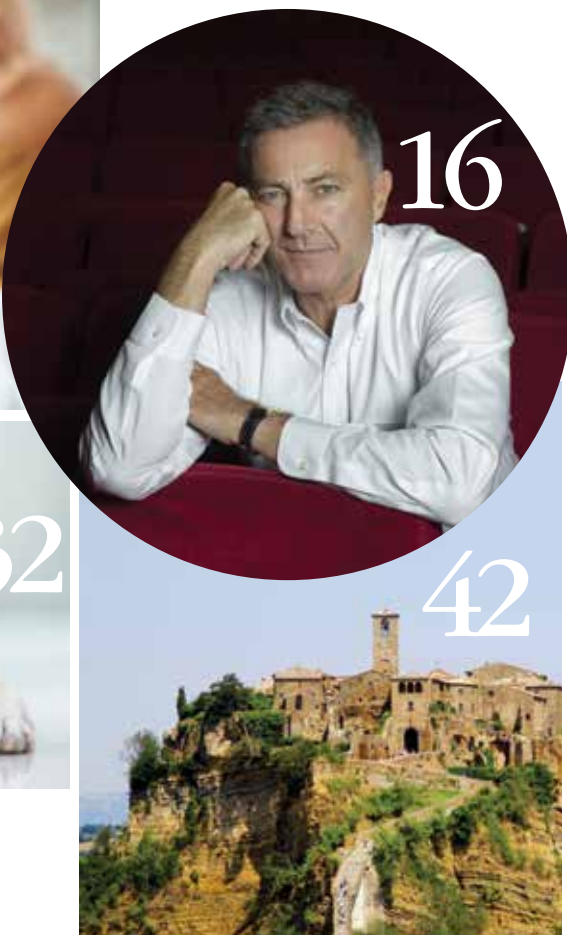
Pelle sensibile con tendenza alla rosacea

SOS ROSSORI!

IL 1° TRATTAMENTO ANTI-RECIDIVA
CON EFFETTO TERMOREGOLATORE.



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELLI



SOMMARIO

- Editoriale*
5 **Le farmacie di Roma solidale**
- 6** **News**
- Il farmacista risponde*
8 **Consigli di viaggio**
- Attualità*
12 **Influenza in arrivo: come difendersi**
- La voce della Regione*
15 **La forza dei test**
- Intervista*
16 **Guastafeste ma con orgoglio**
- Farmaci*
20 **L'alprazolam**
- Medicina*
22 **Rischi da non sottovalutare**
- Prevenzione*
24 **Attenzione alla pancia**
- Automedicazione*
26 **I disturbi intestinali**
- Aderenza terapeutica*
28 **Per il bene comune**

- Alimentazione*
30 **Tosse sospetta**
- Veterinaria*
32 **Anche Fido invecchia**
- Psicoanalisi*
34 **La stanza d'analisi**
- La parola all'avvocato*
36 **Divieto di fuga**
- Cucina e salute*
38 **I piatti della festa**
- Il libro*
40 **Di papà ce n'è uno solo**
- Cinema*
41 **Io, Daniel Blake**
- I borghi*
42 **Il paese delle fiabe**
- Moda*
44 **Policromia di Natale**
- 46** **Sul banco**
- Vita in farmacia*
48 **Fermate il mondo**

farma
MAGAZINE
la voce del tuo Farmacista

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

FederfarmaRoma
 Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia
 di Roma e Provincia

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

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

Direzione editoriale
 Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
 Giorgio Albonetti

Vicedirettore
 Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
 Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
 Andrea Ardono, Claudio Buono,
 Roberta Rossi Brunori, Stefania Cifani,
 Antonio Dorella, Cristina Ercolani,
 Ferdinando Fattori, Marina Franceschi,
 Ilaria IB, Luigi Marafante,
 Marco Marchetti, Anna Teresa Palamara,
 Donatella Perrone, Vincenzo Rulli,
 Maria Cristina Salfa, Barbara Suligoi,
 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: Piergiorgio Pirrone
 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 questo e di altre pubblicazioni e
 di materiale informativo e promozionale. La modalità di
 trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art.
 11 D.lgs. 196/03. I dati potranno essere comunicati
 a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti
 contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista.
 Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A.,
 Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale
 il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento,
 l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione
 di cui all'art. 7 D.lgs. 196/03.

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

ANES
 ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
 PUBBLICAZIONE SPECIALIZZATA



**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, Quatrefolec 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

Sintomi Influenzali

*“Prepariamo il nostro corpo
ad essere più forte dell'inverno”*



Quest'anno hai già pensato a proteggerti dai sintomi delle malattie da raffreddamento?

Ci sono medicinali omeopatici che possono aiutare a proteggere l'organismo dai sintomi influenzali.

Sono medicinali utilizzati con soddisfazione in tutto il mondo, da milioni di persone e, grazie alla loro specificità omeopatica, sono indicati per adulti, bambini e anziani.

Sono semplici da usare, pratici e generalmente privi di effetti collaterali.

**Chiedi consiglio al tuo Medico e al tuo Farmacista, sapranno prescriverti
e consigliarti un medicinale omeopatico adatto ai tuoi sintomi.**



www.boiron.it

L'omeopatia un altro modo di curarti

Le farmacie di Roma *solidale*



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Il nostro Paese vive ancora giorni drammatici, dopo essere stato già duramente messo alla prova dal tragico terremoto del 26 agosto scorso. A distanza di due mesi, quando stava cominciando a farsi strada un barlume di speranza, la terra ha tremato ancora, e ancora più forte. Se da una parte questo nuovo sisma fortunatamente non ha mietuto altre vittime, dall'altra ha però finito di distruggere ciò che era rimasto in piedi, portando inoltre devastazione e sgomento in luoghi precedentemente scampati al terremoto del 26 agosto. Sono molte le farmacie inagibili e alcune di esse sono totalmente ridotte in macerie. Federfarma Roma, sindacato che raccoglie la quasi totalità delle farmacie di Roma e provincia, ha già dimostrato la sua grande sensibilità e operatività in occasione dell'importante raccolta di beneficenza in favore dei farmacisti di Amatrice e Accumoli. Grazie alla grandissima generosità di molti colleghi, siamo infatti riusciti a raccogliere ben 75.000 euro che abbiamo consegnato ai farmacisti di Amatrice e Accumoli per la ricostruzione delle farmacie distrutte dal sisma. A questa cifra vanno ovviamente sommati tutti i "pacchetti" di beni di prima necessità che abbiamo acquistato, affinché fossero destinati alle popolazioni

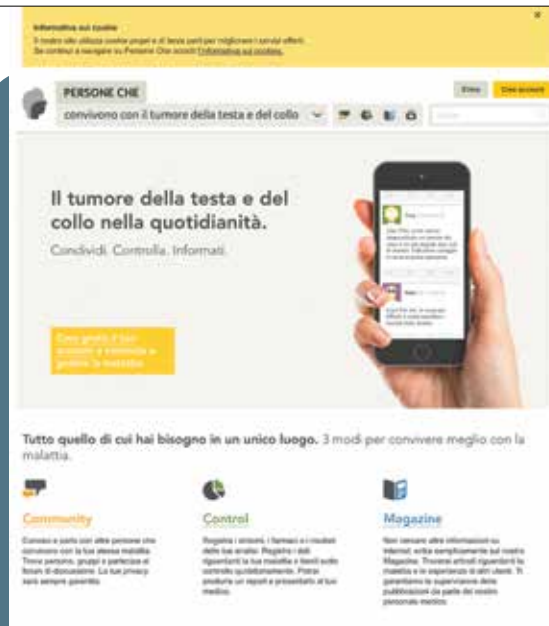
colpite dal terremoto. Ancora una volta dunque Roma ha dimostrato di essere Capitale della solidarietà. Ora, a seguito di questo ennesimo drammatico evento, siamo nuovamente chiamati a compiere un atto di generosità e a sostenere i nostri colleghi delle zone più colpite. Per questo motivo il Consiglio di Federfarma Roma ha deciso di acquistare un *container* che possa "ospitare" una delle farmacie distrutte per tutto il tempo necessario alle operazioni di ricostruzione. Il *container*, grazie anche al supporto della sezione Protezione Civile dell'Associazione nazionale Carabinieri e all'instancabile lavoro del Consiglio direttivo del sindacato, è stato portato nelle zone interessate, riconsegnando così una farmacia a uno dei comuni colpiti. Stiamo facendo davvero tutto il possibile per non abbandonare le zone colpite dal sisma e permettere alle popolazioni di poter continuare a usufruire del servizio farmaceutico territoriale, vera - e in molti piccoli centri, unica - colonna dorsale dell'assistenza sanitaria italiana. Perché la farmacia c'è sempre e dove serve alla popolazione, non dove fa comodo a chi pensa solo a guadagnare sulla salute delle persone.

"Sano chi sa" premiato come progetto innovativo a S@lute 2016



Il progetto "Sano chi sa" - realizzato da Regione Lazio e Fondazione Pfizer per promuovere i corretti stili di vita tra gli studenti delle scuole secondarie di primo grado e delle terze classi delle scuole primarie della Regione - ha ricevuto il Premio Innovazione S@lute destinato alle eccellenze progettuali della sanità italiana. Il contest, organizzato nell'ambito di S@lute 2016, il Forum dell'innovazione per la salute che si è svolto a Milano dal 10 al 12 novembre, ha visto competere amministrazioni pubbliche, aziende, enti locali e regionali e start up, i cui progetti sono stati valutati da una giuria composta da importanti esponenti del mondo della ricerca e dell'università. Nell'ambito dell'iniziativa sono stati realizzati interventi in 23 Istituti comprensivi laziali, che hanno coinvolto le classi terze della scuola primaria,

con un'azione specifica per l'incremento del consumo di porzioni di frutta e verdura, e le classi della scuola secondaria di primo grado dove i docenti hanno dedicato circa dieci ore curriculari ai temi della campagna. In ognuno degli Istituti comprensivi si è svolto un incontro in plenaria con tutti gli alunni sui temi del progetto, tenuto da personale regionale e delle Asl. Tre giovani atleti laziali, tra i quali Sonia Malavisi, campionessa italiana in carica nel salto con l'asta all'aperto che ha partecipato alle Olimpiadi di Rio, sono stati presenti agli incontri per ricordare ai ragazzi l'importanza di un corretto stile di vita. Attraverso il sito www.sanochisa.it docenti e ragazzi hanno avuto accesso ai materiali didattici tra i quali anche tre video educazionali in stile rap. A conclusione del progetto per gli studenti delle scuole secondarie di primo grado è stato organizzato un concorso «creativo» al quale hanno partecipato realizzando e inviando un elaborato sui temi dei corretti e sani stili di vita.



Tumori testa-collo, un sito a supporto dei pazienti

In Italia ogni anno vengono diagnosticati sedici nuovi casi di tumore testa-collo ogni 100.000 abitanti. Il consumo frequente di alcol e tabacco, oltre all'infezione da Hpv, sono importanti fattori di rischio. Da pochi giorni è on line sul portale "Persone Che", piattaforma per migliorare la qualità di vita dei pazienti, la sezione dedicata ai tumori testa-collo (www.personeche.it/tumore-testa-e-collo), realizzata con il supporto non condizionato di Merck. Si tratta di uno spazio a disposizione dei pazienti, delle associazioni di pazienti, dei caregiver e dei professionisti sanitari, diviso in tre sezioni: la *Community*, con la quale condividere le proprie storie e i propri bisogni; un'area *Control*, da utilizzare per registrare dati e report da stampare e condividere con il medico curante facilitando così il dialogo; un *magazine* sulla patologia con articoli aggiornati e scientificamente rigorosi. Il tutto gratuitamente e nel massimo rispetto della privacy individuale grazie ad altissimi standard di protezione. L'iniziativa si avvale della collaborazione con l'Associazione italiana di oncologia cervico-cefalica e l'Associazione Italiana Laringectomizzati.

Capodanno con Massimo Ghini al Quirino

Dal 25 dicembre all'8 gennaio Massimo Ghini e la sua compagnia sono in scena al Teatro Quirino di Roma con *Un'ora di tranquillità* del giovane drammaturgo francese Florian Zeller. Una commedia brillante, densa di battute esilaranti, che narra la storia di un uomo che cerca disperatamente un momento di solitudine e serenità per dedicarsi all'ascolto di un vecchio disco in vinile ma viene continuamente interrotto da interlocutori rompiscatole. E così la famosa "ora di tranquillità" diventa una chimera... A fianco di Ghini, che è anche regista della pièce, un cast di tutto rispetto, nel quale spiccano Galatea Ranzi, Claudio Bigagli e Massimo Ciavarro. Un Capodanno, in allegria, come si conviene.



Ora c'è chi si prende cura di te

Gli specialisti perdono il sonno per via di una novità

Il mercato italiano del benessere ha un nuovo protagonista, e già se ne parla con insistenza negli ambienti professionali che si occupano di controllo del peso. Un nuovo brand ha dimostrato l'efficacia e l'impatto dei suoi prodotti in numerosi paesi europei. Gli importanti risultati raggiunti sono basati su degli innovativi ingredienti liquidi in capsule – un metodo che finora nessuno ha mai utilizzato in Italia.

I nostri specialisti da tempo erano a conoscenza delle capsule rivoluzionarie dai loro colleghi in Europa, ma volutamente non hanno divulgato l'informazione riguardo la loro potente efficacia. Ora però, il segreto è stato svelato anche alla gente comune, dopo che i paparazzi hanno filmato alcune celebrità italiane che già utilizzano questi prodotti, da ora disponibili anche sul mercato italiano.

Visislim LIGHT

Contribuisce al controllo del peso favorendo la combustione dei grassi. La speciale combinazione di estratti liquidi agisce sull'accumulo di grassi nel corpo ed aiuta a bruciare le calorie in eccesso assunte

col cibo. Visislim LIGHT è prodotto secondo la tecnologia innovativa Licaps, nella quale le sostanze sono introdotte in forma liquida e non sono state sottoposte ad alcun trattamento termico o chimico. Grazie a ciò Visislim LIGHT funziona in modo considerevolmente più veloce rispetto, ad esempio, ad altri prodotti che hanno il contenuto in polvere.

Visislim LINE

È un prodotto unico nel suo genere, che favorisce il mantenimento

del peso forma. Gli ingredienti sono selezionati e bilanciati per dare un'azione concentrata nella zona dei fianchi, cosce e girovita: facilitano il raggiungimento dell'equilibrio tra massa grassa e massa muscolare ed il modellamento delle forme armoniche nel corpo. In aggiunta c'è l'effetto tonificante, che aiuta nella lotta contro la stanchezza muscolare e mentale. Anche Visislim LINE è stato prodotto secondo la tecnologia innovativa Licaps. Questo rappresenta una garanzia per la sua elevata efficacia.



+39 06 51830182

Disponibili nelle farmacie o sul sito **visislim.com**

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le informazioni sui fogli illustrativi.

Consigli di viaggio



Quali medicinali portare in valigia?

Durante il periodo natalizio alcuni fortunati avranno la possibilità di partire per visitare Paesi lontani e magari dirigersi verso mete esotiche. A questo riguardo occorre sottolineare che la dotazione di medicinali da portare deve sempre essere adeguata al luogo di destinazione. In linea di massima non dovrebbero mai mancare antipiretici, antiinfiammatori, antidolorifici, un ciclo completo di antibiotico a largo spettro, antistaminici, fermenti lattici, lassativi e astringenti, termometri, garze, bende, cerotti e disinfettanti. Logicamente è necessario portare tutte le medicine per continuare le terapie in corso. Bisogna tenere infatti presente che Paesi distanti dal nostro possono essere lontani anche dalla nostra cultura e non garantire lo stesso accesso al farmaco cui siamo abituati. In Italia infatti è semplice trovare una farmacia aperta, sia di giorno sia di notte. Non in tutto il mondo è così. Basti pensare che nella grande e popolosa Londra le farmacie notturne si contano sulla punta delle dita. Oltretutto una visita presso un medico per ottenere la prescrizione di un farmaco potrebbe divenire difficoltosa a causa della lingua, oltre che onerosa.

Detto questo non bisogna esagerare e la scelta dei farmaci da portare dovrà essere effettuata con cura. Molti Paesi, come gli Stati arabi del Medio Oriente, considerano per esempio le benzodiazepine come sostanze stupefacenti o comunque illegali e ciò potrebbe comportare più di qualche fastidio a un eventuale controllo doganale. Molte altre possono essere le limitazioni a riguardo, anche quando la presenza del medicinale è corredata da una prescrizione. Per evitare noie e seccature sarebbe buona norma informarsi sulla legislazione del Paese di destinazione, sul divieto di importare determinate sostanze, e chiedere consiglio al nostro farmacista di fiducia. Lui saprà indicarvi i medicinali da portare con voi, nel caso di farmaci "poco graditi alla dogana", e guidarvi riguardo alle eventuali sostituzioni.

Come fare con il virus Zika?

Il virus Zika preoccupa non poco chi si accinge a partire. L'infezione umana da virus Zika (Zikv) è una malattia virale trasmessa dalla puntura di zanzare infette di alcune specie appartenenti al genere *Aedes*. Se le zanzare sono il vettore, il serbatoio (cioè il luogo fisico dove il virus compie una parte importante del suo ciclo vitale) si pensa sia rappresentato da alcune scimmie.

La trasmissione all'uomo del virus Zika avviene generalmente tramite la puntura della zanzara vettore. Il soggetto punto da una zanzara portatrice e nuovamente punto da una zanzara non infetta può innescare una catena in grado di dare origine a un focolaio endemico. È importante sottolineare come sia anche possibile il contagio interumano. La trasmissione tra uomo e uomo può avvenire attraverso i liquidi biologici, ossia per via sessuale, attraverso trasfusioni e tramite passaggio materno-fetale. I sintomi non sono facilmente riconoscibili e spesso blandi. Quando presenti, sono simili a quelli di una sindrome simil-influenzale, della durata di circa 4-7 giorni. Nelle regioni colpite dall'infezione è stato osservato un aumento delle nascite di bambini con microcefalia congenita. Per questo motivo sarebbe opportuno rimandare il viaggio o scegliere una meta diversa se si è incinta o si progetta una gravidanza. Purtroppo al momento non esistono né vaccini né terapie preventive, l'unico modo per prevenire l'infezione è evitare di essere punti dalla zanzara vettore. Se invece si è decisi a partire sarebbe opportuno recarsi prima in farmacia.

Il nostro farmacista di fiducia saprà consigliarci nella scelta tra i repellenti disponibili, districandosi, in base alle nostre necessità, tra repellenti chimici, naturali oppure omeopatici, tra i quali scegliere la soluzione più efficace.



scrivete a Farma Magazine

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

Scriveteci a farmamagazine@lswr.it





ARTEMISIALAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

ARTEMISIALAB: DIAGNOSI MOLECOLARE, COME, DOVE, PERCHÉ

Nata nel 1970, l'Artemisia è oggi un punto di riferimento imprescindibile per la medicina e la diagnostica nella Capitale: dieci sedi operative, strumentazione all'avanguardia, medici specialisti di tutte le branche.

La dottoressa Concetta Cafiero ci parla dei Test Genetici Molecolari sul tessuto tumorale per personalizzare le terapie.

Negli ultimi anni le tecniche di biologia molecolare per la diagnosi delle malattie neoplastiche si è rivelata vincente. La diagnosi molecolare consente la personalizzazione del trattamento per le diverse forme di tumore con l'obiettivo di ottenere il massimo vantaggio in termini di efficacia e in quelli della somministrazione di farmaci "a bersaglio". Il medico può richiedere un esame specifico a seconda del tipo di tumore. Questi esami consentono di definire particolari caratteristiche genetiche delle cellule tumorali e classificarne l'istotipo. L'analisi del DNA ha una sensibilità talmente elevata da essere attendibile anche in presenza nel campione di poche cellule, livello non raggiungibile con i tradizionali metodi di indagine dei "markers tumorali" (mediante analisi di Immunoistochimica o test FISH su tessuto sparaffinato) fino ad oggi impiegati nella maggior parte delle strutture. Una diagnosi personalizzata sulle cellule somatiche del tumore, unitamente a interventi terapeutici mirati, aiutano a prevenire l'invasività della patologia. A livello molecolare le neoplasie apparentemente identiche al microscopio possono avere profili genetici completamente diversi; così scopriamo che il cancro al polmone, considerato un'unica malattia, in realtà corrisponde a venti neoplasie diverse a livello molecolare; ciò vale per il polmone, per il colon, per la mammella, per i melanomi e per altre forme tumorali. Per questo è importante sviluppare terapie personalizzate. Nel cancro del colon-retto, per esempio, l'analisi di KRAS, NRAS, BRAF, insieme all'analisi dell'instabilità dei microsatelliti permettono di individuare biomarcatori oncologici, indispensabili per le terapie "su misura". In altri tumori, una proteina conosciuta come recettore di EGF (EGFR) gioca un ruolo importante perché manda segnali di crescita cellulare incontrollata che può portare a una errata divisione delle cellule. Le terapie oggi disponibili possono bloccare il recettore e quindi la crescita tumorale in quanto le mutazioni nel gene EGFR specifiche fanno sì che questo meccanismo di bloccaggio sia esclusivo per i recettori portatori della variante somatica rendendo così la terapia efficace. Questi test molecolari basati sull'analisi del DNA rappresentano un efficace strumento diagnostico e stanno prendendo sempre più piede. Si tratta di analisi non ancora "di routine" ma che, presto, consentiranno all'oncologia di fare un grande balzo in avanti. Il futuro ed il presente della diagnostica e della medicina tutta sono nella diagnosi molecolare.

(L'autrice dell'articolo è direttore tecnico del Laboratorio di Biologia Molecolare e Genetica Medica presso ARTEMISIALAB).

PER MAGGIORI INFORMAZIONI CHIAMA
il Centro ALESSANDRIA di via Piave, 76

06 42 100

L'ECCELLENZA ITALIANA CON DIAGNOSI IMMEDIATE

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

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

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

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

ARTEMISIA CASSIA
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536

ANALYSIS CIAMPINO
Via Mura dei Francesi, 153 - 161
tel **06 7963545**

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

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

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

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

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

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

www.artemisialab.it

ESAMI CLINICI IN GIORNATA

APERTI TUTTO L'ANNO 7 GIORNI SU 7

NUMERO VERDE
800 300 100



Influenza *in arrivo* come difendersi

La più efficace arma di prevenzione è il vaccino

Febbre alta improvvisa, dolori articolari, tosse, mal di gola e naso chiuso. Sono i sintomi tipici dell'influenza che anche quest'anno con l'arrivo del freddo colpirà, secondo le previsioni, almeno sei o sette milioni di italiani e sarà più intensa di quella della scorsa stagione perché causata da due nuovi virus. «L'influenza è l'unica malattia che subiamo più volte nella vita a prescindere da situazioni peculiari o fattori di rischio e, nella stragrande maggioranza dei casi, decorre in modo benevolo» rassicura Fabrizio Pregliasco, virologo e ricercatore del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli studi di Milano.

Come è possibile prevenirla?

«L'influenza si trasmette molto facilmente da un individuo a un altro» continua

Pregliasco «attraverso tosse, respiri, starnuti. Basti pensare che un colpo di tosse può veicolare 3.000 goccioline alla velocità di 75 km orari e che un solo starnuto può contenere 40.000 micro goccioline che viaggiano a una velocità di oltre 300 km orari. Attraverso l'inalazione il virus entra così nel nostro organismo diffondendosi lungo la gola e lungo le vie respiratorie».

La più efficace arma di prevenzione è il vaccino, che tutti possono fare ma che è particolarmente consigliato alle persone di oltre 65 anni di età, ai soggetti di tutte le età con malattie cardiovascolari, alle donne in gravidanza, agli individui con malattie croniche (asma, diabete, Bpco). La vaccinazione può essere effettuata gratuitamente presso le strutture sanitarie pubbliche o il proprio medico di base. Chi volesse vaccinarsi, pur non appartenendo alle categorie a rischio per le quali il vaccino è dispen-

sato gratuitamente, può acquistarlo in farmacia e richiederne la somministrazione al proprio medico. Il periodo durante il quale è consigliato fare la vaccinazione va dalla metà di ottobre alla fine di dicembre. È importante che in quel momento la persona sia sana; in caso di malessere o in presenza di sintomi come tosse o congestione nasale, può essere rimandata.

Anche buone abitudini quotidiane possono comunque essere utili per rallentare la diffusione del virus. Una prima semplice regola consiste nel lavarsi le mani, spesso e accuratamente. Per proteggersi inoltre è bene evitare gli sbalzi termici. Il classico "colpo di freddo" infatti, blocca temporaneamente un naturale meccanismo di difesa dell'organismo facilitando l'ingresso dei virus nelle vie respiratorie. Per proteggere gli altri, infine, è sempre opportuno mettersi le mani davanti alla bocca e



NUOVA MINI CLUBMAN. RAGIONA D'ISTINTO. TUA A PARTIRE DA 220 EURO AL MESE. TAN FISSO 3,99% E TAEG 5,51%.*

Sofisticata e di carattere, la Nuova MINI Clubman unisce ora alle dimensioni sorprendenti l'esclusiva trazione integrale ALL4: la potenza del motore, distribuita sulle 4 ruote, assicura sportività, efficienza e sicurezza in qualunque situazione per poter godere al meglio dell'inconfondibile stile di guida MINI.



NUOVA MINI CLUBMAN. PROVALA CON LA NUOVA TRAZIONE INTEGRALE ALL4.

MINI ROMA
miniroma.mini.it

ROMA NORD - Via Salaria, 1268 - Tel. 06 882821
ROMA SUD - Via Appia Nuova, 1257 - Tel. 06 7129041
ROMA CENTRO - Via Barberini, 88 - Tel. 06 88282609



Consumi Nuova MINI Clubman ciclo misto (litri/100 km): da 3,8 a 7,4. Emissioni CO₂ (g/km): da 99 a 168.

*Un esempio per MINI One Clubman con formula di Finanziamento MINI Free, 1 anno di Assicurazione Incendio e Furto e Pacchetto di Manutenzione ordinaria MINI Service Inclusive L 5 anni o 50.000 km in omaggio. Prezzo chiavi in mano 22.300 €, IVA e messa in strada incluse, IPT esclusa. Anticipo o eventuale permuta pari a 6.600 €. Durata di 48 mesi con 47 rate mensili pari a 219,96 €. Valore residuo minimo finale garantito a 48 mesi /60.000 km pari a 7.615,59 €. TAN fisso 3,99%. TAEG 5,51%. Importo totale del credito 15.700 €. Spese istruttoria pratica 350 €. Spese incasso 5 € a rata. Imposta di bollo 16 € come per legge addebitata sulla prima rata. Invio comunicazioni periodiche per via telematica. Importo totale dovuto dal Cliente 18.204,67 €. Salvo approvazione di BMW Bank GmbH - Succursale Italiana. Fogli informativi disponibili presso le Concessionarie MINI aderenti. Offerta valida fino al 31/12/2016. Vettura visualizzata a puro scopo illustrativo. Messaggio Pubblicitario con finalità promozionale.



Vero o falso?

È VERO CHE...

Una spremuta di arancia al giorno aiuta a prevenire raffreddore e influenza.

La vitamina C infatti contribuisce a rafforzare il sistema immunitario. Bene quindi consumare cibi che la contengono. Attenzione alle quantità: assumerne in eccesso, non solo attraverso l'alimentazione, può provocare disturbi gastrointestinali.

Dormire aiuta a difendersi dai virus.

Il riposo e il sonno sono molto importanti per aiutare il corpo a combattere un virus, anche per i bambini. È importante inoltre tenere libere le vie respiratorie, con lavaggi nasali. Il ristagno di muco infatti facilita lo sviluppo di batteri.

Pulire e disinfettare la casa aiuta a liberarsi dei virus in circolazione.

Il virus dell'influenza può vivere fino a 12 ore su superfici dure, come i mobili o sanitari, molto meno su superfici morbide. Tenere pulito l'ambiente se in casa qualcuno si ammala è quindi sicuramente utile per limitare la diffusione del virus.

È FALSO CHE....

Se si è vaccinati non ci si ammalerà per tutto l'inverno

Il vaccino viene prodotto ogni anno sulla base dei virus prevalenti in quella particolare stagione. Ma non protegge l'organismo da tutti gli altri virus parainflenziali, oltre 200, che in genere provocano sintomi meno intensi. Per le categorie a rischio il vaccino resta un'arma di prevenzione delle complicanze, che in alcuni casi possono essere fatali.

Dopo tre giorni il malato non è più contagioso.

Non esiste un tempo prestabilito in cui si smette di essere contagiosi e inoltre bisogna ricordare che l'influenza è contagiosa anche durante il periodo di incubazione.

Gli antibiotici combattono l'influenza.

Questi servono solo a combattere le infezioni batteriche, e l'influenza stagionale è causata non da un batterio ma da un virus. Solo in alcuni casi e dietro consulto del medico, può essere necessario fare una terapia antibiotica per contrastare infezioni batteriche che possono sopraggiungere a causa dell'influenza.

al naso quando si tossisce e starnutisce, e rimanere a riposo quando si è ammalati.

Come curarsi

In caso di contagio la cosa migliore è il riposo. Esistono poi vari tipi di farmaci di automedicazione che possono essere utilizzati per alleviare i sintomi. Questi medicinali sono contraddistinti da un "bollino rosso" sorridente e possono essere acquistati senza obbligo di ricetta. Tra quelli più utilizzati gli

antidolorifici e gli antipiretici per abbassare la febbre, gli antistaminici per congiuntivite e naso che cola, gli anti-congestionanti o gli antisettici contro il mal di gola, i fluidificanti e i mucolitici contro la tosse. Tutti questi farmaci devono essere utilizzati per un periodo limitato di tempo, seguendo le istruzioni del foglietto illustrativo o chiedendo consiglio al farmacista e consultando il medico se i sintomi persistono o se ne compaiono di nuovi. La febbre non deve però essere az-

zerata perché una temperatura di 37 gradi è ideale per la replicazione dei virus. Bene quindi abbassarla se è molto alta, ma non al di sotto di 37,5-38 anche per non perdere di vista il decorso dell'influenza.

«Gli antibiotici, infine, devono essere utilizzati solo dopo aver effettuato una visita medica, quando 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».

A close-up photograph of a man's ear and a woman's profile, facing each other. The man's ear is on the left, and the woman's profile is on the right. The background is a soft, light blue.

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

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

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



www.pfizer.it

“E ora cosa devo fare?”

*Quando capita un incidente
o si manifesta improvvisamente
una malattia, il genitore,
o chi è a contatto con il bambino,
è giustamente preoccupato,
talvolta non sa che cosa fare
e avverte la necessità di avere
indicazioni utili su come
intervenire.*



Semplice e chiaro, questo manuale spiega la malattia o l'incidente, le prime cure da eseguire nell'urgenza e nell'emergenza, i primi interventi da conoscere e attuare.

Per ogni situazione sono evidenziati gli elementi di allerta e di preoccupazione e, in base alla gravità, le decisioni corrette da assumere tra aspettare e provvedere in autonomia, chiamare il pediatra, chiamare i servizi di emergenza, praticare le misure di primo intervento.



Acquistalo su www.edizionilswr.it

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

La forza dei test

Fruttuose le campagne di screening oncologico avviate in Regione da alcuni anni



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

I dati raccolti sulle campagne di *screening* promosse dalla Regione Lazio dal 2013 ci dimostrano che quanto fatto finora ha avuto i suoi frutti, poiché le adesioni dei cittadini del Lazio ai programmi di *screening* per i tumori alla mammella, alla cervice uterina e al colon retto sono in netto aumento. Nel 2015 si è registrato il 34 per cento in più rispetto all'anno precedente, per quanto riguarda il test mammografico; il 50 per cento in più sullo *screening* al colon retto e un'adesione maggiore del 6,77 per cento sul 2014, per il test della cervice uterina. Nel 2015 su quasi 314.000 donne invitate a effettuare il controllo mammografico, più di 136.000 hanno aderito al percorso (circa il 34 per cento in più rispetto al 2014 e il 24 per cento in più sul 2013) e sono stati individuati 660 tumori. Il dato è in crescita anche sui primi nove mesi del 2016 che già registrano oltre 100.000 partecipanti su 263.000 donne invitate. Lo stesso vale per il tumore della cervice uterina: nel 2015 sono state poco meno di 500.000 le donne invitate, con un *trend* in aumento mag-

giore del 16 per cento rispetto al 2014 (quasi 428.000) e più alto del 30 per cento sul 2013 (più di 380.000). Tra le donne che hanno risposto all'invito (quasi 117.000, il 6,77 per cento in più rispetto al 2014 e il 5,22 in più rispetto al 2013), le lesioni ad alto rischio di degenerazione (CIN 2+) riscontrate sono state quasi 400 nel 2015, 380 circa nel 2014 e circa 340 nel 2013. Al 10 ottobre 2016 ammontano a 209 le diagnosi positive sulle quasi 90.000 adesioni verificate tra gennaio e settembre. Le donne invitate, in tutto 350.000, hanno ancora tempo fino al 31 dicembre per partecipare all'iniziativa. I dati sul programma di *screening* del tumore al colon retto non sono da meno: nel 2015 sono state più di 152.000 le persone (su circa 675.000 invitate) che hanno effettuato il test per la ricerca del sangue occulto fecale (rivolto a uomini e donne fra i 50 e i 74 anni): quasi il 50 per cento in più rispetto al 2014 e il 180 per cento in più sul 2013. I tumori individuati sono stati 6.485, tra carcinomi, adenomi avanzati e iniziali. Inoltre, nei primi nove

mesi del 2016 hanno aderito al percorso di *screening* del colon retto circa 120.000 cittadini su 546.736.

Si tratta di percorsi diagnostici attraverso i quali le persone a rischio residenti nella Regione vengono invitate, mediante una lettera inviata dalla Asl di appartenenza, a effettuare il test di *screening*: mammografia, Pap-test e test HPV-DNA per il tumore al collo dell'utero. Si concorda un appuntamento e, se l'esito dell'esame risulta positivo o sospetto, viene prenotato un nuovo test nel centro di riferimento più vicino al cittadino, per effettuare gli approfondimenti diagnostici e completare il percorso terapeutico.

Abbiamo raggiunto un *target* elevato. Punto di forza, è doveroso sottolinearlo, sono le campagne informative che la Regione Lazio ha realizzato a favore della prevenzione alle quali hanno dato, come sempre, il loro contributo le farmacie della Regione, sempre pronte a diffondere informazioni e sensibilizzare il paziente sull'importanza di intercettare e prevenire le malattie. Penso a "Ottobre Rosa" o alla nostra partecipazione alla *Race for*

the Cure-Komen: iniziative importantissime per promuovere la partecipazione agli *screening* oncologici e informare correttamente sulle modalità di accesso ai programmi. Nel 2014, infine, la Regione ha istituito il Sistema informativo dei programmi di *screening* oncologici (Sipsoweb), una piattaforma utilizzata da tutte le Asl per gestire e monitorare le attività e la valutazione dei percorsi di *screening*.

Tutte le informazioni utili sugli *screening* oncologici si trovano invece sul portale www.salutelazio.it, un programma tradotto in diverse lingue, per permettere la fruibilità del progetto anche ai cittadini stranieri residenti nella Regione. È chiaro che intendiamo continuare su questa strada, convinti che si possa fare anche meglio. Abbiamo di fronte un obiettivo importante e ambizioso: arrivare nei prossimi anni alla copertura dell'intera popolazione *target*. Impiegheremo risorse, strutture e campagne di comunicazione per raggiungere questo obiettivo fondamentale per la salute dei cittadini e per il sistema sanitario regionale.

Guastafeste ma con orgoglio

Luca Barbareschi in scena a Roma
con *L'anatra all'arancia*, un classico
della commedia contemporanea

Quando ho fatto politica sono stato attaccato su tutti i fronti ma le cose

Partito come un giovane pieno di speranze per il continente americano, oggi Luca Barbareschi gestisce uno dei più importanti teatri italiani, l'Eliseo, di cui ha rivoluzionato l'organizzazione, puntando ad allinearla agli standard dei teatri più prestigiosi d'Europa. Attore ma non solo, produttore, sceneggiatore, artista dalla vastissima cultura, accompagnato dalla nomea di guastafeste dalla quale non si fa minimamente intimidire ma, anzi, facendone motivo di vanto.

Partiamo dal suo nuovo spettacolo, *L'anatra all'arancia* di William Douglas-Home e Marc-Gilbert Sauvajon, in cui lei fa un po' di tutto, adattamento, regia, attore principale...

Va detto innanzitutto che la mia è una compagnia bellissima composta da fior fior di attori. D'altronde se non avessi questi grandi attori non riuscirei a fare un bello spettacolo. Chiara Noschese, la coprotagonista, Gianluca Gobbi, secondo me uno dei più talentuosi attori giovani oggi in Italia, Ernesto Mahieux, che ha vinto un David di Donatello, e la bravissima Margherita Laterza. Mi ritengo un capocomico vecchio stampo, e come tale ho una mia visione d'insieme dello spettacolo che poi si realizza solo grazie a un grandissimo lavoro di squadra, che comprende scenografi, truccatori, costumisti. È un testo comico ma allo stesso tempo molto profondo, che tratta un

tema prettamente femminile. Una commedia intelligente, piena di sottigliezze e sfumature, e anche una prova da mattatore molto impegnativa.

L'immagine di Luca Barbareschi è quella di ribelle senza peli sulla lingua che, a costo di scontentare qualcuno, dice sempre ciò che pensa. Si ritrova in questa descrizione?

Io sono semplicemente molto coerente con me stesso, da sempre, e questo mi ha portato a dirigere il primo teatro italiano, l'Eliseo. Ho avuto la fortuna di crescere, negli anni della mia formazione, con intellettuali degni di questo nome, Strasberg, Ida Magli, Giordano Bruno Guerri, Saul Bellow. Sono un uomo colto



© Piergiorgio Pirrone

che ho detto le ritengo ancora valide

Lo spettacolo
va in scena
all'Eliseo
dal 13 dicembre
all'8 gennaio per
poi proseguire
la tournée
italiana

e ho trovato una coerenza nel mio pensiero, che è un pensiero, me ne rendo conto da ebreo, molto spinoziano. Spinoza si permetteva di obiettare a tutti, e per questo fu scomunicato, restando sempre fedele a sé stesso. Anche quando ho fatto politica sono stato attaccato su tutti i fronti, ma le cose che ho detto allora le ritengo valide ancora oggi. Il mio è un pensiero laico, riformista, aperto verso l'ascolto degli altri, e ho anche una dignità da italiano. L'Italia è ormai un Paese che tende al servilismo, all'opportunismo, è quello il problema. Proprio per questo il progetto dell'Eliseo è quello di una grande tenda di Abramo, in cui tutti possano essere accolti. È un progetto apolitico, perché la cultura non c'entra nulla con la politica.

Lei ne *Il trasformista* interpretava un idealista che, una volta approdato in Parlamento, tocca con mano una realtà differente da quella che si era immaginato. Con il suo effettivo ingresso in politica, ha notato dei punti in comune tra la realtà e la visione del Parlamento descritta nel film? La realtà era molto peggio. Io ho sempre avuto un'anima politica molto forte, nel senso della partecipazione, del servizio, fino a quando, a un certo punto, con l'idiozia tipica dell'uomo, ho voluto immergerci il naso. In Parlamento mi sono trovato di fronte a un paradosso: un'organizzazione straordinaria, un'eccellenza di luogo istituzionale, di celebrazio-

ne del rito, che cozzava con una totale mancanza di rispetto delle regole da parte dei deputati. Se lo stesso sacerdote bestemmia in chiesa è ovvio che i fedeli sono spiazzati. È stata un'ottima esperienza formativa, ma per certi versi anche devastante perché non avevo considerato che la mia anima artistica sarebbe stata uccisa dalla politica. La politica è potere, e il potere e la politica sono due moti uguali e contrari. Questo per me è stato estremamente doloroso. Formativo, ma doloroso.



© Bepi Caroli



© Bepi Caroli

Lei ha cinque figli di cui si occupa a tempo pieno. Come si vede in questa dimensione paterna?

Io sono un papà, non un amico loro. Fare il papà è faticoso e altamente impopolare. Certo, sono un rompiscatole, però voglio il loro bene. Voglio che i miei figli si rendano conto di fare parte di quello 0,3 per cento di umanità che ha avuto più di tutti. Loro hanno frequentato i migliori istituti in America, hanno il doppio passaporto, la *green card*, la loro istruzione mi è costata moltissimo, ed è per questo che non voglio sentire lamentele. Io ho costruito tutto quello che oggi è attorno a me partendo da zero. A 18 anni, in America, mi facevo 75 isolati a piedi per andare a lavorare, solo per risparmiare 25 centesimi di *ticket*. Poi, sempre a piedi, andavo all'*Actor Studio*.

A proposito della sua esperienza americana, cosa ha portato lei negli Usa, e cosa gli Usa hanno lasciato in lei?

In America ho portato solo un ragazzo pieno di sogni e speranze. Da lì ho riportato la mia formazione. Io non ero in America, ero a New York. Lì ci sono nove milioni di persone con il coltello tra i denti, è durissima. È una città fondamentalmente ebraica in cui si trova l'eccellenza della cultura mondiale, del giornalismo, della ricerca. Ci sono persone che vengono da tutto il mondo, che ne costituiscono la ricchezza. L'unica certezza che ho è che quando



© Bepi Caroli

sento di Paesi che vogliono innalzare muri è che moriranno di fame nel loro castello. Io sono arrivato lì senza nulla in tasca e mi sono fatto la mia vita, studiando, studiando moltissimo e ancora oggi penso che la cosa fondamentale da fare, sempre, sia studiare e imparare.

Come si rapporta Luca Barbareschi con le medicine, con la salute sua e dei suoi cari?

Sono equilibrato, nel senso che sta a noi decidere la benzina da mettere nel nostro corpo. Oggi la medicina e la nostra consapevolezza al riguardo hanno fatto enormi passi in avanti. Ognuno dovrebbe imparare a conoscere il proprio corpo, i suoi limiti e

i limiti delle medicine naturali, e lo dice uno che si è curato anche con l'omeopatia, trovandola molto interessante. Io sono epilettico e ovviamente i farmaci mi hanno aiutato moltissimo e oggi, avendo trovato un equilibrio con il mio corpo, ho più energie di quante ne avevo a 18 anni. Grazie ai farmaci e alla consapevolezza, riesco a fare uno *show* di 2 ore e 20 saltando e ballando come un grillo. Poco tempo fa mi sono operato alla gamba e il post operazione è stato completamente diverso rispetto a quello che ho dovuto passare quarant'anni fa... due giorni dopo l'operazione ero già in scena. Quindi Dio benedica le case farmaceutiche, la ricerca scientifica e la chirurgia. E viva gli anestesisti.



Inteflucv

Azione rapida contro i sintomi del
raffreddore e dell'influenza

**ANTIDOLORIFICO,
ANTIPIRETICO E
DECONGESTIONANTE NASALE**



AROMA LIMONE E MIELE



Polvere per soluzione orale -
Paracetamolo, acido ascorbico, fenilefrina cloridrato

NOVITÀ • NOVITÀ

TEVA

**Puoi scegliere Inteflucv per combattere
i sintomi del raffreddore e dell'influenza**

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela. Autorizzazione del 01/06/2016

L'alprazolam

L'attività di uno degli ansiolitici più diffusi

Se si parla di ansia, chiunque di noi ha certamente un'esperienza da raccontare e un parere da esprimere. Tutto al giorno d'oggi - dallo stress quotidiano alla vita lavorativa, alla gestione dei rapporti interpersonali - genera agitazione e preoccupazione; che, accumulati senza una corretta elaborazione o senza la capacità di sdrammatizzare con del sacrosanto cinismo, portano a percepire un nuovo evento con allarme, sgomento e in molti casi panico.

Batticuore accelerato, difficoltà a stare tra le persone, costrizione al petto o difficoltà a respirare: non ci si scherza purtroppo ed è assai difficile da spiegare a chi in quel momento prova queste sensazioni che si tratta solo di impressioni o di brevi momenti di paura. Suggestire di prendersi una camomilla, leggersi un libro, bere un bicchiere di vino o addirittura fumarci sopra può (ovviamente) non servire a nulla.

L'ansia può dunque accompagnare la nostra giornata senza farsi nemmeno sentire, come se non esistesse; si arriva poi a un punto in cui tutto esplode e la gestione dei sintomi de-

scritti e delle paure diviene ardua, e si estende anche alla notte, in cui altrettanto difficile è prendere sonno.

Che fare? La natura ci regala piante medicinali ricche di principi tranquillanti e sedativi, come valeriana, camomilla, escolzia e molti altri; da sole o in associazioni sinergiche possono essere di aiuto per problematiche relative a qualche arrabbiatura o alle sere agitate prima di un esame o magari di un matrimonio. A volte però tutto si protrae e si accumula e, anche se madre natura ci è amica, non riesce a calmarci e la conseguente soglia della paura rimane ben alta e scarsamente contrastabile. La chimica farmaceutica per fortuna ci viene incontro da decenni anche a questo proposito, sfornando rimedi di vario genere, classificabili secondo la loro formula o il loro meccanismo

Da qualche anno, essendo scaduto il brevetto, la molecola è disponibile, anche in versione generica

di azione. Uno dei più convincenti protagonisti nelle terapie ansiolitiche odierne, da considerarsi sia a breve sia a lungo termine, è l'alprazolam. Il farmaco più noto che da anni lo "ospita" è diffuso in tutto il mondo, prescritto su larga scala e con grande successo ovunque, sia dai medici di base sia dagli specialisti nel settore.

La molecola appartiene al gruppo delle benzodiazepine, sostanze non complesse che differiscono l'una dall'altra per la struttura chimica che si lega a quella di base. Da qualche anno ha perso il brevetto e molte aziende di farmaci generici hanno iniziato a produrre i corrispettivi equivalenti.

In Italia, ma anche in Europa e in America, i dosaggi di elezione sono quattro: 0,25, 0,50 e 1 milligrammo per la formulazione in compresse, 0,75 milligrammi per millilitro per la bottiglietta che ne contiene le gocce. Anche se di uso comune, questi farmaci non sono mutuabili e sono soggetti a prescrizione medica: limitata a un massimo di tre confezioni nell'arco dei trenta giorni di validità; restrizione specifica proprio per le sostanze che agiscono a livello del sistema nervoso.

Come agisce nello specifico l'alprazolam? Assorbito in circolo abbastanza rapidamente (soprattutto se è somministrato in forma di gocce anche direttamente sotto la lingua), raggiunge il tratto centrale del sistema di cui sopra e si lega selettivamente a dei particolari recettori, detti Gaba; la specificità elettiva verso queste strutture permette alla benzodiazepina di incrementare l'attività di un neurotrasmettitore, detto acido gamma-amminobutirrico (Gaba, per l'appunto), causando

pertanto una riduzione dell'eccitazione neuronale. Di riflesso, le sensazioni di paura, ansia o addirittura panico scemano e si instaura un regime di conseguente rilassatezza e abbassamento della soglia del fastidio e della "premura".

L'alprazolam porta a questo successo con una semplice somministrazione, che può avvenire sia attraverso una piccola compressa sia ingerendo con acqua un quantitativo che va in genere dalle 10 alle 15 gocce; preferibilmente da assumersi a stomaco pieno, è comunque ben tollerato anche a digiuno e va preso, soprattutto nelle fasi iniziali della gestione dei sintomi, a intervalli regolari per un massimo di tre volte al giorno.

La cura può avere durata anche di vari mesi (molti pazienti lo assumono addirittura per anni), è di preferenza associabile a una psicoterapia e non deve essere interrotta arbitrariamente: tutto quello che il farmaco "schiaaccia" per tenere sedato un individuo teso si ripropone infatti anche con modalità più intense se il trattamento è cessato di colpo; occorre sempre ridurlo anche per periodi di mantenimento e sempre in accordo con lo specialista o il medico di base.

Inoltre, per sicurezza alprazolam e congeneri sono sconsigliati nelle donne in gravidanza, nell'allattamento e nell'infanzia (salvo parere dello specialista in psichiatria) e sono controindicati nei soggetti con insufficienza respiratoria, del rene o anche del fegato.

La loro assunzione insieme ad alcol è da considerarsi tassativamente vietata, perché questo, anche in quantità ridotte, potenzia l'effetto della benzodiazepina, il che si rivela assai pericoloso: nei letali "cocktail di farmaci e alcol", di cui si scrive sui giornali o si parla nei notiziari, l'alprazolam spicca spesso tra i protagonisti.

Infine, l'uso di sostanze di questo genere induce a lungo andare dipendenza, psicologica e fisiologica. Il fisico difficilmente rinuncia alla loro dolce sedazione, motivo per cui la sospensione eventuale della terapia deve avvenire per gradi e sotto controllo specialistico; la mente di suo rischia di assuefarsi a tal punto che il soggetto non si calma e non riesce a dormire se non ha il flacone o il blister sul comodino, nonché la confezione di scorta intera nel cassetto.

L'abuso e il non controllo sono rischi seri e a volte fatali che il libro degli ansiolitici, anche nel capitolo dell'alprazolam, riporta fedelmente. Queste pagine, talvolta incancellabili, possono essere corrette: affidandosi per esempio con scrupolo ai consigli del medico e anche del farmacista; controllando poi lo stile di vita e quello alimentare (evitare bevande alcoliche può essere un buon inizio); infine affidandosi anche all'ascolto di professionisti con cui parlare apertamente dei propri problemi e delle proprie paure. Qui si potrebbe arrivare in alcuni casi anche senza il farmaco, a cui ricorrere con fedeltà e fiducia nelle situazioni più difficili e ingestibili.

Rischi da non sottovalutare

Le infezioni sessualmente trasmesse: prevenire subito e facilmente

Le Infezioni sessualmente trasmesse (Ist) costituiscono un gruppo di malattie infettive molto diffuse in tutto il mondo. Sono provocate da oltre venti microrganismi tra batteri, virus, protozoi e parassiti: clamidia, gonorrea, sifilide, herpes, condilomi genitali, per citarne solo alcune. Le Ist si trasmettono attraverso qualsiasi tipo di rapporto sessuale (vaginale,

anale, orale), ma si possono trasmettere anche attraverso il sangue (per esempio, scambio di siringhe, tatuaggi, piercing), con i trapianti di organi, o per passaggio dalla madre al feto o al neonato durante la gravidanza, il parto, o l'allattamento.

Il quadro clinico può essere molto variabile a seconda delle diverse infezioni; possono comparire perdite genitali, bruciore a livello genitale,

ulcere, vescicole, piccole lesioni sopraelevate o lesioni molto simili alle verruche. In altri casi possono essere asintomatiche e quindi non facilmente diagnosticabili, con il rischio di sviluppare gravi complicanze a lungo termine sia per le donne sia per gli uomini (persino tumori e infertilità). Alcuni gruppi di popolazione sono più vulnerabili alle Ist, come i giovani che

Il quadro clinico può essere estremamente variabile, a seconda delle diverse infezioni



hanno tessuti genitali ancora immaturi e più recettivi ai patogeni.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) l'impatto a livello mondiale di sole quattro Ist corrisponde a circa 357 milioni di nuovi casi ogni anno: 143 milioni di infezioni da *Trichomonas vaginalis*, 131 milioni di clamidia, 78 milioni di gonorrea e 6 milioni di sifilide. In Italia, secondo i dati del Sistema di sorveglianza sentinella basato su centri clinici specializzati nella diagnosi e cura delle Ist e coordinato dall'Istituto superiore di sanità, sono stati diagnosticati circa 109.000 nuovi casi di Ist tra il 1991 e il 2014, con una crescita del 33 per cento nell'ultimo decennio rispetto al periodo precedente (1991-2004).

Le patologie più frequenti sono state i condilomi genitali e la sifilide latente (dati disponibili su www.iss.it/publ/index.php?lang=1&id=2953&tipo=4). Non va dimenticato che chi acquisisce una Ist è a rischio anche di infettarsi con l'Hiv, che malgrado i grandi progressi della ricerca resta ancora

oggi un'infezione letale. Tra le persone con una nuova diagnosi di Ist in Italia, il 7,5 per cento è risultato Hiv positivo, il che significa che è estremamente importante fare un test Hiv qualora venga diagnosticata una Ist.

La situazione italiana dimostra che è urgente attivare strategie di contrasto alle Ist, partendo innanzitutto da un uso più diffuso del preservativo, che si dimostra tuttora lo strumento più sicuro, pratico, economico e disponibile per prevenire la trasmissione delle Ist e dell'Hiv. Inoltre è importante che ciascuno sia consapevole di quali sono i contatti sessuali a rischio, riducendo il numero di partner non noti e evitando i rapporti occasionali non protetti.

Infine, è fondamentale rivolgersi immediatamente al farmacista, al medico curante o a uno specialista (ginecologo, dermatologo, urologo, infettivologo) quando si rilevino sintomi di qualsiasi genere nell'area genitale: questo consentirà una diagnosi corretta e tempestiva e quindi una sicura guarigione senza complicanze.



**COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE**

istitutopasteur.it



ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Attenzione alla pancia

Qualche chilo di troppo finisce inevitabilmente per depositarsi sul girovita. Ma l'aumento della pancia non è solo una questione estetica. La circonferenza addominale è infatti uno dei criteri per determinare la presenza di quella che viene chiamata sindrome metabolica. Non una vera e propria malattia, ma una condizione, derivante dalla somma di vari squilibri, che accresce il rischio di ammalarsi.

Diabete, tumore e malattie cardiovascolari sono le principali patologie associate alla sindrome metabolica: una persona con questa sindrome, infatti, presenta un rischio due volte maggiore di sviluppare malattie cardiache e cinque volte maggiore di sviluppare il diabete.

In che cosa consiste?

Si tratta di una condizione silenziosa, spesso individuata casualmente attraverso esami del sangue di routine e in assenza di sintomi particolari. Dal punto di vista clinico la sindrome metabolica viene diagnosticata quando si verificano almeno tre delle seguenti alterazioni:

- * aumento del livello dei trigliceridi (oltre 150 mg/dl);
- * riduzione del colesterolo Hdl, il cosiddetto colesterolo "buono" al di sotto dei 50mg/dl negli uomini e dei 40 mg/dl nelle donne;
- * pressione alta, ovvero con valori superiori a 85 mmHg per la minima e 130 mmHg per la massima;
- * valori elevati di glicemia, ovvero superiori a 100mg/dl a digiuno;
- * obesità centrale.

«Ma la prima spia per individuare la

La circonferenza addominale è il primo segnale da considerare quando si parla di sindrome metabolica



Come agire sull'alimentazione?

presenza di sindrome metabolica», afferma Sara Farnetti, specialista in Medicina interna, fisiopatologia del metabolismo e della nutrizione, «è la circonferenza addominale. Il girovita, misurato a livello dell'ombelico, deve essere al massimo di 94 centimetri nell'uomo e di 80 nella donna. Il vero killer che predispone a tutte le malattie è infatti il grasso viscerale. E se il grasso si accumula a livello addominale aumentandone la circonferenza, significa che è aumentato il "mandante", cioè l'insulina, un ormone responsabile della regolazione della quantità di zucchero presente nell'organismo. Un eccesso di insulina si associa non solo al rischio di cancro, diabete ma anche all'ipertensione e all'aumentato rischio di malattie neurodegenerative del sistema nervoso centrale, come il morbo di Parkinson e la malattia di Alzheimer».

Per prevenire la sindrome metabolica è importante evitare il sovrappeso, praticare attività fisica regolare, anche leggera, e fare attenzione all'alimentazione, che dovrebbe essere ricca di vegetali e con modeste quantità di zuccheri.

L'insulina viene prodotta in eccesso a seguito dell'assunzione di zuccheri. La conseguenza paradossale è che questo provoca un improvviso calo della glicemia nel sangue, con la comparsa di fame accompagnata da un calo di attenzione e una sensazione di stanchezza. Per questo, soprattutto per interrompere la fame, sarebbero da evitare gli *snack* o spuntini a base di dolci, che al di là di un immediato appagamento lasceranno in breve tempo il posto a un nuovo appetito.

Seguire una alimentazione a basso indice insulinico è quindi fondamentale per prevenire e curare la sindrome metabolica; occorre trovare strategie alimentari per tenere l'insulina sotto controllo. «Come regola generale per decidere cosa metter nel proprio piatto», prosegue Farnetti, «vale la conta degli zuccheri. Questi sono contenuti nei dolci, nelle bevande alcoliche, nel pane e nella pizza, nella pasta e nel riso, ma anche nella frutta e nelle patate. Cerchiamo allora di comporre ogni pasto con un solo tipo di questi alimenti in modo da limitare il contenuto di zuccheri e associarli, invece, a cibi che contengono altri gruppi di nutrienti: le proteine, le verdure e i grassi sani. In generale, quindi, dobbiamo preferire i carboidrati complessi e più ricchi di fibre, come i legumi, i cereali, il riso basmati integrale e la pasta integrale, rispetto agli zuccheri semplici contenuti in dolci e bibite. Ma oggi sappiamo che anche cibi che non contengono zuccheri, come le protei-

ne, possono far aumentare l'insulina, e pertanto le diete iperproteiche sono da evitare».

Oltre a conoscere gli alimenti che possiedono un indice insulinico elevato, è opportuno imparare a combinare i cibi con quelli che servono a migliorare il funzionamento dell'insulina: «Le fibre delle verdure modulano l'assorbimento dei carboidrati. Anche i grassi devono essere contemplati nella dieta, purché polinsaturi, come quelli presenti nell'olio extra vergine di oliva, nella frutta a guscio, nell'avocado. I grassi hanno un indice insulinico pari a zero e non sono affatto da demonizzare, sono cibi amici che possono arricchire i nostri piatti senza infiammare l'organismo. Un'altra strategia, magari da utilizzare anche in abbinamento, può essere quella di ricorrere a sostanze di derivazione vegetale, che contribuiscano ad accelerare questo processo».

La velocità di assorbimento degli zuccheri e, in generale, l'assunzione di sostanze nocive per l'organismo, infine, possono essere ridotte anche attraverso il modo di cucinare, che ha un effetto funzionale diretto sugli organi. Meglio privilegiare le cotture brevi e a bassa temperatura. Una carne cotta in padella con poco olio piuttosto che alla piastra sarà più sana perché si riduce la formazione di sostanze tossiche. Anche la cottura al dente, per esempio della pasta, riduce il carico glicemico, specie se passata in tegame con un po' di olio extravergine di oliva.



Soluzioni a più livelli

Un'ampia gamma di cause all'origine dei disturbi intestinali. Come rimediare



Un colpo di freddo alla pancia è un rischio da mettere in conto durante la brutta stagione e il primo a farne le spese è l'intestino: ecco allora comparire sintomi sgradevoli come crampi al basso ventre e sensazione di gonfiore e peso, non di rado accompagnati da diarrea. Altre volte, invece, tra le cause più comuni di un intestino che non fa più il suo dovere si possono includere uno stato emotivo o un disagio psicologico, una vita sedentaria che porta a soffrire di stitichezza, un'alimentazione scorretta o l'abuso di farmaci che hanno la capacità di mandare sottosopra la flora batterica.

Ansia e stress

Spesso capita di avere la pancia in subbuglio prima di un esame, di un colloquio di lavoro o di un appuntamento importante. **Dopo il cervello, infatti, l'intestino è l'organo con più cellule nervose**

e neuronali, e quindi viene sottoposto a un bombardamento di impulsi, a seconda dell'umore e delle emozioni che si provano in un determinato momento. Ecco allora che tutte quelle situazioni che rendono agitati e ansiosi, possono essere alla base della cosiddetta "sindrome del colon irritabile" (o colite spastica), comune soprattutto tra le donne nella fascia di età che va dai venti ai quaranta anni. A provocarla è una contrazione del colon (la parte d'intestino che descrive un'ampia curva nell'addome) con conseguente dolore e tensione addominale, flatulenza, stipsi alternata a diarrea.

❖ Come rimediare: il disturbo può essere alleviato combinando, dietro prescrizione medica, qualche blando ansiolitico per calmare ansia e stress, con farmaci specifici, detti "anticolinergici", che bloccando l'acetilcolina (un neurotrasmettitore del sistema nervoso) rallentano la trasmissione dei segnali

nervosi alla parete intestinale, attenuando gli spasmi dolorosi. Anche l'alimentazione permette di attenuare i sintomi della colite, scegliendo pietanze leggere e digeribili. Inoltre, è raccomandabile assumere fibre, che contribuiscono a ridurre la spasticità e favoriscono l'eliminazione di feci e gas. Meteorismo e flatulenza spesso sono dovuti anche all'aria che si ingerisce insieme al cibo mangiando troppo in fretta: un aiuto contro questi disturbi lo forniscono gli adsorbenti intestinali, farmaci indicati nel trattamento dei sintomi correlati ai gonfiori dello stomaco e dell'intestino (aereofagia e meteorismo). Tra questi, il simeticone e il carbone attivato, che possiede anche spiccate proprietà anti-fermentative e disinfettanti.

La stipsi

Soffrire di stipsi e rimandare il regolare appuntamento con il bagno a

meno di una volta la settimana, può essere imputabile a scarso movimento, insufficiente idratazione o a una dieta carente di fibre o troppo ricca di zuccheri, grassi e proteine, a cui si aggiunge spesso il cambiamento di clima e abitudini alimentari (la cosiddetta "stitichezza del viaggiatore"). Tutti fattori, questi, che alterano il meccanismo di stimolo della motilità dell'intestino: la contrazione ritmica delle sue pareti (peristalsi), riducendosi anche di molto, rallenta l'avanzamento del materiale fecale verso il retto e rende difficoltosa l'evacuazione.

*** Come rimediare:** per risvegliare l'intestino occorre prima di tutto dedicare più tempo all'attività fisica. Basta camminare di buon passo per mezz'ora al giorno, possibilmente tenendo la pancia in dentro, così da mettere in tensione i muscoli addominali ed esercitare un massaggio stimolante sul basso addome. Poi bisogna fare in modo di incrementare l'apporto di liquidi: un paio di litri al giorno è la dose raccomandata e consumare fibre in abbondanza; assumerne almeno 30 grammi al giorno aumenta il volume fecale e velocizza il transito. Se poi, nonostante tutto, la stitichezza permane ostinata, si può sempre chiedere aiuto ai lassativi, evitando però quelli troppo aggressivi. Ne esistono diverse tipologie e vanno scelti, con l'aiuto del farmacista, anche sulla base delle caratteristiche e della durata del sintomo: gli osmotici, per esempio, sono farmaci a base di sostanze organiche inerti (i

cosiddetti "glicoli") che fanno aumentare la massa fecale accelerandone il transito, senza però sottrarre acqua e sali minerali all'organismo. **Nei casi più ostinati, invece, si può puntare sull'azione di farmaci stimolanti, così chiamati in quanto irritano le pareti dell'intestino favorendone lo svuotamento. Come avviene per tutti i medicinali, anche i lassativi vanno impiegati unicamente in caso di bisogno e solo occasionalmente.** Questo perché il loro impiego prolungato e non corretto rischia di innescare un circolo vizioso che, a lungo andare, può inhibire la motilità spontanea dell'intestino peggiorando la stitichezza e creando una sorta di "dipendenza" che richiede dosaggi sempre maggiori per fare effetto. Quando la stipsi è leggera e appare solo ogni tanto, è possibile risolvere il problema con rimedi più soft, come integratori a base di fibre alimentari (crusca, semi di lino, psillio, agar-agar, gomma di guar, ispagula), oppure assumendo farmaci - supposte e microclismi - a base di glicerina, vaselina o glicerolo per esempio, la cui azione lubrificante favorisce il transito delle feci.

Quando l'intestino perde l'equilibrio

Nell'intestino vive un gran numero di microrganismi (fino a 500 tipi differenti) che nel loro insieme costituiscono la flora batterica, il cui equilibrio talvolta può sbilanciarsi, provocando quella che scientificamente viene definita "disbiosi": ecco allora che si comincia a soffrire di meteorismo, flatulenza, stiti-

chezza o diarrea, alitosi. La causa è da ricercare in un calo del numero di batteri "buoni" (lactobacilli e bifidobatteri), mentre nell'intestino prendono il sopravvento microrganismi nocivi (*clostridium*, salmonella, escherichia coli eccetera). A provocarlo concorrono diversi fattori, a partire da un'alimentazione da un lato troppo ricca di grassi, zuccheri, carni rosse e cibi conservati e dall'altro povera di frutta e verdura, a cui possono aggiungersi una vita sregolata e stressante, l'abuso di farmaci (antibiotici soprattutto) o una malattia (come la candida o la celiachia).

*** Come rimediare:** per rimettere ordine nell'intestino serve una cura con lattobacilli a base di lieviti (come il *saccharomyces boulardii*) e fermenti lattici vivi, noti anche come probiotici (*lactobacillus acidophilus* e *bifidobacter bifidum* i più conosciuti) che rigenerano la flora, creando allo stesso tempo un ambiente ostile ai batteri nocivi. La dose quotidiana raccomandata è di almeno un miliardo per grammo, assumibile mangiando yogurt arricchiti. Ma nei momenti di "crisi" è meglio ricorrere ai farmaci (capsule o granulato) che ne contengono almeno 5-10 miliardi. Un ciclo di cura può durare, indicativamente, da un paio di settimane a due o tre mesi.

In caso di diarrea

Microrganismi o tossine possono anche provocare infezioni intestinali con conseguenti attacchi di diarrea. Come antidoto, oltre al carbone vegetale, che attira come una calamita i batteri patogeni responsabili delle gastroenteriti e ne favorisce l'eliminazione attraverso le feci, è possibile ricorrere anche ai farmaci (come la loperamide) che agiscono sulla motilità intestinale, inibendola. Tuttavia, se la diarrea è persistente e/o si associa alla comparsa di ulteriori sintomi (febbre o altri problemi gastrointestinali) è sempre meglio chiedere consiglio al medico.



Per il bene comune

Aderire alla terapia non è solo un fatto di salute individuale ma anche di corretto uso delle risorse destinate alla sanità

Malattie croniche e aderenza alla terapia. Un'accoppiata vincente, se non fosse che mediamente in un caso su due la terapia prescritta viene in tutto o in parte disattesa. È quanto risulta dal Rapporto Osmed (Osservatorio sull'impiego dei Medici-

nali) dell'Agenzia italiana del farmaco per le più diffuse malattie croniche: solo il 55 per cento dei pazienti in trattamento per ipertensione arteriosa e il 45 di quelli che dovrebbero assumere farmaci per tenere basso il colesterolo segue la terapia prescritta. Leggermente migliore, ma comunque lontana dal

livello ottimale, la situazione per quanto riguarda le terapie per il diabete: solo il 60-65 per cento dei pazienti in terapia ipoglicemizzante si attiene alle prescrizioni.

«Ma l'aderenza al trattamento è funzionale al buon esito delle terapie: se questa è subottimale, inferiore cioè a



Si tratta di una questione aperta, presente non solo in Italia ma in tutto il mondo occidentale, sulla quale vi è una crescente attenzione

quella utilizzata nelle sperimentazioni cliniche, anche i risultati clinici lo saranno» afferma Luca Degli Esposti, economista di CliCon. «Oggi sappiamo che esiste una relazione molto significativa tra aderenza alle terapie, per esempio per il sistema cardiovascolare, e aumento del rischio di eventi: minore è l'aderenza, inferiore sarà la protezione sul rischio cardiovascolare. **Riuscire ad aumentare la quota di pazienti che seguono correttamente le terapie croniche è quindi fondamentale per ridurre, nel tempo, l'incidenza di eventi clinici, quali l'infarto miocardico acuto.**» Accanto a questo esiste anche un problema economico; un utilizzo parziale del farmaco si traduce in un uso non efficiente delle risorse, con ripercussioni a lungo andare sui costi sanitari della collettività. «L'investimento nel miglioramento dell'aderenza al trattamento», precisa Degli Esposti, «potrebbe essere virtualmente recuperato attraverso la riduzione dei costi per le ospedalizzazioni, ma si tratta di un effetto che si evidenzia nel corso del tempo. Investire nell'uso appropriato del farmaco porterà a una diminuzione del numero dei ricoveri, che a sua volta potrà poi generare un risparmio sul costo complessivo della patologia. Ma il primo punto di vista da considerare è che con le opportune terapie si sia potuto evitare un ricovero; l'aderenza terapeutica è in primo luogo un obiettivo clinico». In generale si tratta di una questione aperta, presente non solo in Italia ma in tutto il mondo occidentale, rispetto al quale da anni vi è consapevolezza e crescente attenzione, anche da parte dell'Organizzazione mondiale della sanità, che, nel 2004 ha individuato in paziente, medico e terapie le tre aree di intervento per migliorare l'aderenza terapeutica.

Come migliorare

L'aderenza terapeutica è in realtà una questione multifattoriale che coinvolge paziente, medico e si-

stema sanitario nel suo complesso. «Il paziente è spesso scarsamente consapevole dei fattori di rischio legati alla propria condizione cronica, per lo più asintomatica», spiega Degli Esposti, «per cui è necessario convincerlo che seguire le terapie equivale a investire nella propria salute. D'altra parte la figura del medico è fondamentale, per il suo ruolo di operatore sanitario che ha con il paziente un rapporto di fiducia utile alla creazione di comportamenti virtuosi». **Anche le terapie stesse presentano aspetti che, soprattutto nei pazienti anziani, possono interferire con l'aderenza terapeutica, come gli effetti collaterali e le difficoltà di assunzione, aggravati dalla concomitanza di più malattie croniche.** «Su questo aspetto grazie alle tecnologie nel tempo sono stati fatti progressi, per esempio riunendo più principi attivi nella stessa compressa» precisa Degli Esposti. Altri fattori che possono influire sul comportamento del paziente riguardano la sostituzione di un farmaco con un altro, e persino l'aspetto della confezione o il colore delle pillole. Alcune ricerche hanno infatti messo in evidenza che passare da un prodotto a un altro, nell'ambito dello stesso principio attivo, si associa a un accresciuto rischio di non seguire la terapia correttamente.

Dal punto di vista economico, un aspetto chiave è quello di portare l'aderenza terapeutica a essere un indicatore delle *performance* del sistema di assistenza sanitaria. Puntualizza l'economista: «A mio avviso dal punto di vista gestionale l'aderenza dovrebbe essere portata a essere un indicatore della *performance* e della qualità dell'assistenza sanitaria. Per anni abbiamo lavorato con indicatori prevalentemente basati sui consumi; è tempo ora di passare a indicatori basati sulla qualità dei trattamenti, tra i quali rientra anche il concetto di aderenza terapeutica. Alcune Regioni hanno introdotto questi indicatori nei propri sistemi di controllo, ottenendo risultati sia sugli esiti clinici sia sui costi del trattamento».



Tosse sospetta

La disfagia, un disturbo molto diffuso, in particolare nella popolazione anziana

Qualche colpo di tosse durante i pasti e la sensazione di un boccone che “si blocca a metà strada”. Un fatto che può capitare a tutti ma che, soprattutto quando riguarda una persona anziana e si ripete sistematicamente, potrebbe essere segno di un disturbo della deglutizione, ovvero di disfagia. Con l'avanzare dell'età, la presenza di più malattie acute o croniche va ad aggravare il

fisiologico processo di invecchiamento degli organi interessati nella funzionalità deglutitoria.

«La deglutizione», afferma Paolo Orlanconi, responsabile dell'Unità operativa semplice dipartimentale di Nutrizione clinica dell'Irca di Ancona, «richiede il coordinamento delle funzioni di più organi, muscoli e nervi che se ben sincronizzate fanno sì che il cibo dalla cavità orale prosegua correttamente verso l'e-

sofago. Quando questo delicato meccanismo non funziona bene, al contrario, il cibo può passare nelle vie respiratorie. Nell'anziano si verificano diverse modificazioni delle strutture deputate alla deglutizione, soprattutto nella fase orale e faringea, che possono interferire con il meccanismo di protezione delle vie respiratorie; questa condizione, quando non si deve ad altre cause come le malattie oncologiche o neurologiche, vie-

ne definita presbifagia primaria. Nella migliore delle ipotesi questo provoca la tosse, che serve per liberarsi dal cibo o dall'acqua penetrate nelle vie respiratorie. Se il riflesso della tosse è inefficace o assente, il materiale può essere aspirato nei polmoni e provocare un'infezione, soprattutto se nel materiale ingerito sono presenti germi; la polmonite *ab ingestis* è la quarta causa di morte negli anziani istituzionalizzati».

La disfagia è un disturbo ampiamente diffuso al di sopra dei 75 anni. Se ne sono interessati il 5-10 per cento degli individui sani, questa quota sale al 40 per cento nei pazienti che presentano più malattie croniche, per arrivare anche all'80 per cento in quelli con malattie neu-

rodegenerative, come morbo di Parkinson, malattia di Alzheimer, sclerosi multipla in fase avanzata o nei primi giorni dopo un ictus. Anche la mancanza dei denti, problematica tipica nell'anziano, può dare luogo a fenomeni di disfagia. Verificare questa

origine è utile per indirizzare il paziente alla soluzione di una protesi in grado di risolvere il problema. Anche diverse classi di farmaci, per esempio i neurolettici o gli anticolinergici, possono interferire con la deglutizione. «L'incidenza del disturbo è comunque sottostimata», prosegue Orlandoni, «perché i segnali vengono spesso sottovalutati. Nell'anziano poi le polmoniti vengono attribuite ad altre cause, soprattutto nel periodo invernale, e curate come tali, per poi ripresentarsi in quanto non ne è stata individuata la vera origine».

La diagnosi si può avvalere di un test di *screening* composto da dieci domande che evidenziano i fattori di rischio per la disfagia e di una valutazione clinica. Per il medico è importante capire l'origine del disturbo, da quanto tempo è presente, se si è verificato un peggioramento nel corso del tempo, se la disfagia riguarda i cibi liquidi o solidi, oltre che individuare la presenza di altri



Per permettere
l'ingestione
di liquidi
è consigliabile
l'uso
di addensanti

disturbi come dolore, rigurgito, bruciore all'altezza dello sterno, e stabilire il livello di gravità.

Conseguenze e soluzioni

La principale conseguenza della disfagia è la malnutrizione, che instaura un circolo vizioso. «Con il peggioramento dello stato nutrizionale», spiega Orlandoni, «peggiora anche la funzionalità dei muscoli deputati alla deglutizione. A seguito di questo quindi il paziente si alimenta con ancora maggior difficoltà, specie se compare dolore, fino a rifiutare il cibo. Prima che il sintomo diventi tale da impedire di nutrirsi è quindi necessario intervenire. Un aspetto da considerare per non peggiorare le condizioni generali dell'anziano è infatti la prevenzione della sarcopenia, cioè la perdita di massa e forza muscolare che, come accade per i muscoli scheletrici, può interessare anche i muscoli della deglutizione. Per questa ragione l'alimentazione adatta all'anziano deve garantire un adeguato apporto di proteine». Un'altra importante conseguenza

della disfagia è la disidratazione, che rende ancora più difficoltoso il transito del cibo e più probabile il suo passaggio nelle vie respiratorie. Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, infatti, la disfagia all'acqua è più frequente rispetto a quella per cibi solidi. Si parla in questo caso di disfagia per i liquidi, dove è utile ricorrere a cibi a consistenza densa e omogenea come budini o creme. Il rischio in questo caso è quello che al paziente manchi il supporto di macronutrienti importanti come le proteine, ma per questo si possono trovare in farmacia pasti specifici con la consistenza dei puré ricchi di proteine e micronutrienti. «Sono invece da evitare i cibi a consistenza mista», precisa Orlandoni, «perché rendono ancora più difficile il processo. Per permettere l'ingestione di liquidi, come l'acqua, è consigliabile l'uso di addensanti, sostanze completamente inodori e insapori, che aumentandone la densità evitano il rischio di passaggio nelle vie respiratorie. È possibile dosare la quantità di addensante a seconda del grado di gravità della disfagia. Altra possibile soluzione è il ricorso all'acqua gelificata, che può essere deglutita più facilmente grazie alla consistenza gelatinosa, per trasformarsi in liquido solo una volta ingerita».

Anche Fido invecchia

Terapie e rimedi naturali per l'età geriatrica dell'animale

Anche i nostri amati animali, seppur ci duole sempre ammetterlo, devono affrontare l'inesorabile avanzare degli anni e, anche se in maniera meno visibile rispetto all'uomo, invecchiano.

Il raggiungimento dell'età geriatrica è variabile: il gatto invecchia più lentamente del cane e nei cani la velocità del processo dipende molto da razza e taglia. Solitamente i cani di piccola taglia hanno un'aspettativa di vita maggiore rispetto a quelli di grande taglia e, tra questi, i molossoidi invecchiano prima.

Una corretta alimentazione, attività fisica adeguata e la somministrazione

di integratori bilanciati, quando se ne presenta il bisogno, sono di fondamentale importanza per supportare il nostro fedele amico.

Lo scenario che di solito si presenta indipendentemente da razza e taglia è un palese indebolimento organico dovuto a inappetenza e diradamento del mantello. In questi casi è consigliabile somministrare formulazioni vitaminiche bilanciate a base di vitamine del gruppo B e Coenzima Q10.

Le vitamine del gruppo B sono fondamentali per le corrette funzioni del metabolismo e partecipano a numerose reazioni intracellulari. Nel gatto anziano una carenza di queste vitamine (B₆

e B₁₂) coincide con stanchezza psicofisica, astenia e nervosismo.

Il Coenzima Q10 è fondamentale per la rigenerazione cellulare, partecipando attivamente al ciclo di Krebs e alla produzione di energia. Si trova nei mitocondri umani e animali, che sono le centrali energetiche delle cellule di ogni tessuto, in particolare quello cardiaco. Per questo motivo è sempre presente in quasi tutti gli integratori consigliati in età geriatrica per prevenire patologie cardiovascolari.

Nell'animale anziano la scelta della forma farmaceutica da somministrare ha la sua importanza, in quanto l'inappetenza primaria è legata molto

Nell'animale anziano la scelta della forma farmaceutica ha la sua importanza

tologia che degenera in artrosi nel cane anziano. **L'erosione dei legamenti e lo sfaldamento delle articolazioni portano a un rallentamento dei movimenti che impatta notevolmente con la qualità della vita. La terapia di elezione si basa su antidolorifici e integratori a base di glucosamina.** Questa sostanza protegge la cartilagine da un continuo deterioramento, migliora la lubrificazione delle articolazioni e allevia il dolore. Ci vogliono di solito più cicli di terapia per apprezzare i primi miglioramenti nell'animale e, a volte, si deve abbinare la condroitina per ottimizzare il risultato. Gli effetti collaterali legati alla somministrazione combinata di glucosamina e condroitina sono pochi e generalmente ben tollerati. La loro capacità di indurre insulino-resistenza le rende sconsigliate negli animali diabetici. **Una valida alternativa sono formulazioni a base di Curcuma e Piper Nigrum** allestibili in

farmacia. La curcumina è il principio attivo più importante della Curcuma, è un potente antiflogistico naturale e la sua biodisponibilità è aumentata dal Pepe Nero.

La micoterapia è una branca della medicina cinese che prevede l'uso di funghi medicinali per prevenire le patologie e curare l'organismo di animali anziani e debilitati.

I funghi rientrano sicuramente in quello che viene definito immuno-nutrizione, che è la capacità di modulare l'attività del sistema immunitario attraverso l'utilizzo di specifici nutrienti. L'approccio alla micoterapia nel gatto e nel cane è orientato al trattamento delle cause a monte della malattia, poiché la riduzione di queste ultime porta alla progressiva scomparsa dei sintomi. Esistono diversi integratori reperibili in farmacia a base di Basi-domiceti bilanciati in funzione della problematica da trattare.

spesso a problemi dentali e irritazioni gengivali. Da ciò l'utilizzo di paste vitaminiche predosate che scongiurano il problema del masticamento nei casi sopra evidenziati.

Alghe e funghi

Per chi predilige un approccio naturale **si consigliano integratori a base di Alga Spirulina: è un'alga azzurra che stimola le difese immunitarie e la produzione di emoglobina nel sangue. Inoltre è utile per le sue spiccate proprietà antimicrobiche** poiché inibisce lo sviluppo di virus, batteri e funghi. Nel cane, più che nel gatto, l'apparato osteoarticolare è quello che risente di più del passare del tempo, anche perché la displasia dell'anca nel cane giovane è una pa-

Prodotti	Vantaggi	Inconvenienti
Polveri	Costo / facilità d'uso	Secchezza del pelo/tossicità
Shampoo	Azione rapida	Impiego complesso
Lozioni	Azione rapida	Tossicità
Collari	Praticità d'uso	Possibili dermatiti
Integratori	Facilità d'impiego	Scarsa aderenza nei gatti
Spray	Facilità d'impiego	Effetto di breve durata
Spot on sistemici	Praticità d'uso	Efficacia diversa in base alla specie trattata

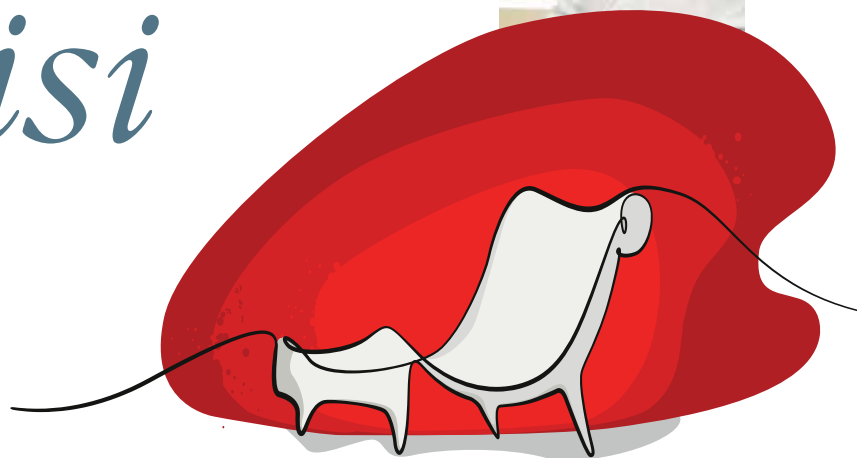


La stanza d'analisi

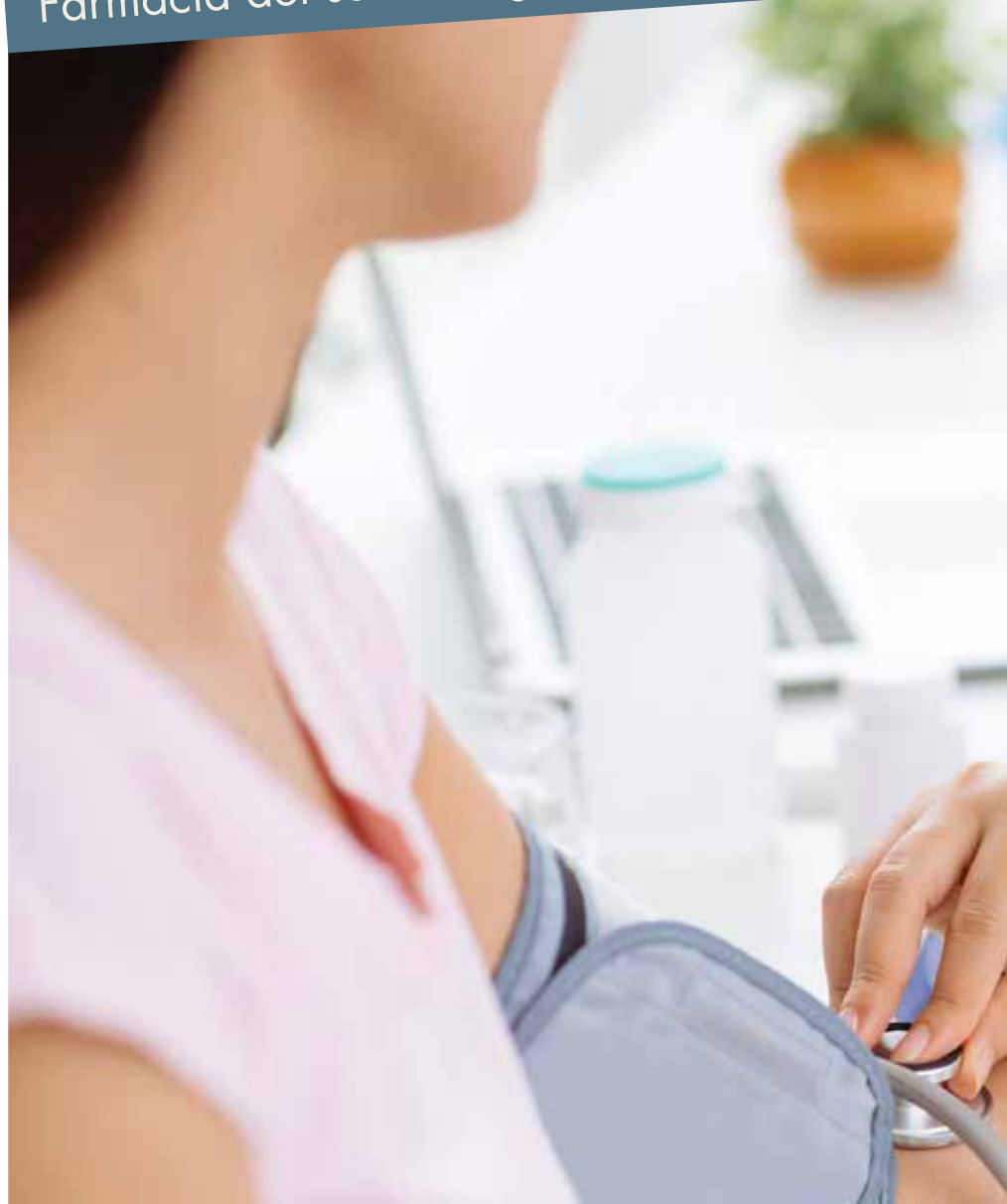
C'è un posto in farmacia che spesso diventa un *setting* psicoterapico. Dove per *setting* si intende un luogo di cura, in cui si vive un rapporto interpersonale intenso. C'è un posto in farmacia, insomma, in cui idealmente la sedia si trasforma in lettino e il farmacista in *counselor*.

Qual è? Alcuni indizi. È un ambiente protetto in cui il cliente, rimasto solo con il farmacista, si sente più invogliato a raccontare se stesso. Un luogo privilegiato di confidenze, uno spazio elettivo di intimità. Quel posto ha lo stesso nome in entrambi le professioni, di farmacista e di psicoterapeuta. Anche se la sua funzione è molto diversa.

Indovinato? È la stanza d'analisi. Di che cosa si tratta? **In psicoterapia la stanza d'analisi è l'ambiente in cui si svolgono le sedute fra terapeuta e analizzando. In farmacia per stanza d'analisi si intendeva lo spazio dedicato alla misurazione delle (auto)analisi di prima istanza: pressione, glicemia, colesterolo, trigliceridi.** Ma non solo. In base alla Legge 69/2009 - perfezionata dal Decreto legislativo 153/2009 e da tre Decreti attuativi nel 2010 - la farmacia dei servizi ha goduto di una opportunità aggiuntiva. Quella di trasformare la stanza d'analisi in uno spazio, distaccato dagli altri locali di vendita, in cui svolgere iniziative di sussidio sanitario. Cioè? Analisi complete del sangue e delle urine; monitoraggio cardiologico, attraverso il posizionamento e l'invio telematico dei dati di Holter pressori o di Holter cardiaci; valutazione della funzionalità polmonare con l'utilizzo di spirometri; analisi dermatologiche e tricologiche attraverso



Farmacia dei servizi significa anche rendere



strumenti di ingrandimento; prenotazioni per visite specialistiche (Cup); sensibilizzazioni dei clienti a campagne di carattere nazionale. E molto altro ancora. La stanza d'analisi della farmacia dei servizi è dunque uno spazio multiuso. Ha però una caratteristica comune, in tutte le sue funzioni. Quando è abitata dal farmacista e dal paziente produce un *habitat* straordinariamente diverso. Una zona di confine. Magica. Perché magica? Perché i due si trovano per la prima volta a contatto diretto. Vicini. Senza filtri, né interferenze. Senza sguardi "estranei". Senza altri compiti, né orologi, parrebbe. Questa condizione ambientale genera una specificità. Probabilmente

non è ridondante volerla enfatizzare, valorizzandola dal nostro vertice di osservazione. Il vertice psicologico.

In che modo? Molto semplicemente.

La stanza d'analisi - abbiamo detto - è l'occasione di incontri ordinari ma speciali, tra farmacista e paziente. È lì che avvengono le rivelazioni più spontanee. I contatti emotivi più coinvolgenti e duraturi. Per esperienza penso ai pochi minuti durante la misurazione della pressione arteriosa. Un gesto professionale breve, eppure significativo e prezioso, se accompagnato dalla giusta attenzione per l'altro. Un paziente che magari in quel momento è preoccupato, o ansioso, per il fatto di trovarsi in una condizione pressoria, che non conosce.

Ebbene, riuscire a trovare un "gancio" affettivo significa creare nella stanza d'analisi un legame di fiducia che non tramonta. Perché sforzarsi in un tale compito di avvicinamento emotivo? Per favorire la ripresa della salute del paziente, dopo averlo tranquillizzato? Certo. O per aumentarne la fidelizzazione? Anche per questo, ovviamente. Ma soprattutto perché la vita della farmacia si nutre di relazioni.

**Trovare
un "gancio"
affettivo significa
creare nella stanza
d'analisi un legame
di fiducia che
non tramonta**

più solida la relazione con il paziente



Divieto di fuga

Una sentenza della Cassazione sui contorni invalicabili dell'affido condiviso

Le problematiche che insorgono quando interviene una separazione sono purtroppo innumerevoli. La frattura relazionale che si determina tra i coniugi può determinare atteggiamenti genitoriali errati, soprattutto quando si prendono decisioni unilaterali che riguardano la vita dei figli, senza interpellare l'ex.

La Corte di Cassazione, con la sentenza 43292/2013, ha stabilito che una madre che arbitrariamente decide di trasferirsi con il figlio in un'altra città senza interpellare il padre pone in essere un illecito, perché viola le disposizioni previste dal giudice della separazione. A fondamento della decisione, la Legge n. 54 del 2006, che ha introdotto l'affido condiviso, prevede che la potestà genitoriale sia esercitata da entrambi i genitori i quali, inoltre, dovranno concordare tutte le decisioni di maggiore interesse relative ai figli.

Oggetto della sentenza, il caso di una donna separata, madre di una bambina di otto mesi, che decide di trasferirsi in Sicilia in cerca di un lavoro mentre un provvedimento del tribunale di Trento aveva collocato la minore presso l'ex abitazione coniugale nella provincia di Trento, stabilendo che il padre esercitasse il diritto di visita, anche infrasettimanale.

Dunque, secondo la Suprema Corte «l'elusione dell'esecuzione di un provvedimento del giudice civile che riguardi l'affidamento di minori può concretarsi in un qualunque comportamento da cui derivi la "frustrazione" delle legittime pretese altrui, ivi compresi gli atteggiamenti di mero carattere omissivo».

In buona sostanza, il genitore che vuole trasferirsi in un'altra città con il figlio

L'intento del legislatore è quello di salvaguardare il minore dalle diatribe coniugali

deve ottenere il consenso dell'altro coniuge oppure deve avere l'autorizzazione del giudice, incorrendo, in mancanza, in una possibile sanzione (ex art. 709-ter Cod. Proc. Civ.) da parte del giudice stesso, il quale può modificare il regime di affidamento o collocamento della prole, fino a giungere a dichiarare il decadimento della potestà. Va, altresì, rilevato che il genitore affidatario dei figli che prende decisioni arbitrarie senza consultare l'ex coniuge viola i prin-

cipi basilari dell'affidamento condiviso secondo cui è dovere dei genitori assumere le decisioni fondamentali per la prole in modo congiunto, garantendo un rapporto equilibrato e continuativo con entrambi le figure genitoriali. L'intento del legislatore, confermato dalla Suprema Corte, è quello di salvaguardare il minore dalle diatribe coniugali, figlie di quell'amore sbocciato con le viole, ma appassito troppo presto, come le rose. ma.tortora@tiscali.it



Katia Ricciarelli ha scelto
SANAGOL®
 CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI
 Dal tuo Farmacista una nuova soluzione per il benessere della gola



PHYTO GARDA
 RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA
www.phytogarda.it

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

NOVITA'

**Fermenti
 lattici**
 in ogni
 momento della
 giornata

PRATICITA'
 E GUSTO



**Fermentix®
 PLUS**

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

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

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

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





La tradizione italiana tra Natale e Capodanno

I piatti della festa

Feste e stravizi? Non sempre questa è un'accoppiata vincente. Se non vogliamo guardare le festività con la preoccupazione dei malesseri portati dagli eccessi e delle conseguenti diete che possono durare a lungo, possiamo adottare una piacevolissima soluzione: cercare ricette sane e leggere della nostra tradizione culinaria. Fortunatamente in molti iniziano a rendersi conto che non c'è bisogno di grandi elaborazioni o preparazioni difficili da digerire per ottenere il miglior risultato. **Come spesso accade nella vita così anche in cucina, la semplicità vince sempre, regalando risultati sbalorditivi a chi sappia apprezzare l'umiltà e**

la semplicità delle nostre origini, anche aggiungendo piccoli tocchi personali ma senza stravolgere la basilare leggerezza dei piatti. Un piacevole viaggio gastronomico dal nord al sud ci farà riscoprire come, utilizzando i giusti ingredienti scelti per qualità, salubrità e sapore, le feste possano divenire un momento di piacevole rilassamento, senza dannose esagerazioni e senza sensi di colpa. Iniziando dalla meravigliosa Sicilia, per l'antipasto i tradizionali arancini si vestiranno elegantemente di nero, scegliendo di utilizzare l'aromatico riso venere, ricco di benefici flavonoidi, che sarà uno scrigno per la saporita crema di broccoli ripassati in padella. Si sale

poi in Emilia Romagna per trovare una vellutata di zucca e porcini che saprà scaldare non solo i nostri palati ma anche i nostri cuori. Non potevano mancare le lenticchie in umido: presenti nelle festività di tutta la Penisola perché porteranno soldi, in questa versione piccante regaleranno anche un Capodanno infuocato. Si giunge poi nella capitale per trovare il dolce più semplice e gustoso che si potesse inventare: il regale pangiallo, che rende finalmente giustizia alla grande bontà della salutare frutta secca. Buon appetito, con l'augurio che le festività portino un riavvicinamento alla nostra tradizione.

** Le dosi sono per quattro persone*

Lenticchie infuocate

Ingredienti:

250 g Lenticchie secche
100 g Passata di pomodoro
Un gambo di sedano
Una cipolla
Una carota
Salvia sei foglie
Alloro due foglie
Peperoncino fresco
Sale e pepe

Mettere a bagno le lenticchie per una notte e sciacquarle.

In una pentola capiente far scaldare due cucchiaini di olio e fare un soffritto con cipolla, carota, sedano e peperoncino tritati. Aggiungere le lenticchie, le foglie di salvia tagliate finemente e il pomodoro, far rosolare. Dopo qualche minuto bagnarle con due tazze di acqua bollente. Unire le foglie intere di alloro da togliere a fine cottura e il sale. Far cuocere per circa



45 minuti, aggiungendo acqua se necessario. Quando le lenticchie saranno morbide, spegnere il fuoco, aggiungere un cucchiaino di olio di oliva e mescolare.

Arancini neri

Ingredienti:

300 g Riso venere
200 g Broccoletti cotti e strizzati
30 g Pane grattugiato
Farina due cucchiaini
Aglio e peperoncino
Sale e olio

Versare il riso venere in una pentola contenente il doppio del volume di acqua e cuocerlo a fuoco dolce finché non diventi morbido. Quando è quasi cotto aggiungere il sale mescolando. Nel frattempo ripassare in padella i broccoletti con olio, aglio e peperoncino, salarli e poi frullarli. Lasciar raffreddare un poco il riso,



spalmarne un cucchiaino sulla mano bagnata, adagiare al centro un cucchiaino di crema di broccoletti e chiudere l'arancino dando una forma rotonda. Versare la farina in una ciotola e aggiungere acqua fino ad avere una pastella lenta. Rotolarci velocemente gli arancini, poi impanarli. Metterli in forno a 180° per dieci minuti.

Pangiallo



Ingredienti:

50 g Nocciole
50 g Mandorle
50 g Noci
30 g Pinoli
100 g Cioccolato fondente
50 g Farina integrale
100 g Miele
100 g Uva passa
Buccia grattugiata di un arancio e di un limone

Mettere a bagno l'uvetta in un bicchiere di acqua calda e lasciarla riposare per trenta minuti. In una ciotola mettere la frutta secca intera e l'uvetta strizzata bene. Scaldare il miele in un pentolino a fuoco dolce, aggiungere il cioccolato tagliato a pezzetti e la buccia di limone e arancio. Versare il composto a filo sulla frutta secca mescolando bene e aggiungere la farina poco alla volta. Con le mani infarinate formare due panetti, adagiarli in una placca da forno lasciando spazio tra loro. Lasciar riposare per un'ora, poi infornare a 160° per venticinque minuti. Una volta sfornati modellare i bordi dei pangialli mentre sono ancora caldi. Lasciare riposare per un giorno.

Crema di zucca e porcini

Ingredienti:

Zucca 600 g
Patate 300 g
30 g Porcini secchi
400 ml Brodo vegetale
Una cipolla
Coriandolo fresco un mazzetto
Sale e olio
Soffriggere la cipolla con poco olio, aggiungere la zucca e le patate tagliate a dadini, far rosolare e coprire con il brodo caldo. Cuocere tutto per venticinque minuti, regolando la fiamma affinché a fine cottura rimanga poco liquido. Nel frattempo

immergere i porcini in un bicchiere con un mestolo di brodo, lasciarli riposare per venti minuti, poi versare il liquido nella pentola e tagliare i porcini a listarelle. Aggiungere la metà dei porcini nella zuppa e a fine cottura frullare. Versare la crema nei piatti, decorare con i porcini rimanenti, il coriandolo tritato e un filo di olio di oliva.





Di papà ce n'è uno solo

Papà, perché abbiamo le orecchie?». In effetti, la domanda è lecita e la risposta potrebbe apparire scontata. Ma le risposte che un papà e una mamma hanno in serbo non saranno mai abbastanza per soddisfare le aspettative e la curiosità di una bambina di nove anni. «Per sentire», sembrerebbe la più ovvia, «per sentire quando i figli piangono», esagera papà Matteo. «O per sentire quando ridono», lo corregge Virginia, con la naturalezza tipica dei bambini, e quella invidiabile capacità di vedere sempre il bicchiere mezzo pieno. Matteo Bussola, fumettista per mestiere, scrittore per di-

vertimento e papà per passione, ha imparato a vivere di questo. A condividere la spensierata allegria delle sue bambine, a nutrirsi dei loro baci e dei loro avanzi di cibo biascicati, a respirare il loro profumo appena alzate, a godere dei loro volti riposati e pieni di energia (i loro, perché i papà chiudono un solo occhio la notte), a imparare ogni giorno qualcosa di nuovo e a mandar giù le più dure frustrazioni, persino quella di non riuscire mai a fare le trecce ai capelli belle come quelle che fa la mamma. Con l'arrivo di Virginia, di Ginevra e infine della piccola Melania la vita di papà Matteo e di mamma Paola, infatti, è cambiata radicalmente, riempiendosi di urla, baci, capricci ed emozioni. **La paternità ha segnato per Matteo Bussola, così ci racconta, il passaggio dal prima al dopo. Tutti hanno un prima e un dopo, nella vita: un matrimonio, un viaggio, un lavoro, una perdita, un amore. Per lui il dopo è stato l'arrivo di tre bimbe... e di tre chili in più.** Ma ha ben presto imparato a fare tesoro di tutto ciò che di bel-

lo le tre tenere ma esigenti principesse hanno portato nella sua vita: la curiosità stimolante di Virginia, le domande deliziosamente ingenuie di Ginevra, i sorrisi regalati e le prime sillabe di Melania. Tutto ciò ha insegnato a Matteo Bussola a osservare il mondo con il loro sguardo innocente e divertito. **Questa raccolta di aneddoti, tratti dalla quotidianità, ci ricorda quante riflessioni e quanti sorrisi possa regalarci la vita di tutti i giorni, se solo siamo in grado di coglierli.** Come il giornalista, che vuole a tutti i costi un fumetto di *Canon* e che, una volta accontentato, fissa perplesso il suo disegno con dedica: «Canon, per Renato, con amicizia». «Il nome qua l'è mica giusto!», esclama interdetto. Ecco, se n'è accorto che il personaggio è Conan, non Canon. «Mi me ciamo Rinaldo, no Renato», spiega poi. Un libro che racconta la meravigliosa banalità del quotidiano, con gli occhi di un padre innamorato delle sue figlie e della vita, e la penna ironica e delicata di uno scrittore.



Notti in bianco, baci a colazione (Einaudi, 2016) è l'appendice letteraria dei *post* che l'autore pubblica sulla sua pagina Facebook, raccontando la personale avventura di papà. Con grande successo di commenti e *like*. Una sinergia, quella tra *social media* ed editoria tradizionale che non di rado (ma nemmeno troppo spesso) produce risultati interessanti. Matteo Bussola - quarantacinque anni, veronese - di professione è disegnatore di fumetti, dopo aver lavorato come architetto in un ente pubblico.

Io, Daniel Blake

Sessantenni e ragazze madri ugualmente ai margini della società. I volti della crisi secondo Ken Loach

Daniel Blake è un falegname sessantenne di Newcastle che, a seguito di una crisi cardiaca e dovendo suo malgrado smettere di lavorare, è costretto a rivolgersi allo Stato per ottenere un'indennità di malattia. Viene dunque fagocitato nel turbinio kafkiano di colloqui e attese infinite, con cui giornalmente la macchina burocratica statale palesa il proprio volto più disumano e paradossale che, almeno a tratti, non può non risultare appesantito da una meccanica insensatezza. Durante la sua resistenza tra volti simili e dissimili, Daniel incontra e aiuta la giovane Katie, ritratto di una fragilità e, nel contempo, racconto di una madre tenace, alla ricerca

di un posto di lavoro che possa dare una goccia di dignità all'infanzia dei suoi due bambini.

L'ultima opera di Ken Loach non ha fronzoli edulcoranti e, cruda nella sua semplicità, rimane impressa come una pillola amara, senza necessitare di costosi effetti speciali, di scenografie mozzafiato che catturino l'attenzione o di musiche reboanti. È il lamento, ma anche la rabbia, dal ventre più profondo della quotidianità metropolitana. Quella schiacciata da un apparato assistenziale che, sterilizzato nelle sue norme burocratiche prive di *ratio*, pare far tutto fuorché assistere, quella frustrata da una informatizzazione obbligata, capace, sotto il velo di una sbandierata semplificazione, di frapporre ostacoli sul terreno già frastagliato degli umiliati e offesi. Ma, soprattutto, quella ripetutamente ignorata o, peggio,

declassata da problema in cerca di soluzione a dato di fatto in fondo accettabile o, se si preferisce, da premessa migliorabile ad assunto cristallizzato della società che ama definirsi civile e progredita. Se noi venissimo da un altro pianeta, ma anche per pura convenienza, potremmo forse pensare si tratti di un melodramma irrealistico o di esagerazione artatamente politicizzata, ma saremmo in errore, poiché il soggetto trascende l'ordinario discutere politico di piccolo cabotaggio e, chiamando in causa il rapporto tra potere e individuo, si interroga sulla sua articolazione. Nel mentre, a fronte di un disagio intollerabilmente presente, non restano che l'empatia e, come il passato ci ricorda, una piccola voce che rivendichi la propria umanità: «Io, Daniel Blake», uomo e non numero. Dunque, dov'è il progresso?

Io, Daniel Blake, Regno Unito, 2016

Regia di Ken Loach

Cast Dave Johns, Hayley Squires, Dylan McKiernan, Briana Shann, Kate Runner



Il fascino antico di Civita di Bagnoregio

Il paese delle fiabe



Fin dalla scuola elementare ci viene insegnato che, nella struttura narrativa di una fiaba, teorizzata dal russo Vladimir Propp, un'importanza cruciale viene riservata all'oggetto magico, strumento che servirà all'eroe per raggiungere il suo scopo, ovvero, spesso, la conquista del cuore della donna amata. Ovviamente l'eroe dovrà compiere diverse peripezie per entrare in possesso di tale oggetto, il quale deve la sua aura evocativa proprio a un'apparen-

te inaccessibilità. È quindi naturale che fin da bambini noi tutti siamo portati ad agognare il possesso e il raggiungimento degli oggetti e dei luoghi più difficilmente accessibili.

In questo senso una delle peculiarità che rendono Civita di Bagnoregio uno dei luoghi più belli d'Italia, da visitare e da raggiungere, è proprio l'apparente impossibilità di arrivarci e di goderne da vicino le straordinarie bellezze. La località, situata in provincia di Viterbo, fa parte, non a caso, dei "Borghi

più belli d'Italia" - associazione che riunisce tutti i centri abitati di spiccato interesse storico e artistico - ed è raggiungibile unicamente da un ponte pedonale, edificato nel 1965. Restando ancora per un attimo in tema di fiabe, passeggiando tra i vicoli e le case di questa piccolissima frazione del Comune di Bagnoregio, si respira l'atmosfera che da bambini ci si immaginava quando il principe sul suo destriero si muoveva tra le strade dei suoi domini. Il borgo è denominato anche "la città



che muore", a causa della continua erosione della collina e della vallata circostanti, le quali ogni anno fanno aumentare sempre più il rischio che questa frazione scompaia del tutto e, al contempo, attirando un numero sempre maggiore di turisti. Nonostante le case abitate siano ormai ridottissime di numero, il borgo di Civita riserva diverse attrazioni a livello architettonico che vanno a fare da complemento alle straordinarie caratteristiche naturali.

La più interessante è probabilmente la Chiesa di San Donato, edificio romanico a tre navate, la quale ospita al suo interno il Santissimo crocifisso ligneo, che ogni anno, durante il Venerdì Santo, viene portato in processione per tutto il paese, in un momento molto sentito dalla popolazione di Bagnoregio. Leggenda vuole che nell'Anno Domini 1499 a una donna devota il crocifisso abbia parlato, annunciando la fine imminente della piaga della peste che stava sconvolgendo il centro Italia. La pestilenza ebbe fine pochi giorni dopo e, negli stessi momenti, la donna esalò il suo ultimo respiro. La facciata rinascimentale della chiesa si volge alla piazza del borgo, su cui ha sede anche il palazzo comunale. Sulla piazza ha luo-

go, due volte l'anno, il cosiddetto Palio della Tonna, che coinvolge l'intera comunità. "Tonna" (termine dialettale per "tonda") sta a indicare il percorso circolare che devono affrontare i fantini a cavallo di... asini. Questo era il mezzo di trasporto usato anticamente per entrare e uscire dai confini del borgo, che si adattava perfettamente alla particolarissima conformazione del luogo. Al termine del Palio, al fantino vincito-

re viene consegnata l'effigie del santo protettore del Comune e si dà il via a una grande festa, che prevede il consumo del buonissimo cibo del luogo: l'immane carne di cinghiale, i porcini fritti e le castagne locali, le marroni bagnoresi. Civita di Bagnoregio è tutto questo e molto di più, uno dei luoghi più suggestivi del Lazio e d'Italia, un paesaggio che non ha nulla da invidiare a quelli descritti nelle migliori fiabe.



Policromia di Natale

Rosso, metal e oro, variazioni sul tema di fine anno

Scorre sempre più veloce il *countdown* che ci separa dalle feste. Mai come adesso è caccia grossa al regalo per fidanzati, mariti e amiche. Ma c'è un altro conto alla rovescia che scandisce le giornate che mancano da qui al Natale. Ticchetta forte l'orologio, quasi come il pensiero più che mai ossessivo a dicembre: che mi metto? L'ultima parte dell'anno sarà piena di appuntamenti da condividere in famiglia o con amici, in casa, per lunghe cene a base di pietanze e giochi di società, o in viaggio, alla scoperta di nuove mete, come comanda l'esodo festivo. Come scegliere l'*outfit* giusto? **Puntando sul colore. Il rosso, si sa, è la tonalità del mese per antonomasia. In sintonia con le più classiche decorazioni, festoso per definizione. Passionale, deciso, ma anche fiabesco, l'importante è saper individuare il proprio stile.** Rossa è la cappa voluminosissima a forma di cuore di Saint Laurent (adesso tornato al caro, vecchio, nome con l'aggiunta del compianto "Yves"), adatta solo alle esibizioniste, ma rosso è anche il sognante abito coperto di *rouches* proposto da Giambattista Valli per la stagione fredda. Amatissima tra le tonalità, sono numerosi i marchi che ne hanno usato in abbondanza. Tra questi



Piccione.Piccione

Stella McCartney, Acne Studios, Marini. Si al tinta unita, doppio *flag* alle fantasie per le più romantiche. Mele, fiori, gattini e gnomi tempestano le creazioni di Dolce & Gabbana, mentre cascate di cuori invadono i vestiti da bambola di Piccione.Piccione.

Look monocromo? Sì, ma non solo. Il colore del fuoco si abbina facilmente al *passepourtout* per eccellenza, il nero, come suggeriscono Christophe Lemaire o la più ironica Vivetta, ma anche al più festivo bianco, candido, come la neve dei paesaggi invernali da accendere, magari, con un paio di stivali color lacca, come propone Philosophy di Lorenzo Serafini.

Chi non ama assecondare l'abbrivio cromatico natalizio, può puntare sicuramente sulle tonalità metalliche. Grande *must*

invernale, il *metal* ha fatto il suo ingresso praticamente su ogni passerella: da Arthur Arbesser a Jil Sander, da Blumarine a Fendi, e poi ancora Kenzo, Michael Kors e Oscar de la Renta. A ognuno la sua cromia, che sia bronzo, *silver*, o il più natalizio oro, parola di Alberto Zambelli.

E per Capodanno? Si insiste sul rosso, certo, dal vermiglio fino alla discendente tonalità di stagione, il vinaccia, ma le amanti del nero troveranno nel *total black* grandi soddisfazioni. Magari puntando sulle trasparenze, come quelle proposte da Elie Saab.

Alberto Zambelli

EDIZIONI
LSWR

STEVE SILBERMAN
NeuroTribù

I talenti dell'autismo
e il futuro della neurodiversità

**BESTSELLER
NEW YORK TIMES**

"Una storia travolgente e penetrante che cambierà
il vostro modo di pensare all'autismo"

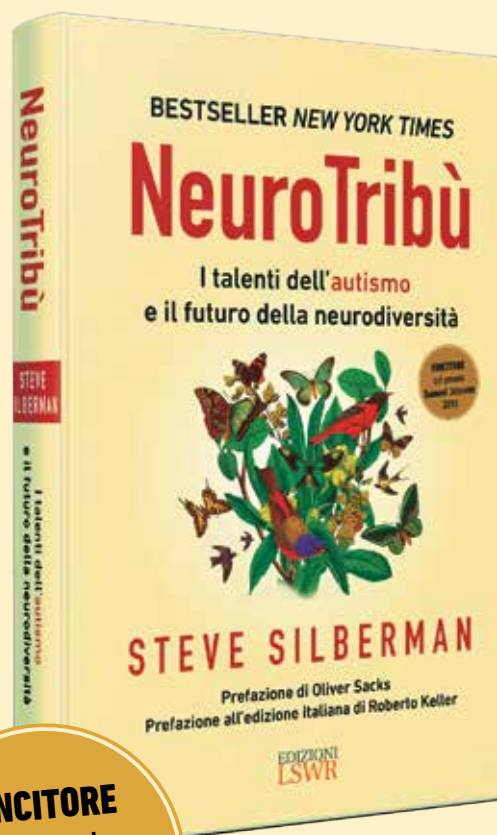
—dalla prefazione di **OLIVER SACKS**,
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

"NeuroTribù è straordinario. Silberman è riuscito
in un'impresa unica: trasformare la storia densa
e intricata dell'autismo in un libro che si legge tutto
d'un fiato."

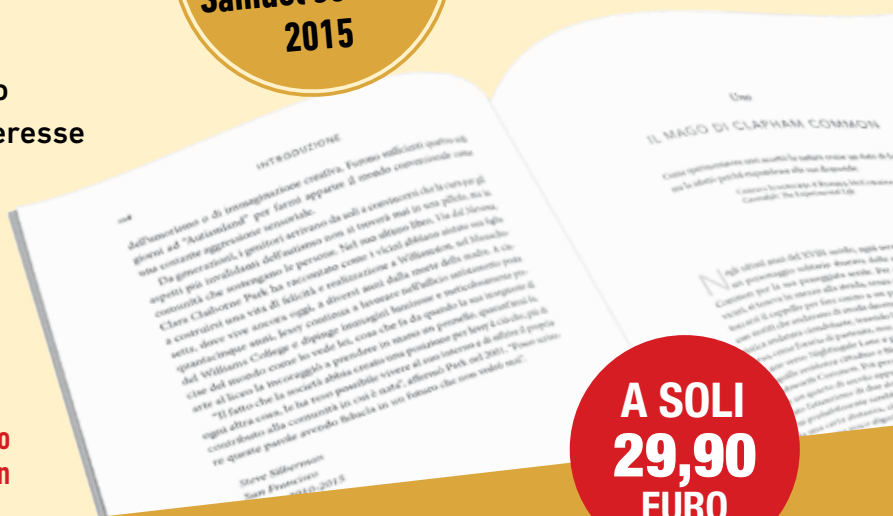
—**JOHN ELDER ROBISON**, studioso della neurodiversità
e autore di *Guardami negli occhi*

"Preparatevi a ribaltare tutte le conoscenze
che avevate sull'autismo. Con una ricerca
meticolosa, Steve Silberman svela sorprendenti
verità sulla storia dell'autismo, a partire
dalla falsa idea per cui sarebbe 'epidemico'.
Preparatevi a condividere la profonda
comprensione che l'autore ha per le tante,
differenti persone che oggi includiamo nello
spettro autistico. Silberman guarda con interesse
anche ai cattivi della storia e questo è allo
stesso tempo commovente e opportuno,
nel momento in cui ci chiede di abbracciare
la diversità. Questo racconto eroico
e appassionante è un contributo
fondamentale alla storia dell'autismo."

—**UTA FRITH**, Professore emerito di sviluppo cognitivo
presso la University College London



**VINCITORE
del premio
Samuel Johnson
2015**



**A SOLI
29,90
EURO**

Acquistalo su www.edizionilswr.it

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

IL RICOSTITUENTE METABOLICO

Un unico prodotto che soddisfa ogni esigenza di pazienti di ogni età e che può essere liberamente assunto anche da chi presenta intolleranze alimentari o osserva un regime dietetico vegetariano o vegano.

Enerliv di IMO (Istituto di Medicina Omeopatica), che possiamo definire un "ricostituente metabolico", stimola il metabolismo calcico e i meccanismi di crescita, favorisce la produzione di energia e sostiene lo stato nutrizionale, stimolando il metabolismo. È indicato per tutti i soggetti (dai 3 anni di età) con intolleranze alimentari, grazie all'assenza di glutine e lattosio.

www.omeoimo.it



I BENEFICI DEL SUCCO PURO D'ALOE

In **PrimAloe** di Zuccari, al succo puro d'Aloe (dalle proprietà depurative, emollienti e lenitive del tratto gastrico) viene aggiunto l'esclusivo pacchetto **EasyAbsorb®**, un pool di ingredienti attivi in grado di supportare la naturale attività dell'Aloe vera, in modo particolare durante i primi giorni di consumo: miele, noto per le sue eccezionali proprietà addolcenti, **Rednite™** (estratto di *Beta vulgaris* dall'azione antiossidante), mirtillo, per favorire la funzionalità del microcircolo, **D-Ribosio monosaccaride**, coinvolto in svariati processi metabolici e **Shiitake**, ricco di polisaccaridi (complementari a quelli presenti nell'Aloe vera) a supporto delle naturali difese dell'organismo.

www.zuccari.com



UN SOLLIEVO MIRATO

Dolorelax® Med, di Euritalia Pharma, sono fasce riscaldanti di materiale soffice e confortevole, utili per donare un sollievo mirato, alleviando dolori muscolari e articolari dovuti ad affaticamento e tensione muscolare, distorsioni e stiramenti e adatte anche per i dolori cronici e occasionali. La pratica forma sagomata consente di essere applicata facilmente su collo, spalle o polsi. Il calore di Dolorelax® Med entra ancora più in profondità nei tessuti e rilassa la tensione muscolare. È una fonte naturale di calore rapidamente disponibile e si mantiene attiva a una temperatura gradevole fino a otto ore ed è un dispositivo medico che non contiene medicinali.

www.euritaliapharma.it/Dolorelax



MENOPAUSA IN EQUILIBRIO E SERENITÀ

Vampate, sudorazioni e affaticamento sono alcuni dei fastidi più comuni in menopausa a cui molto spesso si aggiungono anche insonnia e disturbi della sfera psico-affettiva, come sbalzi d'umore, irritabilità, ansia e nervosismo.

Per contrastare i disturbi tipici della menopausa, Bios Line amplia la propria linea di integratori specifici con un nuovo prodotto, **Neodonna Armonia**.

A base di un estratto brevettato di luppolo e senza isoflavoni di soia, favorisce il rilassamento e il benessere mentale.

www.biosline.it

I COFANETTI PENSATI PER OGNI DONNA

Il Natale è ormai alle porte e Biopoint arriva con una proposta regalo raffinata e di qualità: i trattamenti **Body Care** che racchiudono i rituali di bellezza da provare durante le feste.

Il Cofanetto Daily, una parentesi di dolci coccole adatto a tutti i tipi di pelle per la detersione e l'idratazione quotidiana, il Cofanetto Detox per un trattamento esfoliante che rigenera la pelle e la idrata in profondità e il Cofanetto Luxury, il prezioso rituale di bellezza che esfolia, deterge e nutre la pelle. Tutti i trattamenti corpo Biopoint sono dermatologicamente testati e adatti anche alla pelle più sensibile.

www.biopointonline.it



IL TRATTAMENTO OTTIMALE PER LE PELLI SENSIBILI

Dai Laboratori Rilastil una nuova preparazione specificamente studiata per chi presenta problemi di pelle sensibile e particolarmente reattiva, per dermatiti da contatto (irritative e allergiche) o eczema xerotico.

Rilastil Difesa Crema Sterile, per la sua azione protettiva, emolliente, lenitiva e reidratante, favorisce l'omeostasi della barriera cutanea, riducendo bruciore, prurito e altre manifestazioni di disagio. È particolarmente indicata in caso di intolleranza ai normali prodotti cosmetici e in caso di predisposizione a manifestazioni allergiche o eczematose.

www.rilastil.com



PER PREVENIRE I SEGNI DEL TEMPO

In occasione del Natale arriva la **Christmas Beauty** di Resultime, una Routine Essenziale per una pelle luminosa ed elastica che contiene il Gel Collagène Régénérant, un trattamento anti age assolutamente rivoluzionario, che idrata, liscia e ripara efficacemente, la Crème Yeux 5 Expertises Micro-Collagène Vectorisé, un esclusivo trattamento anti età specifico per il contorno occhi e la Crème Relipidante Omegas 3-6-7-9, un capolavoro tecnologico specifico per pelli secche, stanche e denutrite. All'interno dello speciale Christmas Beauty uno specchio da borsetta, pratico ed elegante, da portare con sé in ogni occasione.

www.resultimeparis.com



EQUILIBRIO PSICOFISICO E BUON UMORE

Il ritmo della quotidianità moderna può causare stress psicofisico, tensione e stanchezza alterando il tono dell'umore.

MySAMe di Mylan contribuisce a ritrovare energia ed equilibrio psicofisico in caso di affaticamento e stanchezza.

La SAMe (S-adenosil metionina) interviene nella biosintesi di numerosi ormoni e neurotrasmettitori collegati all'umore, permettendo il miglioramento della trasmissione delle informazioni tra le cellule del sistema nervoso, con un effetto positivo sull'umore.

www.mylan.com



UN MASSAGGIO TERAPEUTICO

Pharmanutra lancia **Cetilar®**, crema innovativa ad alta concentrazione di esteri cetilati (7,5% CFA) che, attraverso il massaggio terapeutico, riduce la sintomatologia dolorosa a livello articolare e muscolo-scheletrico. La crema, oltre a essere efficace contro il dolore, favorisce il recupero della mobilità articolare anche nei periodi di riabilitazione conseguenti a fenomeni infiammatori o traumi. Si può adattare a un ventaglio di utilizzo molto ampio che va dai dolori dovuti a traumi muscolari, fino a problematiche articolari dei pazienti affetti da osteoartrite.

www.pharmanutra.it

QUANDO ARRIVANO I PRIMI FREDDI

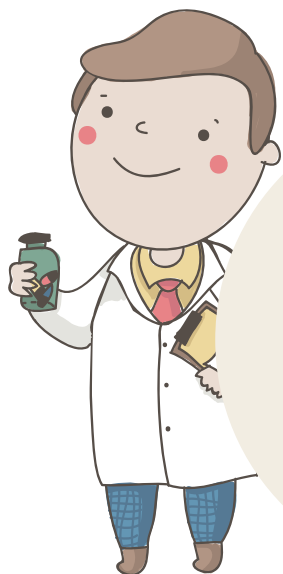
Il cambio di stagione è un periodo molto critico per il nostro organismo ed è facile accusare stanchezza e indisposizione.

Si passa dai climi miti ai primi freddi, alla pioggia e ai continui sbalzi di temperatura, e il nostro fisico è messo a dura prova. Swisse, la nuova linea di integratori di P&G, aiuta ad affrontare al meglio l'arrivo del freddo e a combattere i malanni di stagione, partendo dalle buone abitudini, ogni giorno. Ultiboost **Difesa Immunitaria** è una formulazione a base di vitamina C, zinco e rame che rafforza le difese naturali dell'organismo e aiuta a ridurre la stanchezza e l'affaticamento.

www.swisse.it



Fermate il mondo



Perché ognuno non fa il suo e basta, senza mettersi a fare il mestiere degli altri?

Gli anziani e la nostalgia per una vita più semplice, che non c'è più



Autunno, il vento ruba le foglie agli alberi e tesse sulla strada un morbido tappeto marrone, variegato di giallo. Poi, nelle strade che nessuno pulisce - forse per rispetto dell'opera della natura da eccesso ecologico, chissà? - arriva la pioggia, scuote il tappeto, lo trascina nei tombini, li intasa e fine della poesia. Ancora non è piovuto, sulla moquette marrone stesa sul marciapiede, Agnese lentamente avanza.

Agnese ha superato gli ottanta, vive sola come molte coetanee, dopo che i figli l'hanno deportata a Roma da un paesino dell'Umbria «perché così stiamo vicini» e abbandonata in un appartamento. Avanza piano, appoggiandosi al bastone, gesti lenti e cauti, dettati dalla prudenza estrema dell'età.

Agnese ha avuto il cedimento di alcune vertebre e la schiena un po' contorta come gli ulivi del suo paesello, una spalla più alta, l'anca sporgente, le mani ritorte dall'artrite, ma ha la tenacia e la dignità di quegli alberi nodosi. Sale a fatica il gradino di ingresso della farmacia, entra con il sospiro di chi finalmente raggiunge la meta.

«Buongiorno dottore e bentornato; è qualche giorno che non ti vedo».

«Sono stato fuori, in campagna. L'u-

nico modo per godermi un po' i figli».

Un'ombra vela lo sguardo dell'anziana, ho toccato un argomento doloroso.

«Vabbè», cerco di riprendermi, «cosa è successo qui mentre ero fuori?».

«Mah, poco e niente. Anzi, ti volevo chiedere: ma davvero adesso pagherò le bollette del gas qui in farmacia? L'ho sentito in televisione».

«Che vuole che le dica, Agnese. Pare che far pagare i bollettini postali in farmacia sia una possibilità allo studio. C'è sempre qualcuno che si sprema il cervello per cercare di migliorare la vita agli altri».

«Dotto', spremi spremi da 'sti cervelli esce solo acqua! Questi sono i soliti che devono per forza far vedere che hanno idee nuove e miracolose. Mi spieghi perché devo pagare la bolletta in farmacia e poi la medicina nuova per il diabete mica la trovo in farmacia ma devo prendere due autobus fino all'ospedale? Ma perché ognuno non fa il suo e basta, senza mettersi a fare il mestiere degli altri? Io mi ricordo che una volta in ospedale si andava quando stavi male, in farmacia trovavi tutte le medicine e le bollette le pagavi alla Posta».

«Agnese mia, le cose sono un po' più complicate di una volta. Ora ci sono i deficit di bilancio, la crisi economica, nuovi canali di distribuzione, i soldi che non bastano mai...».

«A dotto', a me me lo dici che c'ho la pensione sociale e per fortuna quell'angelo de mi marito m'ha lasciato du'

soldi per tirare avanti? Tutte 'ste novità inutili, queste belle pensate, servono solo a mischiare le carte, a fa finta di cambiare e lasciare tutto uguale o peggio di prima. **Io la vedo la televisione, tutti quei politici che fanno tanta scena, si scaldano, litigano, giocano ai quattro cantoni e appena finisce la trasmissione si mettono d'accordo per sfilarci gli ultimi soldi che ci sono rimasti».**

«Agnese, ma che dice?!».

«Dotto', io all'età mia dico quello che voglio e mica mi devo vergognare io, ma loro. Scusami per lo sfogo, ma mi è rimasto solo questo. Ora, per favore, dammi le mie medicine, ma oggi quelle che non ci devo pagare la differenza, la pensione è quello che è».

«Dice i farmaci generici, Agnese?».

«Eh sì. Di solito non li prendo, ma oggi devo ancora passare al mercato - e qui la voce si addolcisce in un tremito impercettibile - stasera vengono a cena mio figlio e mia nuora, voglio preparare la lasagna con i funghi. È cara la lasagna e i funghi costano un occhio, ma a lui piace così tanto».

Fisso i suoi occhi chiari, di quelli che cambiano colore seguendo la tinta della giornata, sistemo le scatolette dei farmaci dentro un sacchetto di carta e glielo consegno.

«Buona giornata, Agnese».

«A te dottore».

La piccola figura si allontana, curva sul marciapiede maculato di foglie, un raggio di sole si fa strada tra le nuvole di novembre. Sorrido, come il cielo, per averle messo nel sacchetto le medicine originali al posto degli equivalenti. A volte, la distrazione...

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.




diego cataldi
gioielli

DESIDERI ESCLUSIVI


ROLEX


TUDOR

Chopard

Cartier **PIAGET**


VACHERON CONSTANTIN


Breguet
Calibre 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

QUERLOT

Lunatic

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