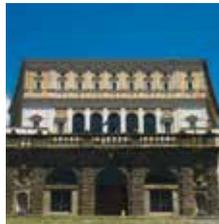


farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista



Animali: no ai farmaci
a uso umano



Caprarola,
a casa Farnese

Mensile
Anno II, n. 1
Gennaio 2017

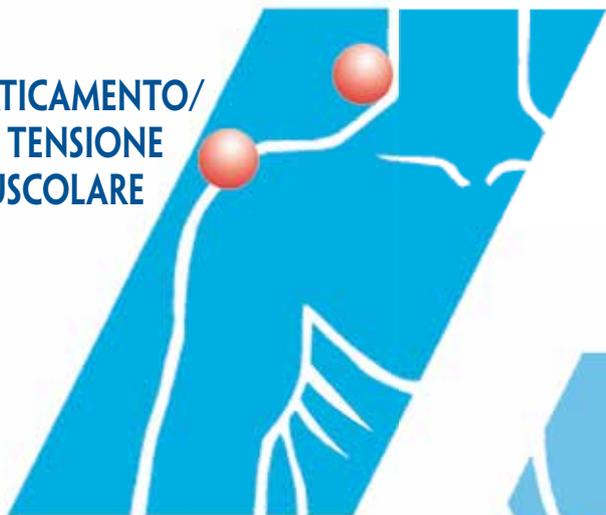
Elisa Isoardi

Una ragazza di paese

IL CALORE IN CASO DI

TORCICOLLO

AFFATICAMENTO/
TENSIONE
MUSCOLARE



DOLORI MUSCOLARI
DOLORI ARTICOLARI



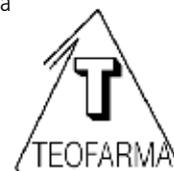
STRAPPI MUSCOLARI

DISTORSIONI



È un dispositivo medico 
Leggere attentamente le avvertenze
e le istruzioni per l'uso

Richiedi il prodotto al tuo farmacista di fiducia



www. **Dica**33.it

medici e pazienti
si incontrano in rete



Incontri mensili in diretta con gli esperti



Attualità e news



Patologie dalla A alla Z: le risposte dai nostri esperti



Guide alla salute



Guida all'automedicazione



Ricette della salute

Oltre **1.100.00 persone** lo consultano mensilmente **e tu?**

REGISTRATI SUBITO!

www.dica33.it
dal 1994 il primo sito italiano di salute

edra



20



14



30

45



32

SOMMARIO

	<i>Editoriale</i>
5	Un anno dopo
6	News
	<i>Il farmacista risponde</i>
10	Integrità ed efficacia
	<i>La voce della Regione</i>
13	Buone nuove
	<i>Intervista</i>
14	Una ragazza di paese
	<i>Farmacie</i>
17	Gli immunostimolanti
	<i>Attualità</i>
18	Un sistema da preservare
	<i>Attualità</i>
20	Cos'è l'osteopatia?
	<i>Medicina</i>
22	È proprio vero che a tavola non si invecchia?
	<i>Prevenzione</i>
24	Non solo cattivo
	<i>Aderenza terapeutica</i>
26	Un lavoro di squadra
	<i>Alimentazione</i>
28	Giocare in difesa

	<i>Odontoiatria</i>
30	Un approccio soft
	<i>Veterinaria</i>
32	Non si può fare
	<i>Psicoanalisi</i>
34	Psicologia del Natale
	<i>La parola all'avvocato</i>
36	Accordi da rispettare
	<i>Cucina e salute</i>
38	Un gennaio light
	<i>Il libro</i>
40	Racconti di vita
	<i>Cinema</i>
41	È solo la fine del mondo
	<i>I borghi</i>
42	A casa Farnese
	<i>La vignetta</i>
44	Farmacia del sorriso
	<i>Moda</i>
45	L'immancabile cappa
46	Sul banco
	<i>Vita in farmacia</i>
48	Eterni bambini



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

Federfarmalazio
Associazione Nazionale dei Titolari di Farmacia del Lazio

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
Roberta Rossi Brunori, Stefania Cifani, Flaviano Di Vito, Antonio Dorella, Ferdinando Fattori, Elena Ferrari, Marina Franceschi, Ilaria IB, Angela Ingrassia, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Donatella Perrone, Sergio Pimpinelli, Marco Pirelli, Umberto Pompili, Vincenzo Rulli, 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: Pierniccolò Pironne
I diritti di riproduzione delle immagini sono stati assolti in via preventiva.
In caso di illustrazioni i cui autori non siano reperibili, l'Editore onorerà l'impegno a posteriori

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

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

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIALE PERIODICI SPECIALEGGIATA

PSYLLOGEL® Fibra fa ripartire la tua regolarità intestinale.



La quantità
di fibra ideale
per dose



Non irrita
l'intestino.



La fibra efficace
100% naturale.



Non dà
assuefazione.

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

Disponibile in farmacia in tanti gusti diversi.

novità
con succo di
pompelmo rosa



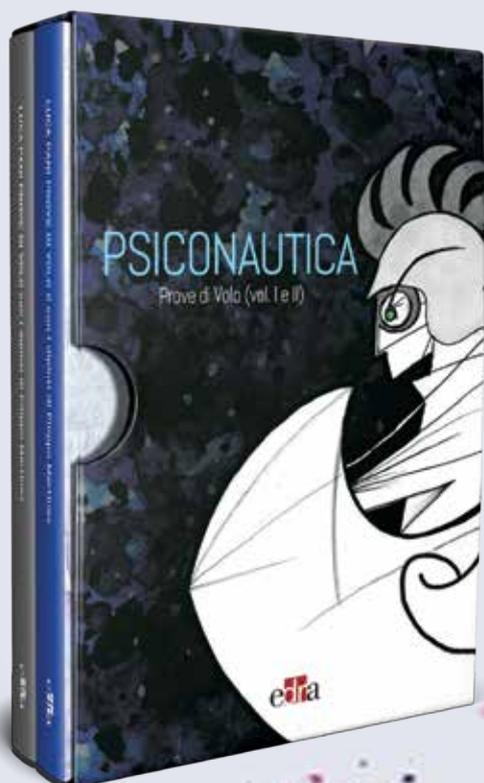
Scopri
di più su:
NATHURA.COM



NATHURA®
LA NOSTRA RICERCA,
IL TUO STAR BENE.

NOVITÀ
editoriale

*“Leggete senza pensare
oppure concentratevi su ogni parola
ma continuate a camminare”*



LUCA PANI
PSICONAUTICA
IL COFANETTO

Prove di Volo I
Manuale di Psiconautica Elementare

Prove di Volo II
Manuale di Psiconautica Normale

ACQUISTALO ONLINE SU
www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI

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

edra

EDIZIONI
LSWR

Un anno dopo



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Un altro anno si alza e lascia il posto a quello nuovo, tanti avvenimenti da ricordare, tante le speranze per quanto ci aspetta. Alcuni se ne sono andati insieme al vecchio anno, altri sono arrivati a continuare il ciclo della vita. Tra i nuovi arrivi ci piace ricordare la nostra rivista che proprio in questi giorni compie il suo primo anno di vita. Insieme a lei abbiamo vissuto, accompagnato, commentato quanto successo nel corso del 2016. Personaggi cari e famosi sono saliti sul palco della copertina, raccontandoci le loro storie, sono passati nelle nostre rubriche suggerimenti, chiarimenti, curiosità, abbiamo visto film e letto libri con gli occhi dei recensori, cucinato ricette gustose e salutari, ci siamo occupati dei nostri piccoli amici a quattro zampe, abbiamo ascoltato le parole dello psicologo e quelle dell'avvocato, aperto finestre sulla vita in farmacia. Abbiamo seguito le belle notizie, come il dono dei farmacisti al Policlinico Umberto I di una culla termica elitrasportata per il soccorso di neonati in difficoltà, in grado di raggiungere qualunque località del Lazio in massimo venti minuti. I fondi per l'acquisto della culla sono stati raccolti con il contributo di colleghi

e sponsor in un evento conviviale alla presenza del ministro della Salute, del direttore generale dell'Aifa e del presidente della Regione. La stessa partecipazione e generosità dimostrata dai farmacisti nei momenti drammatici dei vari terremoti che hanno sconvolto l'Italia centrale la scorsa estate ha consentito di ripristinare rapidamente il servizio farmaceutico nelle zone colpite, servizio che troppo spesso viene ignorato dalla stampa e da una parte della politica, dimenticando che si tratta del migliore in Europa per efficienza e capillarità. Le farmacie ci sono sempre e dove serve alla popolazione, non solo dove fa comodo a chi sulla salute vuole solo speculare e guadagnarci, riempiendo la bocca, le tribune televisive e le pagine dei giornali di slogan populistici sui vantaggi dello smantellamento del sistema distributivo del farmaco in Italia. Iniziamo questo nuovo anno con le aspettative e le speranze di tempi migliori da tanti punti di vista, dalla salute al lavoro, all'attenzione della classe politica per i problemi reali dei cittadini, alla pace nelle zone devastate dai conflitti, alla serenità nei nostri animi. Buon 2017 a tutti.

Trapianti e donazioni, Italia ai primi posti



Aumentano i trapianti e le donazioni in Italia. Lo rivelano i dati di proiezione di ottobre 2016 del Centro nazionale trapianti, numeri che confermano la *leadership* italiana in Europa. Sono stati eseguiti 3.268 trapianti, contro i 3.002 del 2015. Il totale dei donatori d'organi è stato di 1.260, contro i 1.165 del 2015. La principale novità riguarda le donazioni da vivente, che già nel 2015 hanno registrato un incremento del 20,4 per cento rispetto all'anno precedente. In particolare quelle di rene (da vivente) hanno raggiunto un vero e proprio record, superando per la prima volta la soglia

dei 300 prelievi (+56,8 per cento rispetto al 2012). I dati sono stati presentati nell'ambito di un incontro sul tema svoltosi a Roma, presso il Centro nazionale trapianti, con il supporto incondizionato di Chiesi Farmaceutici. «Con la nascita, nel novembre del 2013, del Centro nazionale trapianti operativo (Cnto) siamo attivi ormai in tempo reale, lungo l'arco delle 24 ore, e riceviamo dalle Regioni le segnalazioni di tutti i donatori d'organo, esaminandone idoneità e rischio di trasmissione di malattie», ricorda il direttore del Centro Alessandro Nanni Costa. «Seguiamo l'assegnazione di ciascun organo, sia che venga destinato a un programma nazionale, sia alle liste regionali, sino alla fase del trapianto. Anche i trasporti di organi, *équipe* e pazienti sono monitorati dal Cnto attraverso un collegamento costante con le Regioni».



Federanziani: concentrarsi sulle disuguaglianze

Nell'imminenza del varo dei nuovi Livelli essenziali di assistenza Senior Italia Federanziani si rivolge a Beatrice Lorenzin, ministro della Salute riconfermato, perché la sua attenzione sia rivolta primariamente alle disuguaglianze dei trattamenti nelle varie Regioni. Il nodo, cruciale, è infatti quello di un'assistenza sanitaria molto disomogenea, a particolare danno delle fasce di popolazione più anziane. «Plaudiamo alla prossima entrata in vigore dei nuovi Lea», sottolinea il presidente dell'associazione Roberto Messina, «ma sappiamo sin d'ora che alle Regioni è lasciato un congruo spazio discrezionale nell'organizzare i relativi servizi. Infatti i Lea in base alla giurisprudenza costituzionale individuano il nucleo irrinunciabile degli interventi e prestazioni che garantiscono la tutela della salute. Tuttavia la medesima giurisprudenza non contiene una riserva assoluta di legge sui Lea a favore dello Stato e conferma una discrezionalità per le Regioni di erogare tali prestazioni».

Ginecologi: punti nascita più sicuri

Le società scientifiche di ostetricia e ginecologia (Sigo, Aogoi e Agui) lo reclamano all'unisono: occorre un riordino della rete dei punti nascita, in linea con i dettami dell'Organizzazione mondiale della sanità e con le linee guida della sanità europea, che si pongono come obiettivo prioritario la salute della mamma e del bambino e la tranquillità degli operatori della sanità. Non vi devono essere, in sostanza, strutture operanti sul territorio non in grado di affrontare tutte le evenienze connesse al parto. «È essenziale poter lavorare in punti nascita adeguati strutturalmente (così come riportato nei numerosi decreti ministeriali)», recita una nota ufficiale dell'Associazione ostetrici ginecologi italiani, «dotati di personale adeguato e di servizi diagnostici tempestivi, in strutture atte ad accogliere non solo il parto fisiologico, ma anche idonee ad affrontare i rischi emergenti, non sempre prevedibili, dell'ostetricia dei nostri giorni determinati spesso da età materna avanzata, sovrappeso materno, gemellarità, gravidanze da riproduzione assistita, percentuale sempre maggiore di situazioni socialmente disagiate quali le donne di recente immigrazione».



Ci sono integratori...



...e integratori.



 Nestlé Health Science
Meritene[®]
Vitachoco

LA NUOVA FORMA DELL'INTEGRATORE
MULTIVITAMINICO.

12 VITAMINE
5 MINERALI
CIOCCOLATO SVIZZERO



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

Scopri di più su www.meritene.it

Numero Verde
800-434434

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

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

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

L'omeopatia chiede più attenzione



Lo spunto è un sondaggio da Emg Acqua per Omeoimprese: l'11,6 per cento di chi abitualmente non vota si dichiara disponibile a dare la preferenza a chi si spende a sostegno della medicina omeopatica. Secondo il sondaggio, il 74,3 per cento di coloro che ricorrono a essa sostiene che i politici stanno dedicando poca attenzione all'omeopatia. «In Italia, il settore è considerato,

a torto, il fanalino di coda della sanità», commenta Giovanni Gorga, presidente di Omeoimprese. «Con i 93 milioni di fatturato, relativo al *sell-in*, nel 2015, sicuramente siamo un comparto sano e che non pesa sulla spesa sanitaria visto che prestazioni mediche e farmaci sono a carico del paziente». Tra le richieste che l'associazione rivolge alla classe politica quella per tariffe per la registrazione di nuovi medicinali più eque e in linea con gli altri mercati europei e la possibilità di favorire con apposite procedure l'introduzione delle indicazioni terapeutiche relative ai prodotti.

Influenza, italiani ossessionati dai batteri



Si chiama #HygieneMatters ed è un'indagine transnazionale condotta da Sca, azienda leader nel settore dell'igiene: 12.000 gli intervistati, distribuiti tra Italia, Spagna, Regno Unito, Francia, Germania, Svezia, Olanda e Russia. Secondo la ricerca, sono gli italiani (22 per cento), insieme agli spagnoli, gli europei maggiormente allarmati dalla scarsa igiene perché causa principale dell'influenza, seguiti da russi, inglesi, francesi, tedeschi e olandesi e infine dagli svedesi. Tra i luoghi più temuti dagli italiani perché fonte di contaminazione e di batteri troviamo bagni pubblici (76 per cento), trasporti pubblici (55) e ospedali (38). Seguono al quarto e quinto posto la palestra (25) e i ristoranti (16).



Educazione sanitaria a scuola, una proposta organica

Inserire l'educazione sanitaria come materia propedeutica nei programmi nelle scuole primarie e secondarie di primo grado e prevedere la presenza del medico di classe, coinvolgendo gli specializzandi o gli studenti dell'ultimo anno di Medicina. La proposta arriva da esperti, ricercatori ed esponenti delle istituzioni che hanno partecipato a Roma al convegno di PreSa-Prevenzione e Salute (www.prevenzione-salute.it), un network cui aderiscono numerose società scientifiche e associazioni di pazienti, che ogni anno organizza un incontro-dibattito volto a sensibilizzare l'opinione pubblica e i decisori su tematiche strategiche per il nostro Servizio sanitario

nazionale. «Il nostro obiettivo è promuovere la cultura della prevenzione, una prevenzione partecipata dai cittadini», sottolinea Marco Trabucco Aurilio, direttore scientifico di PreSa, «però è importante iniziare sin da giovani: PreSa propone la figura del medico di classe per la quale si potrebbero coinvolgere i medici specializzandi, oltre 7.000 in Italia, che potrebbero dedicare una parte, ovviamente non predominante, del loro tirocinio professionalizzante, a promuovere corretti stili di vita e adeguate misure di prevenzione nelle scuole italiane; si potrebbero coinvolgere anche gli studenti in Medicina dell'ultimo anno, che hanno già una formazione adeguata a questo compito. Questi "promotori di salute" non comporterebbero costi ulteriori per il Ssn».



Cresce la spesa sanitaria a carico delle famiglie

La spesa sanitaria a carico delle famiglie è cresciuta del 15 per cento in un anno e, di pari passo, la quota farmaci a carico dei cittadini ha visto un aumento del 13,5 per cento in cinque anni, per un corrispettivo di quasi sette miliardi di euro. Sono dati contenuti nel volume *Sic-Sanità in cifre*, realizzato dall'omonimo centro studi di Senior Italia Federanziani e giunto quest'anno alla sua decima edizione. Tra gli elementi di riflessione più generali sull'evoluzione della società italiana quello riguardante l'invecchiamento della popolazione: l'indice di vecchiaia, dato dal rapporto tra la popolazione di 65 anni e oltre e quella con meno di 15 anni (indicatore che meglio sintetizza il grado di invecchiamento della popolazione) al 31 dicembre 2014 è pari al 157,7 per cento, ancora in crescita rispetto all'anno precedente (154,1). L'età media degli italiani nel 2014 è di 44,4 anni.



Riflettiamoci, campagna on line sulla tiroide

La campagna di sensibilizzazione "Tiroide: riflettiamoci", promossa dalla Fondazione Cesare Serono, è stata lanciata in occasione della Settimana mondiale della tiroide a fine maggio 2016 e, fino a oggi, ha ottenuto la compilazione on line, sul sito <http://tiroideriflettiamoci.it>, di un totale di 5.432 questionari. A farlo sono state prevalentemente donne (93 per cento del totale) e, in particolare, quelle che lo hanno fatto con maggiore frequenza appartengono alla fascia di età 30-49 anni (54 per cento). Quasi il 50 per cento dei compilatori ha in famiglia casi di disfunzioni della tiroide, oltre il 40 non ha effettuato controlli alla tiroide negli ultimi tre anni e il 43 non sa se la zona dove vive è o meno a rischio di carenza di iodio. «Persone correttamente informate su fattori di rischio, segni e sintomi delle malattie interagiscono meglio con i medici di riferimento e questo può accelerare la diagnosi e ottimizzare gli esiti delle cure di tutte le malattie, comprese le disfunzioni tiroidee», sottolinea Tommaso Sacco, endocrinologo e responsabile scientifico della Fondazione Cesare Serono.

In farmacia per i bambini: un successo la quarta edizione

Oltre 163.000 confezioni raccolte, 1.280 le farmacie aderenti su tutto il territorio nazionale, 2.000 i volontari in prima linea che hanno distribuito oltre 250.000 pieghevoli sui diritti dei bambini. Questi i numeri della quarta edizione di "In farmacia per i bambini" iniziativa nazionale di sensibilizzazione e raccolta di farmaci da banco, alimenti per l'infanzia e prodotti *baby care*, che ha unito in un'azione comune di responsabilità sociale i farmacisti e i loro clienti, volontari, Istituzioni patrocinanti, aziende amiche e media. Le confezioni di prodotti raccolte sono state donate a 283 enti che assistono i bambini in povertà sanitaria in Italia e in Haiti all'Ospedale pediatrico Nph Saint Damien. Tra i beneficiari anche i bambini del Centro Italia colpiti dal terremoto. Anche quest'anno Martina Colombari (nella foto) è stata *testimonial* della campagna: «Come mamma mi sento molto vicina ai bambini che hanno bisogno di aiuto, in Italia come in Haiti. Credo che "In farmacia per i bambini" sia un'iniziativa efficace e concreta per ricordare la Giornata mondiale dei diritti all'infanzia e di come tutti noi possiamo fare la nostra parte per difendere il diritto dei bambini alla salute e aiutare veramente chi ha tanto bisogno».



Integrità ed efficacia

Quanto conta la conservazione dei farmaci?

Un medicinale assicura efficacia solo se correttamente conservato e integro, per cui le dosi prescritte di un farmaco devono considerarsi tassative e sovente sono obbligate anche le forme farmaceutiche associate. L'allestimento di un medicinale è un processo laborioso che deve tenere in considerazione oltre alla mera quantità del principio attivo, nozioni di tecnica farmaceutica, nonché problematiche di farmacocinetica e farmacodinamica. Il principio attivo è una piccola parte del peso del singolo medicinale finito, mentre le molteplici altre sostanze presenti sono funzionali alla sua attività. Infatti in un farmaco, oltre al principio attivo sono presenti altri componenti che, benché generalmente privi di attività terapeutica, in qualche modo ne influenzano e guidano l'azione. Alcune sostanze servono per permettere alla compressa di essere un aggregato e non rompersi nel *blister*, altre consentono alla stessa di sciogliersi o sbriciolarsi al momento opportuno. Basterebbe solo ragionare sul sottile equilibrio tra aggreganti e disaggreganti di una compressa per far comprendere quanto il lavoro di farmacista preparatore necessiti di estrema cura e accortezza; non a caso l'immagine del farmacista è da sempre associata a quella della bilancia di precisione. Una serie di sostanze sono poi necessarie per consentire al principio attivo di arrivare a svolgere la sua azione nel sito desiderato. Pensiamo, per esempio, alle varie protezioni per l'ambiente acido, che sono indispensabili a un farmaco che deve agire nell'intestino e che, quindi, deve superare indenne il bassissimo ph dello stomaco. Moltissimi sarebbero gli esempi da fare a questo proposito, perché numerose possono essere le interazioni tra farmaco e paziente, indipendentemente dalla via di somministrazione. A volte, alcuni eccipienti possono risultare poco graditi al paziente, addirittura sono stati segnalati casi di allergie. In questi casi è bene ricorrere a un farmaco diverso, privo dell'allergene, ma con il medesimo principio attivo. In caso di pazienti diabetici invece la situazione andrebbe valutata con cura. Molto spesso infatti nei medicinali sono presenti tracce o quantità più rilevanti di zuccheri. Un colloquio con il proprio farmacista è la soluzione migliore. Infatti permetterà di capire quanto zucchero è realmente presente nella preparazione e consentirà di scegliere eventualmente una soluzione diversa.



Tosse secca e tosse grassa, quali differenze?

La tosse è uno dei sintomi tipici della stagione invernale e forse uno dei più fastidiosi.

Generalmente viene distinta in tosse secca o grassa.

La tosse secca è definita "non produttiva" perché non si accompagna a espettorato. Si presenta generalmente stizzosa e solleticante ed è uno dei sintomi di esordio delle patologie da raffreddamento.

La tosse grassa o produttiva viene anche definita "tosse di petto" e si presenta con un suono cavernoso ed è solitamente sintomo di un'infezione virale o batterica che causa un'ostruzione delle vie respiratorie e una eccessiva produzione di muco. Il muco è un fluido molto importante perché garantisce l'idratazione dei tessuti e la protezione degli stessi dalle particelle esterne. Quando però è prodotto in quantità eccessive, rischia di inficiare il processo respiratorio e va espulso. L'organismo ricorre, quindi, alla tosse produttiva, così chiamata perché, a differenza della tosse secca, è caratterizzata dalla presenza di espettorato (o catarro). Con il termine catarro si fa tradizionalmente riferimento al solo muco prodotto nei bronchi, che è possibile espellere grazie ai colpi di tosse.

Poiché le cause e i sintomi delle diverse tipologie di tosse sono profondamente diversi, è sempre bene rivolgersi al proprio farmacista di fiducia per acquistare il farmaco più adatto. Egli infatti saprà consigliarci per il meglio, scegliendo il rimedio più adatto al nostro caso tra medicinali allopatrici, naturali oppure omeopatici.



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



Un nuovo probiotico ha sbalordito i medici

Sono impressionati dalla velocità della sua azione

Il probiotico, che ha catturato l'attenzione dei medici negli Stati Uniti ed in Europa, ora si trova anche in Italia. È diventato popolare tra i dottori d'oltreoceano e quelli del vecchio continente per la velocità della sua azione.

Il probiotico speciale, che in Italia arriva col nome di ProCombo, è realizzato secondo la tecnologia innovativa DuoCap™ (capsula nella capsula) che garantisce le sue qualità.

15 miliardi di batteri buoni

Grazie a questa tecnologia una capsula di ProCombo contiene la quantità ottimale di batteri probiotici vivi – 15 miliardi. DuoCap™ permette a ProCombo di far arrivare tutti i batteri "buoni" direttamente nell'intestino tenue, dove formano colonie ed iniziano ad agire. Grazie a ciò ProCombo ha un effetto rapido, che si sente fin dall'inizio della sua assunzione.

I medici già lo usano

Fin dalla sua comparsa sul mercato italiano, ProCombo ha suscitato l'interesse degli specialisti locali. Una volta che i medici sono venuti a conoscenza delle sue qualità, hanno iniziato ad applicarlo nella loro pratica, per vedere il suo effetto in pazienti con diversi disturbi di stomaco. Più curiosi si sono rivelati i farmacisti – alcuni prendono

ProCombo per uso personale e parlano già dei primi risultati notati.

Aiuta lo stomaco a lavorare meglio

ProCombo riduce il gonfiore e la pesantezza di stomaco, particolarmente utile in persone con un'alimentazione irregolare. Esso aiuta la regolare defecazione giornaliera

(specialmente in caso di stipsi), favorendo, in questo modo, l'eliminazione delle tossine accumulate. ProCombo è estremamente prezioso per persone sottoposte a trattamento antibiotico, in quanto previene la comparsa di diarrea acuta e di altri problemi di stomaco.



DISPONIBILE IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!

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

+39 06 51830182

www.nientemale.it

NienteMale è il sito web in cui puoi trovare informazioni e consigli per trattare i vari tipi di dolore che puoi provare

A tua disposizione anche servizi utili per trovare il centro di terapia del dolore e la farmacia più vicina a te e tanto altro ancora



niente  male
LABORATORIO ATTIVO
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

IL CUORE DEL PROGETTO NIENTEMALE:
IL DOLORE NON VA CONSIDERATO COME SINTOMO, MA COME MALATTIA DA TRATTARE

Visita www.nientemale.it

Buone nuove

Dal primo gennaio non si deve più pagare l'addizionale regionale sui ticket sanitari



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Dal primo gennaio 2017, i cittadini del Lazio non dovranno più pagare il contributo fisso aggiuntivo al ticket nazionale e potranno risparmiare 20 milioni di euro. Dopo dieci anni di sacrifici, inizia la demolizione del carico di imposte derivato dall'applicazione del piano di rientro avviato a marzo del 2007. Un passo in avanti tangibile per tutti. L'adozione del provvedimento comporterà in particolare che per una risonanza magnetica o una Tac si passerà da 61,10 a 41,10 euro; per la fisiokinesiterapia da 51,10 a 46,10 euro, per visite specialistiche ambulatoriali e Apa (accorpamenti prestazioni ambulatoriali), da 50,10 a 46,10 euro. Un risultato possibile grazie al lavoro fatto sul doppio fronte del risanamento dei conti pubblici e dell'innalzamento della qualità delle cure. L'adozione di questa misura conferma definitivamente il 2016 come l'anno della svolta. In questi tre anni è stato anche dimezzato il disavanzo, che è passato dai 669 milioni del 2013

ai 332 del 2015, e l'obiettivo è quello di puntare a un ulteriore dimezzamento, dato che ci attendiamo che quest'anno il disavanzo si attesti intorno ai 160 milioni di euro. Conti in ordine e più qualità dei servizi alle persone, quindi. Nel 2014 il Lazio ha superato la soglia minima dei Lea, fissata a 160 punti, raggiungendo 168 punti. La stima per il 2015 è di un ulteriore aumento, fino a 169 punti. La performance migliore tra le Regioni in piano di rientro: dietro questi numeri ci sono prestazioni che migliorano, cure migliori. Sappiamo che c'è ancora tantissimo da fare, ma in questi tre anni abbiamo chiuso la stagione dei tagli e aperto quella degli investimenti, in tanti modi: nell'edilizia sanitaria, con lo sblocco di 264 milioni di euro; nella nuova sanità territoriale, con gli ambulatori aperti nei weekend e con le case della salute; e poi nell'ammodernamento tecnologico con le risorse ricavate dal recupero dell'evasione ticket, che reinvestiamo nelle tecnologie per

le strutture. Insieme alla ricostruzione delle reti e agli investimenti sulle strutture è partita anche un'importante stagione di assunzioni e stabilizzazione dei lavoratori della sanità: ho firmato 76 autorizzazioni alle assunzioni, basti pensare che è un numero superiore a quelle autorizzate in tutto il 2013. Fino a oggi arriviamo quindi a quota 668 assunzioni, entro la fine del 2016 supereremo quota 700. **L'eliminazione di questo super ticket rappresenta una boccata di ossigeno per i cittadini del Lazio, dopo anni di sacrifici, e una chiara scelta politica di giustizia sociale. Abbiamo avvertito la responsabilità di intervenire su questo delicatissimo punto, perché non sfugge l'eccezionalità di questa fase, in cui come ha fotografato il Censis, c'è il rischio di una progressiva erosione di un diritto essenziale come quello alla salute.** Attraversiamo un

In questi tre anni
abbiamo chiuso
la stagione
dei tagli
e aperto quella
degli investimenti

momento drammatico in cui vediamo sempre più famiglie rinunciare a rivolgersi al sistema sanitario, a causa dell'insostenibilità per i bilanci familiari di spese mediche anche essenziali. Non potevamo quindi accettare che il peso delle inefficienze della politica del passato gravasse ancora sulle tasche dei cittadini. Non potevamo più tollerare che, nella nostra Regione, un cittadino dovesse arrivare a pagare oltre sessanta euro per una prestazione sanitaria normale, come una risonanza magnetica. Ora diamo un segnale tangibile di cambiamento, e metteremo tutto il nostro impegno per andare avanti su questa strada.

Una ragazza di paese

Dalle montagne del natio Piemonte ai riflettori dei programmi televisivi. Elisa Isoardi, volto familiare delle mattine Rai, si racconta

La favola della bambina valligiana che alle scuole superiori si innamora

Da diversi anni le mattinate televisive sono impreziosite da una conduttrice, la cui notevole avvenenza gareggia con la determinazione a sviscerare gli argomenti, riuscendo perfino a uscirne sconfitta. In particolare quando si tratta di economia, non quella dei massimi sistemi, fatta di grafici e chiacchiere fumose, ma quella spicciola che ci riguarda tutti e tutti i giorni. Elisa Isoardi ogni mattina interpreta fedelmente il ruolo di servizio pubblico della Rai, entrando nei mercati e nei meccanismi di formazione della spesa, ficcando il naso su prezzi e speculazioni, suggerendo e guidando i consumatori a una spesa cosciente e consapevole, raccontando verità e svelando leggende metropolitane. Un *palmarès* televisivo di tutto rispetto che ne

sottolinea l'eccellenza: dagli esordi con *Italia che vai* e *Guarda che luna* alla conduzione del *Festival di Castrocaro* e *La prova del cuoco*, passando per *Telethon*, *Linea Verde* e *Uno Mattina*, per approdare al recente *A Conti fatti* e all'attuale *Tempo & Denaro*. Fino a renderla uno dei visi più conosciuti e familiari al grande pubblico televisivo.

Come inizia la favola di Elisa Isoardi?
Come tutte le favole che si rispettino, in un paesino minuscolo di una delle valli più belle del Piemonte. Anche se nata a Cuneo, mi trasferisco molto presto a Monterosso Grana; la campagna mi ha segnato nelle mie scelte e inclinazioni, dal rispetto per l'ambiente alla ricerca e difesa dei cibi naturali, sani.

Per me digerire bene si coniuga con il mangiare bene; la mia famiglia aveva una trattoria a Pradleves, dove il piatto forte erano gli gnocchi al Castelmagno, uno dei primi piatti più gustosi che tu possa immaginare. Per il Castelmagno si usa il latte raccolto negli alpeggi estivi, in quantità inferiore se vuoi, ma di una qualità che risente dei fiori, delle bacche, dei profumi della montagna. Si caglia ai soliti 36 gradi, rotta la cagliata si lascia all'aria a inacidire leggermente per tre giorni, poi si sbriciola, si sala e si pressa, chiudendolo poi per un anno a stagionare in grotta. Delizioso. Ma torniamo alla favola della bambina valligiana che alle scuole superiori si innamora del teatro, lascia nell'apprensione la famiglia e si trasferisce



del teatro e si trasferisce a Roma per studiare

a studiare a Roma, all'Agorà. Preso il diploma in teatro sperimentale, migro a Milano, dove per oltre tre anni lavoro come modella. Esperienza eccitante e impegnativa, al termine della quale ritorno a Roma ed entro in Rai.

Cosa ricordi di quell'inizio?

La mia sorpresa e incredulità. Sai, venivo da Cuneo, non conoscevo gli organigrammi della Rai, mi presento al provino nell'ufficio di Luciano Scipioni, il braccio destro di Fabrizio Del Noce, come a uno dei tanti *casting*: struccata, scarpe basse, jeans, maglietta a collo alto. Il tipo si fa lasciare il mio numero, senza darmi nessun cenno particolare di gradimento. Dopo qualche giorno mi telefona, dicendo che doveva parlarci. Vado da lui e mi mette davanti un contratto per la mia prima esperienza in Rai, *Guarda che luna*. Ero invia-

ta in diverse città, mi piaceva moltissimo e per una come me che non balla e non canta e prova invidia per quelle che invece hanno queste qualità, era l'abito giusto per iniziare il lavoro di conduttrice.

Tra le tue tante esperienze, quale ti ha reso più fiera e soddisfatta di te?

Non saprei, sono stati tanti i bei momenti; quello che ti posso garantire mi rende fiera è lo sguardo di mia madre. Dal modo in cui mi guarda capisco se e quanto sto facendo bene qualcosa. Alla stessa maniera è la mia coscienza critica sulle scelte che non considera positive. È sempre stata così. Ricordo che da adolescente, quando uscivo la sera per andare con gli amici a ballare o altro, prima faceva venire a cena i miei amici e se li studiava accuratamente, un vero

Provengo da una cultura matriarcale che ritrovo nella mia indipendenza e autonomia fin da quando avevo sedici anni

e proprio esame e lo sguardo che mi rivolgeva era il verdetto finale. E questo è forse un retaggio storico della valle Grana, una cultura matriarcale che fa parte della regione linguistica dell'Occitania, in cui alle donne era affidata la gestione economica e anche affettiva della famiglia. Ritrovo quei tratti in me, nella mia indipendenza e autonomia fin da quando avevo sedici anni.



Quali gli interessi di Elisa: musica, arte, pittura, sport, letteratura?

Letteratura al primo posto; adoro leggere, in questo periodo sto seguendo un filone femminile, da Oriana fallaci a Malala, dove il tema sono i diritti delle donne nel mondo. Sto anche leggendo *Fuga dal campo 14* di Blaine Harden, per comprendere meglio il mancato rispetto dei diritti civili in quelle zone lontane. Le mie preferenze musicali vanno alla musica italiana, sarò noiosa e banale, ma resto in fondo quella ragazza valigiana, pulita nella sua semplicità. Questo non mi limita nei gusti, Rachmaninov mi emoziona sempre profondamente. Vado volentieri alle mostre di pittura, in particolare il Trecento e i Cinquecento italiani, Tiziano e i pre-caravaggeschi rappresentano splendidamente l'abbraccio dell'evoluzione dell'uomo con l'arte. Vorrei viaggiare più di quanto gli impegni mi consentano. Questa estate ho fatto un viaggio bellissimo in Puglia, mi ha riportato ai tempi di quando lavoravo per *Linea Verde*. Ero al lago di Lesina, tu immagina anguille alle spalle e il mare davanti, stormi di fenicotteri rosa, anatre selvagge. E poi la cucina pugliese è così buona, accidenti a lei, che sono tornata con troppi chili in più.

Se fossi Presidente del consiglio per un'ora, quali provvedimenti prendereesti?

Domanda difficile, mi vuoi male? Sicuramente mi occuperei dei diritti civili e in particolare di quelli delle donne. Non mi dimenticherei delle difficili con-

dizioni in cui versano l'agricoltura e la pesca. Io ho la fissazione per il cibo, per me è importante che sia sano e a disposizione di tutti. Oggi abbiamo troppe leggi e leggine che ostacolano agricoltori, pescatori e allevatori, disposizioni magari europee che non tengono conto della specificità delle diverse aree. Chi pesca il merluzzo in Norvegia non ha le stesse necessità di chi pesca il pesce azzurro nell'Adriatico, chi coltiva i tulipani in Olanda ha bisogni differenti da chi pianta carciofi nel Lazio. Ma tu lo sai che i pescatori sono obbligati a utilizzare cassette di polistirolo che spesso il vento spazza via dal ponte delle imbarcazioni, inquinando mari e spiagge? Ecco, la globalizzazione delle normative a volte è costruita per strutture multinazionali e complica inutilmente il lavoro del piccolo produttore locale.

Elisa entra in farmacia e..?

Perde letteralmente la testa. Adoro girare tra le mille scatoline colorate, piene di promesse di salute e bellezza. Io mi sento molto femmina, quindi un po' cuoca e un po' strega, resto affascinata dai miscugli, dalle pozioni, dalle creazioni magiche in grado di farti sentire meglio. Non sono ipocondriaca, prendo farmaci solo quando è necessario e sotto il controllo del medico. Ma adoro scambiare opinioni con la mia farmacista di fiducia vicino la Rai a Piazza Bainsizza, lasciarmi guidare e consigliare su un integratore, una crema, un prodotto da ban-

co. Ho molta stima e fiducia nella mia farmacista, retaggio anche questo delle mie origini paesane, dove il farmacista ha il giusto rilievo e importanza sanitaria nella comunità, ma sono convinta che in città, dove i rapporti sono più difficili e "larghi", la figura del farmacista di riferimento sia anche più importante.

Se potessi alzarti e dire la tua in un G8, cosa diresti ai potenti della Terra?

Direi semplicemente di uscire ogni tanto da quelle stanze, andare a fare la spesa, scoprire quanto costano i cibi fondamentali, provare magari a vivere con mille euro al mese in una famiglia monoreddito. Direi ai signori che hanno in mano i nostri destini di riprendere un contatto diretto con la gente, con i bisogni, a volte con la disperazione di chi ha perso il lavoro per le loro decisioni, prese magari in buona fede ma senza conoscere bene la realtà di chi i provvedimenti li subisce.

Cosa hai fatto a Natale?

Il solito, meraviglioso, Natale in famiglia. Con i miei genitori, mio fratello e la sua tribù di figlioli. A questo aggiungi che la porta di casa resta aperta a chiunque voglia aggiungersi e sedere a tavola con noi. Al centro del tavolo una bagnacauda con verdure crude e cotte, i colori si mescolano ai profumi e all'allegria di chi siede attorno al tavolo. Dopo cena, come tutti gli anni, mettiamo le casse acustiche fuori della porta di casa e si balla sotto la neve.

Gli immunostimolanti

Rimedi contro i rigori della stagione fredda

L'arrivo della stagione fredda porta con sé l'abbassamento anche repentino delle temperature e il passaggio da un clima caldo e soleggiato a giornate fredde e piovose. Nei soggetti più piccoli, ma anche negli anziani, il fisico non è adeguatamente predisposto a tale "aggressione" e nonostante il ricorso a indumenti più pesanti non è protetto a sufficienza. Ecco dunque l'insorgere dei primi malesseri: raffreddore, mal di gola, sinusite e tutto quel che può arricchire questo contorno. Le patologie così descritte a carico dell'apparato respiratorio sono uno degli argomenti più caldi di conversazione e di consiglio a partire dalle prime fredde settimane di autunno. A scuola, presso i pediatri ma anche negli ambienti di lavoro, l'idea di una prima lunga serie di starnuti, o addirittura di una bronchite, è vissuta con ansia e fa nascere l'esigenza di "far qualcosa" per non dover sfoderare chili e chili di fazzoletti da naso e/o antibiotici. L'idea di una efficace prevenzione si fa quindi largo sia in casa, sia presso gli studi medici, sia in farmacia. La natura ci offre rimedi di tutto rispetto come echinacea, acerola, sambuco e malva (per citarne alcuni): da soli o più spesso in miscela fitoterapica svolgono un'azione positiva nei confronti delle difese immunitarie, stimolandole "naturalmente" e contribuendo a un quotidiano rafforzamento degli anticorpi. La scienza medica ci propone invece i "vaccini anticatarrali" ottenuti sotto forma di lisati (ossia frazioni antigeniche) direttamente dai batteri responsabili dei disordini sopra descritti. Queste sostanze riescono a stimolare la produzione di immo-

globuline A, che sono contenute nelle mucose, nelle tonsille e nelle ghiandole linfatiche, sia delle prime vie respiratorie sia dell'intestino e in generale di tutto il corpo. Da qui il conseguente rinvigorimento delle difese in vista del proseguimento della stagione autunnale e del successivo passaggio all'inverno, periodo in cui febbri, raffreddori e infiammazioni alla gola e ai bronchi imperversano.

Questi immunoattivatori sono formulati secondo dosaggi pediatrici e per adulti, preparati in capsule, compresse orosolubili e bustine sia nella prima che nella seconda esigenza. Vengono somministrati "per cicli", in genere per periodi di dieci giorni, intervallati da pause di venti, per un periodo complessivo di tre mesi, che vanno in genere da ottobre a dicembre e che in casi di maggior necessità si ripetono nel primo trimestre del nuovo anno o da marzo in vista delle affezioni allergiche da impollinazione.

È suggerita la loro assunzione al mattino, possibilmente a digiuno e in assenza di sintomi come mal di gola, mal di testa o leggero raffreddamento: inducendo per gradi una risposta immunitaria, anche leggere affezioni possono dar luogo in presenza dei lisati a

picchi febbrili. Segno questo che il sistema anticorpale è stato "svegliato" con efficienza. L'organismo li tollera senza fastidi, nemmeno lo stomaco che riceve a vuoto il vaccino sembra risentire dell'assenza di una copertura.

L'azione rinforzante che esercitano è notevole e importante: chi scrive questo articolo è solito girare in scooter anche in inverno e in più soffre in primavera di riniti allergiche per l'alto tasso di pollini nell'aria. Ebbene, i raffreddamenti sono nettamente diminuiti e dinanzi alle neviccate dei pioppi c'è un maggior sostegno bronchiale e una discreta attenuazione delle riniti.

È doveroso precisare che non si tratta di un vaccino antinfluenzale, che è invece ricavato direttamente dal virus responsabile del malanno stagionale. È un immunostimolante che non previene l'influenza ma apporta un ottimo sostegno alle difese dell'organismo principalmente a livello respiratorio e nello specifico in ambiente bronchiale. Che ne traggono forza e giovamento e consentono a chi scrive di continuare a girare in Vespa.





Il concorso per nuove sedi farmaceutiche e i rischi di una eventuale deregulation

Un sistema da preservare

Il nostro sistema sanitario nazionale è tra i più evoluti e invidiati al mondo, in particolar modo l'assistenza farmaceutica è capillarmente diffusa e risulta essere tra i servizi più apprezzati. La qualità della farmacia italiana è percepita perfettamente dalla popolazione, come testimoniano molteplici, ripetuti, sondaggi. Malgrado ciò, sempre più spesso, si sente parlare di *deregulation* del sistema e di libero accesso alla professione.

Il nostro sistema farmaceutico è at-

tualmente basato su quella che viene definita pianta organica. Non esiste zona del nostro Paese che risulti esclusa dall'assistenza farmaceutica. Questo grazie a una meticolosa suddivisione del territorio nazionale che ha assegnato a ogni sede farmaceutica una fetta di territorio e una quota di popolazione. Un rigido sistema di turni garantisce giorno e notte, 365 giorni all'anno, una copertura capillare del territorio impensabile in altri Paesi europei. Per esempio, nella capitale ogni notte sono aperte al pubblico diverse decine di farmacie, garantendo così un'assistenza sanitaria qualificata e puntuale tanto in centro quanto nelle periferie. Per fare un paragone, nella ben più popolosa Londra, la stessa funzione viene, a fatica, svolta da poche unità di punti vendita concentrati in centro.

In Italia l'Ordine dei farmacisti, insieme alle Asl locali, si fa carico di un controllo meticoloso e rigoroso sullo svolgimento del servizio farmaceutico attraverso ispezioni frequenti e approfondite, garantendo in questo modo gli eccellenti standard di qualità di cui beneficiano tutti i cittadini.

La proprietà delle farmacie è, a oggi, affidata a piccoli imprenditori, farmacisti, che essendo al di fuori delle logiche del mercato globale, garantiscono un'assistenza in cui l'aspetto professionale può permettersi di sovrastare gli interessi economici, preponderanti nelle grandi strutture aziendali. La farmacia italiana è gestita come un piccolo negozio, che deve garantire la propria sopravvivenza economica, ma in cui il rapporto umano, la vicinanza al paziente, la fiducia nel professionista, nell'Uomo, sono aspetti preponderanti rispetto al ritorno economico. Viceversa la logica della Grande distribuzione, del *mass market*, dei grandi gruppi ha, per sua stessa natura, come principale oggetto del proprio interesse il ritorno economico. Ogni giorno, milioni di italiani entrano in farmacia e fanno di poter contare sul consiglio, altamente competente, di un qualificato professionista della salute sollevato da interessi "di gruppo" e libero da

vincoli di mercato, argomenti invece propri di catene e grandi gruppi di distribuzione. Il tutto perché il sistema farmacia è stato concepito dal nostro legislatore a tutela della salute pubblica e non in chiave di mercato. In Italia il bene farmaco ha, ancora, delle regole che non sono, fortunatamente, assoggettate a quelle della pura speculazione.

Come abbiamo detto il sistema funziona e, cosa ancora più importante, è percepito come una risorsa importante dalla popolazione. Malgrado ciò, molte voci si alzano in favore di un cambiamento. Il grande capitale "spinge" per entrare in un mercato che riesce a vedere unicamente attraverso il solo occhio di cui è dotato cioè quello del profitto, adducendo come motivazione il solito stantio ritornello del sistema ingessato che non consente l'ingresso dei giovani alla professione.

Al contrario, proprio in questi giorni, in Toscana per esempio, stanno aprendo decine di nuove sedi farmaceutiche a seguito di un concorso vinto qualche anno fa. E via via apriranno migliaia di farmacie in tutte le Regioni d'Italia, dal Piemonte alla Sicilia. Sono ragazzi, giovani farmacisti che hanno messo in gioco la propria vita professionale e i loro risparmi per realizzare il proprio sogno e oggi entrano, a pieno diritto, tra i titolari di farmacia.

Certo, magari alcuni di loro si sono dovuti accontentare di sedi lontane, disagiate e situate in zone scarsamente remunerative dove nessuna parafarmacia o corner della Grande distribuzione aprirebbe mai, ma è attraverso questi colleghi generosi, e in un certo senso eroici, che quello che viene definito in modo pretestuoso "asfittico sistema" si rinnova e trova nuova linfa. Grazie all'apertura di queste nuove sedi si viene ad ampliare un'offerta di qualità senza doversi piegare alle regole del mercato selvaggio che trasformerebbe il farmaco da un bene da proteggere e dispensare con peri-



zia a un banale bene di consumo da vendere per profitto. Grazie a questo concorso apriranno molte nuove sedi farmaceutiche, ci saranno tantissimi punti di riferimento in più in ogni città, paese, borgo di montagna. Il "sistema farmacia" potrà offrire un servizio ancora più capillare ed efficiente. Ci saranno tanti qualificati professionisti in più ogni domenica per aiutare chi magari è stato appena dimesso da un ospedale e non ha i farmaci necessari per continuare la terapia iniziata durante il ricovero. Ci saranno tantissimi colleghi in più la notte, per aiutare chi ha bisogno di farmaci urgenti oppure dei genitori che hanno distrattamente dimenticato il latte per il proprio figlio, e ogni volta la frase sarà sempre la stessa: «Grazie dottore, mi ha salvato». Forse un po' esagerata ma detta con il cuore e a ragion veduta, dal papà che in piena notte cerca un antipiretico per il bimbo piccolo rimasto a casa con la febbre alta. Avremo tanti colleghi in più che si andranno ad aggiungere alla già folta schiera di quanti quotidianamente dispensano salute, ricevendo sorrisi. Anche, e ci piace ricordarlo, in zone sfortunate colpite dal terremoto, in container freddi, con la paura costante di una nuova terribile scossa.

Loro sono lì, a dispensare salute. Perché questo è ciò che sanno fare meglio.

Cos'è l'osteopatia?



Una disciplina poco conosciuta che punta sulle capacità di autoguarigione

L'osteopatia è una tecnica con approccio manuale che agisce sulle enormi proprietà di autoguarigione del nostro corpo, esaltandone le potenzialità. Il nostro corpo ha tanti pregi e tra questi il più grande è la capacità di cercare la soluzione migliore all'insorgere di un problema. Ma se la soluzione non dovesse arrivare autonomamente, il corpo ci avverte inviandoci un segnale: il sintomo.

Il sintomo la maggior parte delle volte è rappresentato da un dolore, da un disturbo ben definito che ci limita nella vita di tutti i giorni. È espressione di disturbi generati da infiammazione e da stress ossidativo, grandi responsabili di dolori e patologie croniche. Proprio in questo caso potrebbe essere necessario l'inter-

vento dell'osteopata che, attraverso la stimolazione dei tessuti, è in grado di innescare i naturali processi di autoguarigione.

Se non stiamo bene ci stanchiamo facilmente, e più siamo stanchi più il nostro fisico diventa vulnerabile, le difese immunitarie si abbassano e ci ammaliamo più spesso, tutto ci sembra difficile da affrontare, siamo più deboli. Questa debolezza si manifesta anche a livello mentale e saremo più vulnerabili anche dal punto di vista emozionale. Ciò significa

che il nostro stato emozionale prenderà il comando rispetto alla parte più razionale e ci condizionerà nella vita di tutti i giorni, limitandoci e creando quella condizione di cattivo adattamento che solitamente chiamiamo stress.

Le metodiche

L'osteopatia comprende diverse metodiche di trattamento. Tra di esse il trattamento somato-emozionale mira non solo a un riequilibrio fisico ma alla risoluzione di quei conflitti interiori emozionali che spesso ci fanno vedere le cose in maniera distorta e non ci permettono di superare i nostri limiti e le nostre false convinzioni. Prendere coscienza di ciò che ci limita vuol dire avanzare da un punto di vista personale e spesso questo si traduce in un'evoluzione e nel raggiungimento di obiettivi in ogni campo. Se stiamo bene, non solo riusciamo ad adattarci al meglio, ma saremo anche più efficaci nella vita di tutti i giorni. Tradotto in parole semplici, l'osteopatia ha l'effetto di farci sentire meglio e



del nostro corpo

quindi vivere meglio. Le indicazioni per questo tipo di terapia sono molteplici e utili a qualsiasi età. Solitamente il primo motivo per il quale si sceglie di affidarsi all'osteopata è un problema dell'apparato muscolo scheletrico, passando dal più comune mal di schiena alla lombosciatalgia e/o cervicaglia. Ma gli stessi pazienti che si avvicinano inizialmente per problemi di questo tipo scoprono che la seduta dall'osteopata risulta efficace anche per problemi a cui ormai si erano rassegnati.

Fisiologia, anatomia, sistema energetico sono le chiavi del nostro trattamento. Nel neonato e nel bambino l'intervento dell'osteopata può risultare importante nel permettere una crescita armoniosa e per trovare una risoluzione ai problemi tipici dei primi anni di vita.

Ecco solo alcune delle numerose indicazioni:

Il primo disturbo che induce a rivolgersi all'osteopata riguarda solitamente l'apparato muscolo scheletrico

- * correzione delle asimmetrie craniche dette plagiocefalie;
- * difficoltà di suzione che si ripercuote sull'allattamento;
- * problematiche dell'apparato digerente come rigurgiti, colite, mal di pancia;
- * otiti, riniti, faringiti e bronchiti ricorrenti;
- * disturbi del sonno;
- * problematiche comportamentali (aggressività, insicurezza);
- * disturbo da Deficit di attenzione/ipertattività, o Adhd.

Negli adolescenti l'osteopatia è utilissima nella prevenzione e risoluzione di tutti i disturbi legati allo sviluppo psicofisico tipico dell'età.

Qualche esempio:

- * dolori ossei;
- * mal di testa;
- * scoliosi;
- * disturbi gastrointestinali (mal di pancia, nausea, stitichezza);

- * infiammazioni ricorrenti dell'apparato respiratorio;
- * problematiche comportamentali;
- * problemi di concentrazione e disturbi dell'attenzione.

Nell'adulto, l'osteopatia trova indicazione in numerose problematiche acute e croniche:

- * stanchezza cronica;
- * insonnia;
- * disturbi del comportamento: stati d'ansia, stati depressivi, tic, disturbi alimentazione;
- * disturbi dell'apparato digerente (gastrite, reflusso, ernia iatale, colite, stipsi, diarrea).
- * problematiche muscolo-scheletriche (tendiniti, dolori muscolari);
- * disturbi Atm, occlusali, bruxismo;
- * mal di testa ricorrenti;
- * vertigini e capogiri;
- * allergie;
- * lombalgia, dorsalgia, cervicaglia.

Come trovare, però, un valido osteopata? Ancora oggi l'osteopatia in Italia sta seguendo un lungo processo normativo che presto ne dovrebbe permettere il riconoscimento come disciplina sanitaria. Pertanto il modo più semplice per trovare un osteopata qualificato è rivolgersi alle associazioni di categoria (vedi box sotto) che includono solo professionisti che rientrano in determinati criteri di formazione e che ne monitorano costantemente lo stato di aggiornamento.

A livello associativo

L'associazione più importante è il Roi (Registro osteopati d'Italia) che rappresenta 2.500 dei 6.000 osteopati circa presenti sul territorio nazionale.

In Europa l'osteopatia è riconosciuta in Gran Bretagna, Francia, Finlandia, Belgio e Portogallo. Nel 2015 le maggiori associazioni di categoria dei Paesi europei che come l'Italia non hanno ancora ottenuto un riconoscimento effettivo come



professione sanitaria hanno promosso e ottenuto l'approvazione al Parlamento europeo della norma Ceu (*Osteopathic healthcare provision*) che definisce gli standard di formazione, le competenze e la deontologia di questa disciplina a livello europeo, delineando una strada ben precisa per ogni osteopata ma soprattutto garantendo a ogni paziente standard qualitativi uniformi.



I benefici della restrizione calorica ai fini della prevenzione di patologie

È proprio vero che a tavola non si invecchia?

Il titolo fa riferimento a un vecchio proverbio la cui storia è senz'altro interessante e suggestiva. Attualmente questo proverbio possiede una valenza positiva nell'immaginario collettivo: i piaceri della tavola condivisi con amici e, forse più raramente con

parenti, producono una condizione di benessere se non addirittura di felicità. Questo effetto benefico sull'umore potrebbe essere di giovamento alla salute e quindi ritardare l'invecchiamento. Tuttavia se si considera il significato originale di questo proverbio, il mes-

saggio sarebbe esattamente opposto a quello attuale. Il significato originale del proverbio era infatti che i piaceri della tavola inducono ad alimentarsi in modo eccessivo e quindi ad ammalarsi per poi morire prima di raggiungere una piena vecchiaia. Queste due diverse interpre-



gravi e croniche

tazioni del proverbio inducono quindi a domandarsi se si vive meglio e più a lungo avendo uno stile di vita euforico oppure uno stile di vita sobrio rispetto ai potenziali piaceri della tavola. Studi recenti che vedono protagonisti due scienziati italiani, Luigi Fontana e

Valter Longo, hanno dimostrato che, in generale, un basso apporto di proteine mediante una dieta che si avvicina al digiuno, denominata restrizione calorica, è associato a una forte riduzione del rischio di ammalarsi di diabete e cancro e quindi a una riduzione della mortalità generale. Questi stessi studi hanno mostrato però che i benefici della restrizione calorica si manifestano prevalentemente sulla salute e sulla longevità degli individui al di sotto dei 65 anni in quanto non sono stati osservati effetti significativi negli individui più anziani. Pertanto in questo caso il classico adagio "non è mai troppo tardi" dovrebbe essere sostituito con l'adagio "prima che sia troppo tardi". Ma quali sarebbero questi effetti benefici? Per esempio è stato dimostrato che nei topi la restrizione calorica migliora il metabolismo, le funzioni cognitive, rallenta la perdita di massa ossea, diminuisce l'incidenza di tumori ed estende la longevità (scusate se è poco). Tuttavia, come sempre accade, anche questi formidabili risultati hanno presentato il rovescio della medaglia, che consiste in un aspetto negativo legato a questo tipo di dieta. La restrizione calorica richiede, infatti, una dieta molto impegnativa difficilmente sostenibile per un lungo periodo di anni sia dal punto di vista fisico sia da quello psicologico. Questa pratica renderebbe la vita talmente miserabile da indurre a pensare di non voler fare una vita da malato per morire sano. Ma ecco la buona notizia per noi umani fornitaci dagli stessi ricercatori: **per ridurre molti dei fattori di rischio coinvolti nell'insorgenza di malattie e nell'ince-**

Domande e risposte

In che cosa consiste la restrizione calorica?

In poche parole la restrizione calorica si avvicina alla nostra dieta mediterranea, ridotta, dal punto di vista quantitativo, alle 800-1.000 calorie giornaliere per i brevi periodi sopra menzionati.

Quali altri stili di vita possono avere effetti benefici sulla salute e ritardare l'invecchiamento?

Ovviamente una buona attività fisica e una intensa attività intellettuale.

chiamento sembra sufficiente l'adozione di questa dieta per solo cinque giorni al mese per cicli di tre mesi.

In conclusione quanto sopra descritto suggerisce almeno due considerazioni fondamentali:

- * un'alimentazione smodata accelera i processi di invecchiamento e induce l'insorgenza di molte patologie (un elevato costo individuale di sofferenze e un notevole costo economico per la società);
- * non è affatto vero che una scelta consapevole per quanto riguarda la propria alimentazione significhi scegliere uno stile di vita da ammalato o comunque poco piacevole. Basta sprigionare la propria fantasia culinaria nell'uso di ingredienti salutari.



COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE

istitutopasteur.it /


ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Non solo cattivo

Siamo abituati a ritenere che livelli di colesterolo al di sopra della norma siano associati necessariamente a un aumento del rischio di danni al sistema cardiovascolare e a malattie come ictus e infarto. «In realtà, avere il colesterolo oltre i limiti non rappresenta in sé una malattia, o un fattore di rischio» afferma Sara Farnetti, specialista in medicina interna. «Dobbiamo invece ricercare le cause che ne hanno causato l'aumento quando diventa il segno della presenza di un'altra disfunzione, una malattia del metabolismo che nella maggior parte dei casi è legata all'aumento di insulina o sindrome metabolica». In un individuo normopeso, senza grasso addominale, con livelli di trigliceridi e glicemia nella norma, l'alterazione dei livelli di colesterolo non rappresenta un problema. Diverso è se è inserito nel quadro della sindrome metabolica, caratterizzata dall'alterazione contemporanea di più parametri. «Contrariamente al pensare comune, inoltre» aggiunge Farnetti «il livello di colesterolo solo in minima parte dipende dal tipo di alimentazione: viene assorbito con gli alimenti solo nella misura di circa 10 per cento, essendo per la parte rimanente autoprodotta dall'organismo. Occorre inoltre sapere che il colesterolo non è un grasso, ma una molecola di natura completamente diversa, e che assolve a importanti funzioni per l'organismo». Il colesterolo è infatti presente nella parete cellulare, nelle guaine che avvolgono le cellule del tessuto nervoso, negli acidi biliari necessari per la digestione dei grassi, interviene nel processo di sintesi della vitamina D ed è molto importante per lo sviluppo del feto. «Si tratta di una sostanza buona. Le membrane cellulari sono costituite da colesterolo, dove svolge un ruolo funzionale per le cellule. Inoltre, il colesterolo è alla base della formazione di alcuni tipi di ormoni, come quelli sessuali (testosterone, androgeni, estrogeni e progesterone) e surrenalici. Altrettanto importante, infine, è non avere livelli di colesterolo troppo bassi. Questi sono invece associati a un aumento del rischio di infezioni, di malattie neurodegene-

Contrariamente a quanto si pensi, il colesterolo viene introdotto attraverso la dieta solo in una misura minima



relative e in generale a un aumentato rischio di mortalità». Quali sono i limiti da non superare? Il colesterolo totale si compone di due frazioni, HDL e LDL, quest'ultima nota come "colesterolo cattivo", sommati a un 1/5 del totale dei trigliceridi. In genere si considera ideale un valore inferiore a 200 mg/dL, ma considerare il valore del colesterolo totale ha scarso significato. «Meglio concentrarsi sui valori della frazione HDL che deve essere superiore a 60 mg/dL (e non inferiore a 40 mg/dL per gli uomini e 50 mg/dL per le donne) e LDL, compreso tra 100 e 129 mg/dL, per i pazienti a rischio medio e moderato. Un indicatore da tenere in osservazione è poi il rapporto tra questi due valori, che deve essere inferiore a tre» conclude Farnetti.

Come intervenire

L'ipercolesterolemia familiare è legata a fattori genetici che la determinano. In generale, però, il colesterolo in eccesso va letto nell'ambito di una sindrome metabolica, quindi come segno di squilibrio del metabolismo insulinico e glucidico. Infatti, elevati livelli di colesterolo non sono causati da un eccesso di grassi nella dieta, ma da una dieta squilibrata a favore dei carboidrati.

«Altra possibile causa dell'alterazione dei livelli di colesterolo può essere la cattiva escrezione epatica: il fegato lavora più lentamente, per esempio se diventa steatosico o "grasso" a causa della sindrome metabolica, e rallenta l'eliminazione del colesterolo attraverso la bile. In questo caso serve un'alimentazione che attivi il flusso biliare, e sostanze di stimolo con azione coleretica» spiega Farnetti. «Per ridurre il colesterolo è importante quindi seguire una dieta a basso indice insulinemico o almeno a basso carico glicemico che migliori il metabolismo dei carboidrati, e l'equilibrio lipidico, con riduzione del colesterolo totale. Oltre ai livelli di colesterolo, adottando una dieta antinfiammatoria e a basso indice insulinemico è possibile modificare i fattori di rischio per la sindrome metabolica: la glicemia e l'insulino-resistenza, il sovrappeso corporeo e la circonferenza vita, quindi il grasso viscerale la cui deposizione è favorita dall'aumento della liberazione di insulina». È importante ridurre la quantità di carboidrati, e associarli a verdure e grassi polinsaturi (primo fra tutti l'olio extravergine di oliva) che rallentano l'assorbimento degli zuccheri. «Per rendere più fluido

il passaggio della bile, inoltre è utile cucinare i cibi utilizzando i grassi sani e alimenti coleretici come carciofi, zenzero, curcuma. Non è necessario escludere i grassi animali e le carni, in quantità moderata, purché siano inserite in un regime a basso indice insulinemico, funzionale al controllo della sindrome metabolica. Un aiuto arriva anche dalla nutraceutica, con sostanze ed estratti di cardo mariano, berberina, o monacolina, che in forma di integratore contribuisce efficacemente alla riduzione della sintesi delle LDL». Insieme, si possono usare sostanze che contribuiscono a migliorare la sensibilità insulinica come il gelso bianco, la cannella, la curcuma, il pepe. La monacolina è derivata dal *Monascus purpureus*, un lievito naturale del riso, responsabile della sua colorazione rossastra, che è un antagonista dell'enzima che regola la sintesi del colesterolo. Gli estratti di riso rosso sono efficaci come integratori per favorire la riduzione in modo naturale sia del colesterolo LDL sia dei trigliceridi. Poiché si tratta di una sostanza farmacologicamente attiva che può avere interferenze con altri farmaci, il suo impiego, così come quello di altri nutraceutici, deve avvenire sempre sotto controllo medico.

Un lavoro di squadra



Medico di famiglia, specialista, farmacista e paziente:
tutti insieme per una corretta terapia

«L'aderenza alla terapia è come una sinfonia suonata da un'orchestra affiatata e ben diretta». È così che Pier Luigi Bartoletti, medico di famiglia e vice segretario nazionale vicario della Federazione italiana medici di medicina generale (Fimmg), connota il concetto di aderenza al trattamento.

Un sistema senza dubbio complesso, dove tutti i protagonisti - medico, specialista, paziente e farmacista - devono fare la propria parte, a favore di una collaborazione che permetta di instaurare un rapporto di comunicazione e fiducia, con vantaggi per la salute del paziente e per le risorse del Servizio sanitario nazionale. «In generale l'aderenza alla terapia è direttamente proporzionale alla capacità di prendere in carico il paziente», afferma Bartoletti, «specialmente se si tratta di malattie croniche, neurodegenerative, oppure acute con sequele croniche; tipico è il caso di un infarto e del periodo a esso successivo, quando si rendono necessarie terapie continuative alternate a controlli periodici. Più il rapporto tra chi segue il malato nel quotidiano e chi lo ha in carico per la patologia specialistica è stretto, più l'aderenza sarà alta. Quando esiste una sintonia tra ospedale e territorio, con uniformità di vedute tra specialista e medico di famiglia il paziente si sente gestito e segue meglio il percorso terapeutico. Certo, poi molto dipende anche dalla motivazione individuale verso l'essere aderenti. Non possiamo

Il problema è più rilevante per le malattie croniche, nelle quali la probabilità di non aderire è maggiore per la necessità di assumere farmaci anche per tutta la vita

dimenticare che spesso la lettura del foglietto illustrativo rappresenta il primo motivo di interruzione della terapia, o anche di mancato inizio».

Il problema è più rilevante per le malattie croniche, nelle quali la probabilità di non aderire è maggiore per la necessità di dover assumere farmaci anche per tutta la vita. A questo si aggiungono le difficoltà legate alle politerapie, tipiche delle persone anziane, e all'esistenza di farmaci identici con confezioni e nomi diversi. «Un problema annoso che genera confusione e per il quale pare non sia possibile trovare una soluzione» aggiunge Bartoletti. Le malattie respiratorie croniche, prima fra tutte la Bpco (broncopneumopatia cronica ostruttiva), sono quelle caratterizzate dal più alto tasso di mancata aderenza. E questo vale sia per gli anziani, molto spesso in cura anche per altre malattie, sia per i più giovani, per i quali iniziare una terapia e mantenerla sarebbe di fondamentale importanza per rallentare la progressione del danno polmonare. «Ma un problema di aderenza si verifica anche nel trattamento delle malattie acute come le infezioni respiratorie, e riguarda gli antibiotici, che non devono essere sospesi alla scomparsa dei sintomi. Altro aspetto importante riguarda le confezioni dei farmaci. Quasi sempre sono sovradimensionate rispetto alla durata della terapia standard e rappresentano un potenziale ostacolo, in quanto l'avanzo di medicinale rischia di essere successivamente assunto dal paziente, senza richiedere il consulto del medico. In generale disporre di confezioni modulate su alcune esigenze-chiave eviterebbe gli sprechi e potrebbe ridurre il rischio di cattiva aderenza: dosi che corrispondano al tempo di trattamento, con confezioni starter per malattie le cui terapie richiedono aggiustamenti o cambi di farmaci, confezioni mensili».

La corretta comunicazione è fondamentale anche nei casi di farmaci prescritti in ambito ospedaliero sulla base di un piano terapeutico, erogati dalle Regioni e direttamente ritirati dal paziente in farmacia. «In questo caso capita che

sia il paziente a riferire al medico di famiglia la terapia che gli è stata assegnata; un passaggio che di fatto, nonostante debba gestire la quotidianità con effetti collaterali e controlli che l'ospedale manda al territorio, lo esclude. Manca quindi una comunicazione efficiente in ordine all'informazione corretta rispetto ai farmaci di questo tipo, e il mancato rapporto diretto tra medico di famiglia e specialista favorisce senza dubbio la cattiva aderenza alle terapie».

Rischi da evitare

L'altra faccia della cattiva aderenza alle terapie riguarda il problema dell'abuso di farmaci, che può portare alla comparsa di patologie altrimenti evitabili. In questo caso diventa cruciale il ruolo del farmacista che può svolgere, soprattutto quando si trova in un rapporto di fiducia e conoscenza con il paziente, una preziosa funzione di sorveglianza rispetto a comportamenti rischiosi come la sottovlutazione dei farmaci da banco.

«Il farmacista è l'ultima figura del processo prescrittivo», conclude Bartoletti, «la sua competenza può essere di aiuto anche nella gestione oculata dell'assunzione contemporanea, o peggio del mix di più farmaci. Per esempio un paziente in terapia anticoagulante deve fare molta attenzione con i Fans (antinfiammatori non steroidei), controindicati rispetto alla terapia per la sua malattia cronica.

Anche gli integratori, che contengono sostanze fitoterapiche ma farmacologicamente attive, non dovrebbero mai essere assunti con leggerezza. Possono causare interazioni con il farmaco di base, aumentando o riducendo la sua efficacia, ma anche innescare interazioni metaboliche che modificano l'effetto finale. Una educazione al buon utilizzo dei farmaci da parte del medico è a mio avviso necessaria. Dal punto di vista pratico, sarebbe buona prassi da parte del medico rilasciare uno schema che spieghi in dettaglio come e quando assumere il farmaco, e trasmettere l'idea che in presenza di problemi o effetti collaterali la migliore cosa è parlarne con il proprio medico, che saprà trovare una soluzione».



Giocare *in difesa*

Una dieta sana ed equilibrata per attraversare indenni l'inverno

Con l'arrivo dei mesi più freddi dell'anno è più probabile ammalarsi a causa dell'influenza o dei molti virus parainfluenzali in circolazione. Per aiutare l'organismo a fronteggiare le basse temperature e a reagire agli stress stagionali è utile rafforzare il proprio sistema immunitario, un meccanismo complesso che per funzionare bene richiede equilibrio e armonia. Molti sono infatti i comportamenti che possono condizionarlo, primo tra tutti alimentarsi in modo appropriato, ma anche praticare attività fisica, dormire a sufficienza e non fumare.

L'equilibrio intestinale inoltre è fondamentale, perché è nell'intestino che risiede una buona parte delle difese immunitarie.

È importante quindi prevenire la disbiosi, cioè l'alterazione della flora intestinale, ancora una volta con una buona alimentazione ed eventualmente l'assunzione di probiotici.

Una dieta sana e bilanciata è però essenziale per garantire il giusto apporto delle vitamine e dei sali minerali necessari, e rappresenta la prima mossa per affrontare bene l'inverno. «Il segreto è nello stimolare e potenziare le nostre difese immunitarie e nel mantenere il tono energetico per poter affrontare al massimo delle proprie potenzialità l'arrivo della stagione fredda», commenta Giorgio Donegani, direttore scientifico della Fondazione italiana per l'educazione alimentare. «Il nostro sistema im-



munitario è infatti un efficiente scudo naturale che ogni giorno combatte contro i germi una guerra silenziosa. Questo è un apparato complesso, fatto di cellule specializzate implacabili nell'opporci ai nemici della salute, e capace di proteggerci dalle malattie, a patto però di sostenerlo con un'adeguata alimentazione. Alimentarsi bene significa anche questo: migliorare con il cibo le nostre capacità di difesa. E la scienza ha individuato perfettamente gli alimenti su cui puntare e le regole da seguire a tavola». Quali quindi gli elementi che non devono mancare in una alimentazione corretta, in generale ma soprattutto durante questo periodo dell'anno?

Una dieta a base di cereali integrali, legumi, semi oleosi, frutta e verdura, lievito fresco, germe di grano assicura un ottimo apporto della maggior parte delle vitamine del gruppo B, utili anche a superare l'affaticamento dovuto al cambio di stagione.

Gli agrumi sono una importante fonte di vitamine. Via libera quindi a arance, pompelmi, mandarini. Oltre a essere ricchi di vitamina C (e poveri di sodio) contengono potassio, buone quantità di

calcio e fosforo e apportano anch'essi una buona quota di vitamine del gruppo B. Contengono poi due sostanze particolari, l'esperidina e le antocianine, con proprietà antinfiammatorie e utili a rinforzare i capillari sanguigni. La vitamina C ha effetto antiossidante perché stimola il sistema immunitario e l'attività dei globuli bianchi. Svolge un'azione antivirale, antibatterica e antibiotica. Oltre che negli agrumi e kiwi è contenuta nella rosa canina fresca, nei peperoni dolci crudi, nella rucola, nel tarassaco, nella fragola, nel cavolo rosso, nei frutti di bosco, nelle foglie verdi di porri e cipollotti. Questa vitamina favorisce inoltre l'assorbimento del ferro, soprattutto quello contenuto nella verdura. Per i fumatori la quantità introdotta ogni giorno deve essere maggiore, così come durante la gravidanza e l'allattamento. Anche la carenza di vitamina A, infine, è collegata alla risposta immunitaria e a un aumento del rischio di malattie infettive. Una dieta corretta deve comunque contenere anche proteine, grassi e zuccheri. Il pesce e, in quantità moderate, anche la carne, le uova e i latticini sono importanti fonti di proteine e di energia,

anch'essa necessaria. Mangiare troppo poco, infatti, aumenta il rischio di contrarre infezioni.

Sali minerali

Oltre alle vitamine, anche i sali minerali presenti in tracce non devono mancare nella dieta. Ferro e zinco sono due minerali fondamentali per il buon funzionamento delle difese immunitarie: si possono trovare per esempio in lievito di birra fresco, tonno, aringhe, ostriche, molluschi, uova, broccoli, germe di frumento, cipolla, cavolo, pomodoro, cereali integrali, semi oleosi, legumi, funghi, melassa, fichi secchi. Lo zinco è un nutriente essenziale perché stimola la produzione di anticorpi, legata anche all'assunzione del ferro, e agisce sullo sviluppo dei linfociti T, le cellule del sangue che attaccano virus e batteri; la carenza di zinco impedisce il corretto funzionamento delle cellule del sistema immunitario. Il selenio ha un'importante funzione antiossidante e contribuisce ad aumentare le difese immunitarie migliorando la produzione di anticorpi. La sua azione è potenziata dall'associazione alla vitamina E. Tra i sali minerali ha un ruolo importante anche il rame, che favorisce l'assorbimento della vitamina C e protegge l'apparato respiratorio. La carenza di micronutrienti è una frequente forma di malnutrizione presente nei Paesi sviluppati, che interessa soprattutto gli anziani, per l'abitudine di alimentarsi in modo scarso e poco vario. A parte questi casi particolari, tuttavia, non sempre è possibile introdurre le necessarie quantità di vitamine e minerali solo attraverso l'alimentazione, per i più svariati motivi. In questi casi assumere quotidianamente un integratore di vitamine e minerali può essere di aiuto.

Il medico o il farmacista sapranno consigliare la soluzione migliore. Per quanto riguarda la forma, in commercio esistono diverse nuove alternative. Non più, infatti, solo le tradizionali compresse o bustine da diluire in acqua. Oggi gli integratori multivitaminici si presentano anche sotto forma di caramelle, mentine e di cioccolatini svizzeri, fondente e al latte, piacevoli e adatte a tutti.





Un approccio soft

I bambini e la prima volta dal dentista

Molti genitori spesso si interrogano su quale sia il momento più idoneo per portare per la prima volta il proprio figlio in visita dal dentista. Intorno ai 24-30 mesi si giunge al termine della dentizione decidua, ovvero si completa l'eruzione di tutti i denti da latte. Per questa ragione, se non sussistono problematiche importanti, è consigliabile portare il bimbo per un primo consulto all'età di circa quattro anni. In questo modo sarà possibile verificare la presenza di carie dentarie, di alterazioni della formazione dello smalto, del numero di elementi dentari e di malposizioni degli stessi. Inoltre è importante a questa età individuare, valutare e neutralizzare quei fattori ambientali, come la respirazione orale, i disturbi nella deglutizione, le abitudini viziate, per esempio la suzione del dito, che potrebbero creare alterazioni dello sviluppo cranio-facciale, le cosiddette

malocclusioni. Per di più questa sarà un'occasione per avvicinare il piccolo paziente all'ambiente ambulatoriale, che dovrà risultare amichevole, poiché in seguito a questa prima esperienza i controlli dovranno essere periodici, con cadenza semestrale, al fine di salvaguardare lo stato di salute orale del piccolo paziente.

Per far sì che vada tutto a buon fine devono essere presi opportuni accorgimenti da parte sia del genitore sia del personale sanitario. Per il bambino questo primo avvicinamento alla figura del dentista deve essere proposto con serenità e positività, cercando di presentare la figura del clinico come persona amica. Quindi è consigliabile evitare di mantenere nei confronti del bimbo un atteggiamento troppo rigido, minacciando rimproveri e punizioni. Sarebbe preferibile che la prima visita avvenisse quando questo non presenta nessun dolore, di modo che non si crei-

no immediate associazioni di idee tra "sofferenza" e "dentista". In un primo momento sarà sicuramente indispensabile l'accompagnamento da parte del genitore in sala medica, ma negli incontri successivi è preferibile che il bambino possa acquisire autonomia e sicurezza, così da potersi relazionare individualmente con lo staff e il medico. Quella mamma o quel papà che abbiano un vissuto poco piacevole riguardo la figura del dentista è bene che facciano tutti gli sforzi per non trasmettere la propria ansia al figlio. Sarà premura del personale sanitario e dello specialista quella di creare un ambiente che sia il più adatto possibile ad accogliere i piccoli pazienti, che potranno così sottoporsi alle cure senza diffidenza né paura. Inoltre gesti e parole appropriate da parte della *équipe* medica aiuteranno a gettare le basi per un sano rapporto di fiducia tra il dentista e il bambino.

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.



Farmaci a uso umano somministrati agli animali domestici? Niente di più sbagliato

Non si può fare





Zona Centocelle, come in altre centinaia di luoghi a Roma, ore 11, entra la signora Maria in farmacia: «Dotto' c'ho er cane che me sta male, je posso da' l'antibiotico che do a mio figlio? Tanto che je fa?». Il farmacista gli risponde: «Signora Maria, il farmaco in realtà non è la stessa cosa anche se può darsi abbia lo stesso principio attivo». La risposta del farmacista non è del tutto scontata, pur essendo allo stesso tempo semplice. Bisogna spiegare alle tante "signore Maria" perché dovrebbero somministrare il farmaco veterinario evitando quello destinato a uso umano. Il mercato dei farmaci veterinari è molto modesto rispetto a quello umano - si stima che sia circa il 3 per cento del totale - ma le procedure per la registrazione sono di complessità analoga. **Mentre il farmaco umano è destinato a una sola specie, quello veterinario riguarda differenti specie (mammiferi, uccelli e pesci).** Nell'ambito delle stesse specie animali vanno considerati quelli destinati alla produzione di alimenti per l'uomo e quelli da compagnia. Per questi ultimi si adottano criteri di valutazione simili a quelli dell'uomo, che tengono conto della lunghezza della vita e dei possibili effetti collaterali a lungo termine. Gli animali da allevamento hanno invece un periodo di vita breve ed è difficile che si manifestino conseguenze dopo i trattamenti farmacolo-

gici. Molto importanti sono invece gli studi di farmacocinetica, che servono per capire il tempo di permanenza del farmaco nell'organismo degli animali. Da questi studi è possibile prevedere se esiste o meno il pericolo della presenza di residui nelle carni, nel latte o nelle uova destinate al consumo alimentare umano.

In pratica per i farmaci destinati all'uomo e agli animali da compagnia sono richieste informazioni molto dettagliate sulla reale efficacia e sui possibili effetti a lungo termine. Per esempio la possibilità che si verifichino malattie metaboliche (diabete, disturbi cardiovascolari, neoplasie, eccetera). Per gli animali destinati a produrre alimenti per l'uomo è invece molto importante la conoscenza degli effetti acuti e relativi alla presenza di residui.

Sulla base di queste considerazioni va evidenziato che i medicinali a uso veterinario sono studiati appositamente per gli animali cui sono destinati e che la somministrazione di farmaci a uso umano agli animali, anche a parità di principio attivo, potrebbe risultare rischiosa per la salute dell'animale.

Ogni farmaco ma anche ogni integratore veterinario possiede caratteristiche particolari che rispettano:

✳ **appetibilità** per quel tipo di animale o specie: pensiamo se a un coniglio diamo uno sciroppo alla fragola oppure al limone invece che una pasta appetibile alla banana sicuramente di

maggior gradimento per lo stesso animale.

✳ **Ipersensibilità** a un tipo specifico di eccipienti: se uno dei tanti prodotti umani presenti in commercio in cui è presente il glicole propilenico, noi lo somministriamo al nostro gatto, gli provocheremo uno shock anafilattico.

✳ **Proprietà organolettiche** particolari: molte delle polveri o compresse che vengono somministrate a uccelli o criceti hanno un tipo di odore particolare, di loro gradimento.

✳ **Dosaggi specifici** e a volte ridotti da specie a specie: pensiamo se dovessimo dividere in tante parti una compressa per somministrarla al nostro cagnolino. Con quale accuratezza e con quale sicurezza noi stiamo garantendo una terapia adatta e sicura per il nostro fido?

✳ **Diverse forme farmaceutiche** che rispettano la *compliance* del nostro piccolo paziente: ovvio che dal nostro gatto non possiamo pretendere che mangi una compressa intera di antibiotico, sarebbe meglio somministrare il suo farmaco antibiotico in pasta appetibile.

✳ **Tossicità di alcuni principi attivi:** molte molecole che sono prodotte e somministrate in maniera usuale nella terapia umana possono avere un effetto tossico per gli animali.

Tutto questo spiega l'importanza per la signora Maria di attenersi scrupolosamente alla prescrizione del suo medico veterinario e al consiglio complementare del suo farmacista di fiducia. Rispondiamo quindi alla signora Maria: «Nun se po' fa'».

Psicologia del Natale



Siamo appena usciti da una fase psicologicamente delicata della vita della farmacia. Le feste di Natale. Perché delicata? Perché a Natale, come in ogni rito, gli individui sono chiamati a "comportamenti collettivi". Comportamenti inusuali, stereotipati, apparentemente bizzarri; comunque: condivisi. Ci viene chiesto di adattarci a un "format relazionale" in funzione di un evento. Quale evento? Un evento di senso. Un evento che dovrebbe essere in grado di orientare le nostre scelte. Nel caso del Natale: la nascita dell'Uomo-Dio. Un evento - spiega Eliade, il grande fenomenologo delle religioni - in grado di interrompere il corso ordinario dei giorni e di rimandare a un *illud tempus*. *Illud tempus*? Sì. Un tempo originario, fondativo, rigenerante. Un tempo "mitico", la cui comparsa crea discontinuità con il presente e ci riconduce alla fonte. Non a caso la parola Natale, dice l'etimologia, proviene da *nascor*, nasco. Una partenza troppo dotta? Forse, ma l'importanza del tema lo richiede.

Antropologi e psicologi del profondo hanno messo in risalto come il culto del Natale appartenga a una esigenza di rinascita espressa anche da altri riti. Il Natale - documentano - nella sua essenza esprime una esperienza psichica profonda che quasi tutte le religioni codificano in specifiche festività. Al di là di alcune discordanze, si è fatto notare come la data del 25 dicembre sia vicina al solstizio d'inverno, il giorno più corto dell'anno. Il giorno a partire dal quale la luce del giorno ricomincia ad accrescersi. Si rinasce laddove le tenebre sembrano più fitte. Gli storici hanno anche avanzato l'ipotesi che la data sia stata scelta per

Anche il periodo festivo è servito



sostituire la festività romana del *Sol Invictus*. Evento naturale (solstizio), culto solare del Mitrismo (*Sol Invictus*) e Natale. Nomi diversi per rappresentare un'unica esigenza, potente e sempreverde. La ricerca ciclica di un'altra possibilità, per ricominciare daccapo. Che cosa c'entra tutto questo con la farmacia? Molto, se si parte dal nostro punto di vista: il punto di vista relazionale. «Con gli archetipi non si scherza», ammoniva Jung, il fondatore della psicologia analitica. Cioè? O meglio, con che cosa non bisogna scherzare, di grazia? Con gli archetipi. Cioè con le esigenze profonde della psiche individuale e collettiva. In altre parole, è importante essere consapevoli della particolarità del momento che si sta vivendo. Anche in farmacia. Al di là del-

la nostra reale disponibilità a immergerci nel nuovo clima, al di là delle legittime resistenze ad accettare i comportamenti di ruolo che i codici sociali impongono, c'è di fondo una "questione psichica". Archetipica, appunto.

Da questa angolatura, forse, si può recuperare un po' dell'entusiasmo che le esigenze commerciali hanno "impacchettato". Vetrine addobbate, alberelli, stelline, *gadget*, formule di circostanza. Il formalismo e la ripetitività di questi gesti possono rappresentare un sovrappiù, un peso, di interazioni non sempre significative.

Che fare, allora? Nello spazio relazionale della farmacia - ne sono un testimone diretto - il tempo delle festività può trasformarsi nell'occasione di una

"intimità protetta". Si possono scambiare con il farmacista informazioni sulla vita quotidiana, senza apparire invadenti. Si può accedere alla conoscenza delle dinamiche familiari, alla descrizione dei meccanismi parentali, alla espressione più personale dei propri sentimenti. «Come ha trascorso il Natale?». «Come si è organizzato per le feste?». «Dove è stato, di bello?». Sono domande - quando animate da un sincero interessamento - che introducono farmacista e paziente, ciascuno dentro la casa dell'altro. Aprono la porta a condivisioni emotive inusuali. Consentono loro di entrare in stanze mai prima percorse, rafforzando un legame già forte. Un modo semplice, ma intenso, per rinascere.

a intensificare il dialogo tra farmacista e cliente



Accordi da rispettare

Le controversie sugli assegni familiari nelle coppie separate o divorziate

Argomento controverso e combattuto, in tema di separazione e divorzio, è a chi spettino gli assegni familiari. Per poter chiarire la questione, ricordiamo che questo tipo di assegno costituisce un sostegno per il nucleo familiare dei lavoratori dipendenti e dei pensionati da lavoro dipendente, che abbiano redditi inferiori a quelli determinati annualmente dalla legge. L'art. 211 della Legge 19 maggio 1975 n. 151 prevede che «il coniuge cui i figli sono affidati ha diritto in ogni caso a percepire gli assegni familiari per i figli, sia che a essi abbia diritto per un suo rapporto di lavoro, sia che di essi sia titolare l'altro coniuge». **In altre parole, nel caso di separazione o divorzio, il genitore titolare dell'assegno familiare è tenuto a corrisponderlo, insieme a quello di mantenimento, all'altro genitore, con il quale i figli continuano a vivere, proprio per**

la diversa natura e funzione dei due proventi. I primi costituiscono una sorta di "integrazione alimentare", mentre l'assegno di mantenimento è il contributo che il genitore che non ha presso di sé i figli corrisponde per il mantenimento, l'istruzione e l'educazione dei figli, il cui ammontare viene calcolato in proporzione al reddito. Sia ben chiaro che, sia in sede di separazione sia in sede di divorzio, è possibile l'accordo tra i coniugi per una ripartizione diversa degli assegni familiari. Naturalmente nel caso in cui il genitore che percepisce gli assegni familiari trattienga una quota degli stessi, la sua capacità reddituale sarà calcolata tenendo conto anche di detta quota e, pertanto, verrà conteggiata nel de-

Il genitore titolare degli assegni che non li corrisponde al genitore con il quale convivono i figli commette un reato



terminare il contributo da versare per il mantenimento. L'assegno di mantenimento, dunque, è dovuto per intero e non può essere decurtato dall'ammontare degli assegni percepiti per legge dal coniuge affidatario. Concetto ripreso e ribadito con chiarezza dalla Corte di Cassazione, in più sentenze. Possiamo senz'altro affermare, pertanto, che

se il genitore titolare degli assegni familiari non li corrisponde al genitore con il quale vivono i figli, commette il reato di "appropriazione indebita" incassando denaro spettante all'altro, il quale potrà rivolgersi al Tribunale per chiedere e ottenere il rimborso delle somme indebitamente trattenute dal coniuge.

ma.tortora@tiscali.it

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”

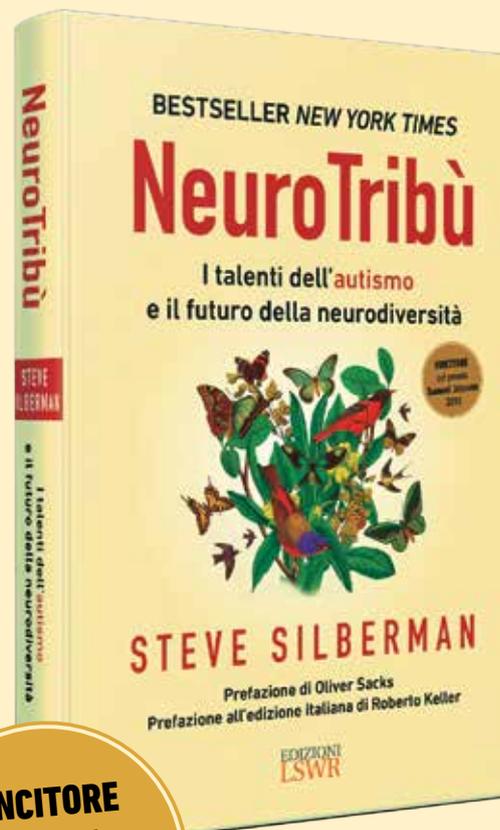
—dalla prefazione di **OLIVER SACKS**,
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

“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.”

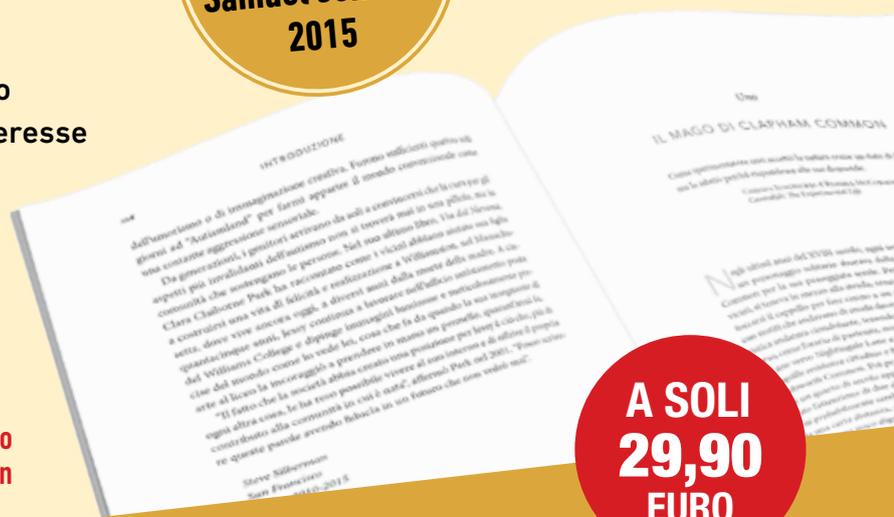
—**JOHN ELDER ROBISON**, studioso della neurodiversità
e autore di *Guardami negli occhi*

“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 'epidemic'.
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

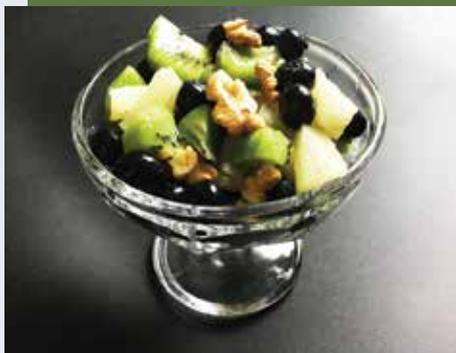
Un gennaio light

Dopo l'Epifania arriva il periodo della depurazione.
Senza esagerare

Il Natale è uno dei periodi dell'anno più belli, la cui principale peculiarità è stare con i propri cari... e mangiare. Poi arriva gennaio e dopo la Befana, che tutte le feste porta via, bisogna fare un resoconto delle calorie assimilate e riflettere su come perdere i chili di troppo. Il Natale ormai è solo

un dolce ricordo. Se prima la giustificazione di fronte a una fetta di panettone era «tanto è Natale, tutto è concesso», dopo le feste bisogna seguire un regime alimentare che ci dia la possibilità di depurare il nostro organismo. Frutta e verdura sicuramente sono gli alleati perfetti per poter eliminare le

“scorie” e per rendere meno faticosa la corsa alla prova costume. Quattro ricette semplici e soprattutto veloci, fondamentali per agevolare il ritorno alla vita di ogni giorno, scandita da ritmi frenetici che sempre di più allontanano dalla cucina, rendendo la possibilità di cucinare un sogno lontano.



Macedonia drenante

La frutta contiene vitamine, minerali e fibra fondamentali per aiutare il nostro organismo a "disintossicarsi". Le noci invece, con i loro grassi insaturi, apportano benefici alla salute.

Ingredienti:

8 Fette di ananas
150 g Mirtilli

2 Kiwi
1 Limone
6 Gherigli di noci

Lavare la frutta e tagliare l'ananas, il kiwi a dadini; sminuzzare i gherigli di noci. Versare il tutto in una insalatiera insieme ai mirtilli e versare il succo del limone. Mescolare e conservare in frigo.

Involtini di bresaola e crema di ricotta

Gli involtini di bresaola e crema di ricotta hanno un basso impatto calorico, perfetti per una dieta ipocalorica post natalizia.



Ingredienti:

70 g Bresaola
Erba cipollina
Crema di ricotta
(200 g ricotta di pecora, sale q.b., pepe nero q.b)

Lavorare con una frusta la ricotta con il pepe e un pizzico di sale fino a ottenere un composto cremoso. Mettere la crema di ricotta sulle fette di bresaola e arrotolare, ottenendo gli involtini. Chiudere con due fili di erba cipollina facendo un piccolo nodo.

Gnocchetti vivaci

Anche l'occhio vuole la sua parte, e gli gnocchetti vivaci sono perfetti per appagare il nostro gusto e la nostra vista, mantenendo un giusto regime alimentare.

Ingredienti:

350 g Pasta integrale tipo gnocchetti
2 Peperoni rossi
350 g Pomodorini colorati
20 gr Parmigiano grattugiato
Sale q.b
1 Spicchio d'aglio
Olio extravergine d'oliva q.b
3 Foglioline di basilico

Coprire e cucinare a fuoco lento per circa 20/25 minuti i peperoni tagliati a dadini e i pomodorini tagliati a metà in una padella con l'olio extravergine d'oliva, l'aglio e il basilico. Mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e fare bollire. Quando l'acqua bolle, salare e aggiungere la pasta, cuocere al dente. Scolare la pasta e riporla nella padella con il condimento; mantecare la pasta nella padella con il condimento e aggiungere il parmigiano grattugiato, amalgamare bene gli ingredienti.

Calamari in padella al cartoccio

I calamari in padella al cartoccio sono un secondo leggero e ricco di sapori. La dimostrazione che i piaceri della buona tavola si possono raggiungere anche con ingredienti semplici.

Ingredienti:

4 Calamari di circa 200 g ciascuno
Salvia q.b
Timo q.b
Sale q.b
Pepe q.b
400 g Pomodorini



80 g Parmigiano reggiano grattugiato

Olio extravergine d'oliva q.b

Pulire i calamari, staccare i tentacoli dalla sacca ed eliminare le interiora e la penna, togliere la pelle e lavare bene, anche la parte interna. Nel frattempo preparare il condimento per i calamari: tagliare a pezzetti i pomodorini e condire con il sale, il pepe, il timo, la salvia, il parmigiano reggiano grattugiato e l'olio extravergine d'oliva. Mettere il condimento di pomodorini all'interno dei calamari e chiudere in un foglio di carta stagnola. Fare cuocere i calamari al cartoccio in padella per circa 20/30 minuti. Servire i calamari dentro il loro cartoccio.





Racconti di vita

Incognizione: situazione di chi non possiede le parole di cui ha bisogno per gestire la propria vita interiore e i rapporti con gli altri. Come dimostrò Robert Levy poco meno di un secolo fa, studiando il tasso inspiegabilmente alto di suicidi a Tahiti, la mancanza di vocaboli implica la mancanza dei relativi concetti. Gli abitanti di Tahiti, infatti, non possedevano un lessico per descrivere la sofferenza spirituale, e di conseguenza non riuscivano a comprenderla ed elaborarla, precipitando nel più cupo

sconforto ogni qualvolta si trovassero a incontrarla. Un aneddoto scientifico che dimostra inequivocabilmente lo straordinario valore delle parole. E proprio le parole, e il loro enigmatico fascino, sono protagoniste, dirette o indirette, dei *Passeggeri notturni* di Carofiglio. **Una raccolta di trenta racconti da leggere tre pagine alla volta; un alternarsi di riflessioni e di brevi storie, di tecniche investigative e di studi della psicologia moderna, di leggende metropolitane e miti da sfatare, di episodi autobiografici e di sogni.**

Alcuni strappano un sorriso, forse anche una risata, come i verbali processuali raccolti in Massachusetts: «Può descrivere l'individuo?», «Era di media altezza e aveva la barba», «Si trattava di un maschio o di una femmina?». Alcuni fanno indignare e serrano lo stomaco, come l'esperienza in cui si presentarono gli stessi temi a due gruppi di esaminatori, e quelli firmati con nomi maschili

ricevettero in media voti più alti dei loro omologhi con firme femminili. Alcuni accendono la speranza e risvegliano la fiducia, come la storia di Jerry Sternin, che affrontò il problema della malnutrizione infantile in Vietnam, incentivando la semplice diffusione delle abitudini alimentari di quei bambini che, seppur ugualmente poveri, erano in buona salute, dando vita a una forma di contagio benefico. Aneddoti intriganti e coinvolgenti anche per i lettori che, come me, non amano la modalità narrativa del racconto, solitamente frammentaria e incompleta. La penna magistrale e la sensibile ironia di Carofiglio ci trasportano, racconto dopo racconto, in una lettura fluida e profonda, come la corrente del golfo. E come la corrente attraversa l'oceano, le parole dell'autore si fanno largo fino all'intimo del lettore, sollevando al passaggio emozioni, sensazioni, passioni.



Passeggeri notturni (Einaudi, 2016) è l'ultimo libro di Gianrico Carofiglio. Barese, ex magistrato ed ex senatore della Repubblica, è uno degli autori italiani più venduti e tradotti, in particolare con i volumi, pubblicati da Sellerio, che hanno per protagonista l'avvocato Guerrieri, eroe normale di un'Italia dalle mille ambiguità. Di recente invenzione è invece il personaggio del maresciallo Pietro Fenoglio, al centro di alcuni romanzi editi da Einaudi, ultimo dei quali *L'estate fredda*.

È solo la fine del mondo

Il canadese Xavier Dolan, enfant prodige del panorama mondiale, torna sugli schermi con un dramma familiare

L'ultima opera di Xavier Dolan è un intreccio relazionale che si consuma quasi interamente tra le strette mura domestiche: l'immagine di un'auto nel verde della campagna, che ricorda la fotografia iniziale di *Tom à la ferme*, introduce Louis, giovane scrittore dalla sensibilità non comune, mentre viaggia verso casa, dopo dodici anni di assenza, per comunicare alla famiglia una drammatica notizia. Come naturale che sia, si intravede dietro le quinte un turbinio di altre pulsioni, spesso inspiegabili anche alla mente che le partorisce, come la vischiosità della melanconia che riporta al nido familiare, o l'istinto umano, troppo umano, di voler avvertire le tracce che il tempo ha lasciato di sé e del proprio fluire.

Le ragioni individuali incontrano i caratteri della famiglia, che a queste reagiscono in modo poliedrico e sfaccettato: Martine, madre capofamiglia, tesa a celare il passato e i suoi vuoti in sorrisi forzati o nei ricordi feticcio di un'appa-

rente unità; la sorella Suzanne, quasi sconosciuta, con i suoi tatuaggi di rose e i segni delle fragili evasioni; l'antitetico Antoine, silente fratello maggiore, intrappolato dall'irascibilità e dal non detto; infine Catherine, la cognata insicura e balbuziente, raro fiore dell'empatia. Sullo sfondo di un orologio a cucù, il regista staglia il ritratto di una fa-



miglia come tante, mostrando ancora una volta il fine acume di uno sguardo profondamente critico nell'atto di scandagliare la natura umana e il suo relazionarsi,

sviscerandone ogni tratto, dalle sibilline accuse di indifferenza, che dissimulano il senso di abbandono, alla conseguente repressione di quell'astio mai sopito che dà un sapore agrodolce al tuttavia inevitabile rimpianto di rapporti mancati. Nel farlo, si serve di un *modus operandi* intimista che predilige primissimi piani quasi claustrofobici - permettendo così di mostrare ogni chiaroscuro delle mimiche facciali o l'eloquenza delle espressioni - e la digressione nel ricordo, a sottolineare una dimensione lirica ormai tipica della sua arte. Non è difficile interrogarsi sull'emotività; meno facile è, invece, cogliere come i ruoli e i caratteri intrafamiliari possano essere incisivi nella genesi di una personalità e fino a che punto la loro eco sia in grado di determinare, o talvolta logorare, la piena realizzazione del Sé.

È solo la fine del mondo, Francia, 2016

Regia di Xavier Dolan

Cast Gaspard Ulliel, Nathalie Baye, Léa Seydoux, Vincent Cassel, Marion Cotillard





Le bellezze architettoniche e i tipici sapori di Caprarola

A casa Farnese



Andando alla ricerca di eccellenze gastronomiche italiane, troviamo che spesso sono custodite in luoghi meravigliosi. È questo il caso del bellissimo paese di Caprarola, nel viterbese: arroccato su un alto sperone di tufo, lascia sin da lontano distinguere la sagoma del palazzo Farnese, famoso per la sua eleganza. Realizzata su pianta pentagonale, l'imponente costruzione stupisce per la delicatezza dei particolari che lo ab-

belliscono, tra i quali il meraviglioso cortile interno circolare a due piani e i vividi affreschi a tema presenti in ogni sala. Tra mura affrescate si snoda anche la stupenda e candida scala regia che sale flessuosamente verso la coloratissima cupola. Il Vignola, colui che progettò gran parte delle meraviglie del palazzo, realizzò anche una stanza dall'acustica particolare, chiamata "Anticamera degli angeli", perché chi si trova al centro della stanza, battendo

le mani, sente i suoni disperdersi come se fossero interrotti da un battito di ali. Sempre la stessa stanza ci regala un'altra magia: chi bisbiglia qualcosa accanto alla parete verrà udito perfettamente da chi sia dall'altro lato della sala perché il suono corre sui muri. Il panorama stupendo delle valli che circondano Caprarola può essere ammirato dalle numerose terrazze del palazzo, che svelano anche la presenza di un elegante giardino rinascimentale. Una curiosità:



Tagliatelle al pesto di nocciole del viterbese

La gustosa ricetta che segue unisce la semplicità delle antiche paste italiane fatte a mano, spesso a base di sola acqua e farina, con l'eccellenza delle nocciole del viterbese e un pizzico di sapore orientale apportato dalla benefica curcuma.

Ingredienti per 4 persone:

Per le tagliatelle:

340 g di semola di grano rimacinata
170 ml di acqua

La punta di un cucchiaino di sale
Mezzo cucchiaino di curcuma.

Per il pesto:

Mezzo spicchio di aglio
100 g di nocciole del viterbese
Qualche ago di rosmarino tagliato finemente
Un pizzico di sale.

Impastare gli ingredienti per le tagliatelle, coprire con la pellicola e lasciare riposare in frigorifero per trenta minuti.



Stendere in modo da ottenere una sfoglia molto sottile, arrotolarla, e tagliarla per ricavare le tagliatelle. Schiacciare al mortaio gli ingredienti per il pesto o, se non c'è molto tempo a disposizione, frullarli. Cuocere le tagliatelle finché non saliranno. Scolarle avendo cura di conservare parte dell'acqua di cottura con la quale sciogliere la crema di nocciole per renderla morbida. Versare la pasta cotta nel tegame contenente la crema e mescolare. Guarnire con un rametto di rosmarino... e buon appetito.

come si chiamano gli abitanti di questo paese? Caprolatti. E non sono le capre rappresentate negli stemmi del paese l'eccellenza gastronomica del luogo ma le rinomate e saporitissime nocciole del viterbese, prodotte nelle campagne cir-

costanti. Le botteghe offrono una miriade di prodotti, sia gastronomici sia cosmetici, a base di questo prezioso frutto secco. Non resta che pianificare un fine settimana e andare a scoprire quanto tutto ciò valga un viaggio.

la vignetta



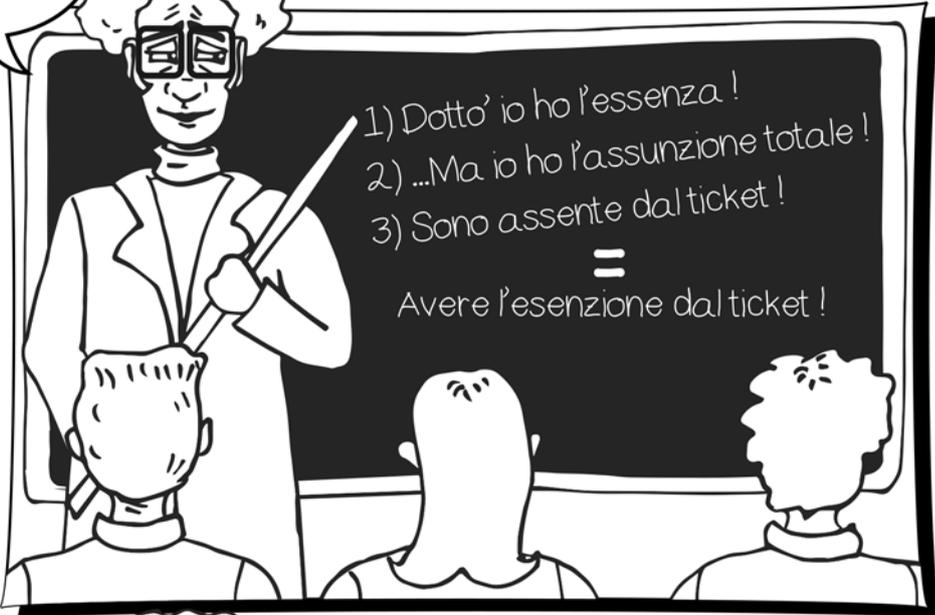
SCUOLA DI FARMACIA

1^a Lezione

L'interpretazione delle esigenze del cliente è di primaria importanza...

...basta capire quello che dice lui ...

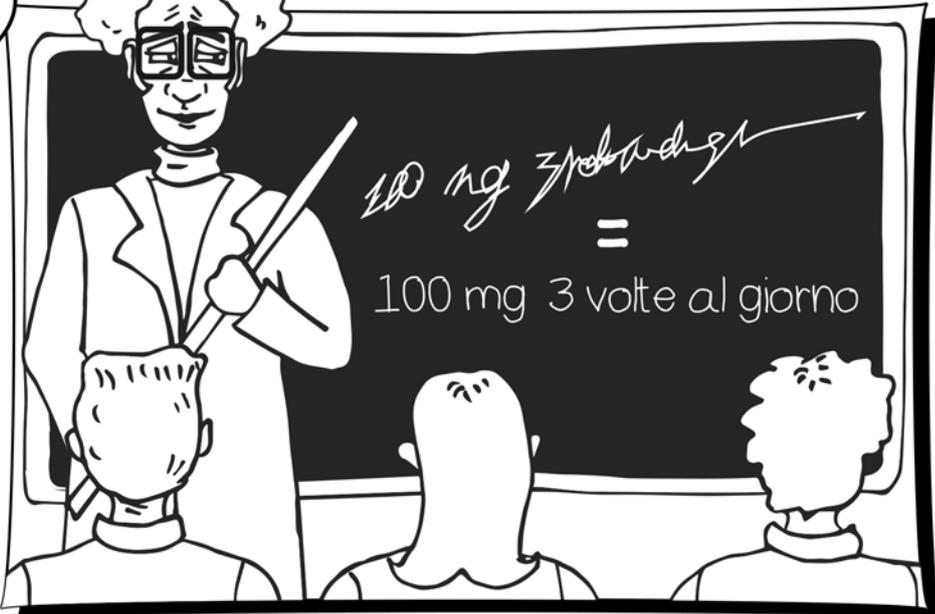
1



1) Dotto' io ho l'essenza!
2) ...Ma io ho l'assunzione totale!
3) Sono assente dal ticket!
=
Avere l'esenzione dal ticket!

2

...e quello che scrive il medico curante...



100 mg 3 volte al giorno
=
100 mg 3 volte al giorno



3

L'immancabile cappa

Gennaio, è tempo di saldi. Come coprirsi con stile

Il primo mese dell'anno è per definizione, quello in cui finiti i bagordi delle feste, ci si prepara alla corsa all'acquisto scontato, quello che, forse più di tutti, sa dare soddisfazioni. In fondo chi non ha mai provato l'euforica ebbrezza di portarsi a casa un capo corteggiato per mesi e poi conquistato alla metà del prezzo? I saldi però, sanno essere tanto seducenti, quanto pericolosi. Il rischio è quello di lasciarsi sedurre dal prezzo ridotto di un vestito o di una maglia che mai e poi mai avremmo acquistato a costo pieno. Insomma, lo sconto è, per le "fashioniste" una sorta di canto delle sirene, a cui difficilmente si riesce a resistere. Ma bisogna davvero cucirsi le tasche per salvare il conto in banca a discapito di un piccolo vizio da inserire nel guardaroba? Decisamente no. Seguendo una rigida strategia, le occasioni di stagione possono regalare grandi soddisfazioni. Bisogna però partire con le idee chiare e acquistare qualcosa che possa essere attuale anche il prossimo anno. Al bando quindi le tendenze esagerate, gli eccessi che non dureranno più di un amore estivo: una stagione. Bisogna usare il giudizio senza farsi abbindolare dalle pagine patinate e dai look delle super model a passeggio per le vie di Miami. Come



Tommy Hilfiger

Aroma30

non sbagliare? Concentrandosi su qualcosa che possa trasformarsi in un evergreen, e tra le scelte più azzeccate non può che spiccare il soprabito.

I designer hanno fatto dell'autunno/inverno 2016 la stagione dei cappotti (ma anche delle giacche, dei bomber, e chi più ne ha più ne metta), per resistere al freddo sì, ma anche per coprirsi con stile, lasciando ampio margine di scelta alle clienti su fogge e modelli.

Le più morigerate potranno ricorrere all'intramontabile doppiopetto, ma chi ama essere alla moda giocherà sul sicuro con una cappa. È senza dubbio un cult invernale che, tra corsi e ricorsi storici, dal Medioevo a oggi, tiene banco tornando ciclicamente a far parlare.

Le proposte sbarcate in passerella sono davvero tante: Maison Margiela pensa agli inverni più rigidi con una versione in shearling (altro amatissimo trend invernale), Dsquared2 stempera il rigore marziale delle sue guerriere con leziose cappe piene di rouches e ancora, Michela Fasanella con il suo Aroma30 propone modelli classici ideali per le inguaribili romantiche. Avvolgente, delicata o militaresca - Tommy Hilfiger si ispira alla marina - l'importante è non lasciarsela sfuggire, perché davvero sta bene a tutte.

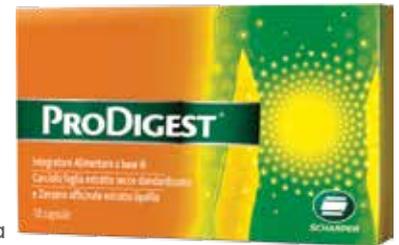
MANI MORBIDE, PROTETTE E LEVIGATE

Dermon Crema Mani è la crema indicata per le mani che vogliono ritrovare un aspetto sano e una pelle morbida e liscia. Ricca di vitamina E, svolge un'efficace azione antiossidante e antiradicalica. La vitamina E agisce infatti come protettore sia dei lipidi presenti negli spazi intercorneocitari, sia delle membrane cellulari, aiutando a mantenere un buon equilibrio idrico cutaneo e a ridurre il processo di invecchiamento dovuto all'azione dei radicali liberi. È pratica e comoda da usare perché si assorbe rapidamente: la sua *texture* leggera e impalpabile non lascia tracce, e la pelle è morbida e protetta per tutto il giorno.
www.dermon.it



COMBATTERE LA CATTIVA DIGESTIONE

In Italia circa il 25-40 per cento della popolazione adulta è affetta dai classici disturbi legati ai problemi di digestione, ricerche scientifiche stanno dimostrando che la "cattiva digestione" può essere risolta con elementi naturali, in particolare il carciofo e lo zenzero che favoriscono la funzione digestiva e coadiuvano la regolare motilità gastrointestinale; lo zenzero è inoltre utile come anti-nausea. La soluzione per alleviare i disturbi della cattiva digestione è **Prodiges®**, integratore alimentare a base di estratti standardizzati di carciofo e zenzero, prodotto da Scharper.
www.scharper.com



UNA POMATA DALLE MOLTEPLICI APPLICAZIONI

Pomata **Tea Tree** di Erboristeria Magentina è un prodotto perfetto per contrastare malattie da raffreddamento, irritazioni della pelle, piccoli traumi, eczemi e dermatiti, unghie incarnite, foruncoli, piccole infezioni, problemi intimi di irritazione. Il nuovo tipo di emulsione utilizzato per questa pomata offre da un lato una migliore spalmabilità e morbidezza al tatto, dall'altro, risultando più compatta e resistente agli sbalzi termici - requisiti tecnici per *performance* di elevata qualità - permette una penetrazione più efficiente del prodotto e di conseguenza dei principi attivi contenuti. Certificato Vegan Ok.
www.erboristeriamagentina.it



IGIENE ORALE DA VIAGGIO

Tau Kit è la pratica trousse da viaggio in plastica trasparente di tau-marin, che contiene uno spazzolino richiudibile e una confezione di tau-marin Dentifricio Gel da 20 ml. Grazie al Tau Kit la comodità e la qualità degli spazzolini tau-marin diventa tascabile. Tau Kit, infatti, è pratico in tutte le situazioni in cui non si vuole rinunciare alla qualità dello spazzolino di casa, ma non si ha la possibilità di portarlo con sé. Tau Kit è perfetto per una corretta pulizia di tutte le superfici dentali e garantisce una adeguata igiene orale anche fuori casa.
www.tau-marin.it

PER LA SINDROME DELL'OCCHIO SECCO

Un recentissimo studio dimostra l'utilità dell'utilizzo dei probiotici - in particolare di **Proflora GUNA**, integratore alimentare simbiotico costituito da 6 diversi ceppi probiotici, con fibra prebiotica allo scopo di riequilibrare l'ecosistema intestinale - per la riduzione della patologia e per il miglioramento delle qualità di vita dei pazienti. Lo studio mostra come la supplementazione alimentare con un simbiotico a base di Bifidobacterium e Lactobacillus (Proflora) possa essere utile nel migliorare le condizioni di DED (Dry Eye Disease) attraverso un significativo potenziamento dei sistemi di difesa della superficie oculare.
www.guna.com



CIOCCOLATA SALUTARE

Meritene® Vitachoco

è un nuovo integratore multivitaminico con 12 vitamine e 5 minerali, in un gustoso cioccolatino svizzero fondente o al latte, sviluppato per rispondere ai bisogni degli adulti e *senior* attivi. I cioccolatini Meritene® Vitachoco contengono infatti le vitamine A, B6, B12, che contribuiscono alla normale funzione del sistema immunitario e le vitamine B2, C, E, per la protezione delle cellule dallo stress ossidativo. L'acido pantotenico, la biotina, il fosforo e la niacina contribuiscono al normale metabolismo energetico, mentre ferro e zinco alla normale funzione cognitiva.

www.meritene.it



AFFRONTARE I MALANNI DI STAGIONE

Per affrontare i malanni invernali i **Laboratori Ortis** hanno sviluppato la gamma Propex, una speciale linea di integratori, che si basa sulla sinergia di ingredienti naturali: piante, vitamine e propoli.

La propoli, autentico antisettico naturale, viene utilizzata dalle api per conservare sano il loro alveare, ma le sue applicazioni nell'ambito della salute naturale sono molteplici. Proprio a base di propoli, la gamma Propex si distingue per una doppia azione: alleviante delle vie respiratorie da una parte e fortificante del sistema immunitario dall'altra.

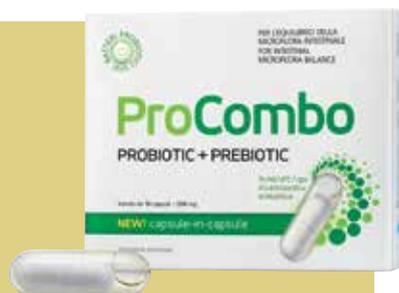
www.ortis.com



IL PROBIOTICO EFFICACE.

ProCombo di Visislim è una combinazione sinergica di PRObiotico (i batteri "buoni") e PREbiotico (il nutrimento necessario per la sopravvivenza dei batteri "buoni") in forma liquida. La grande quantità di batteri probiotici ben nutriti - 15 mld in una capsula - assicura il massimo effetto benefico nelle seguenti direzioni: defecazione normale, elaborazione efficiente degli alimenti e assorbimento delle sostanze nutritive, riduzione degli effetti collaterali dall'assunzione di antibiotici e miglioramento delle difese immunitarie. ProCombo si assume in dosi minime - solo 1 capsula al giorno - e ha un effetto rapido.

www.procombo.com



ANCHE NEI PUNTI PIÙ NASCOSTI

L'80 per cento delle persone spazzola i denti per un tempo insufficiente in almeno una zona della bocca. **Oral-B Genius** è il sistema intelligente per la pulizia dentale che combina la rivoluzionaria tecnologia Position Detection con il triplo controllo di pressione e un timer professionale, per aiutare a spazzolare i denti come raccomandato dal dentista.

La rivoluzionaria tecnologia Position Detection combina un innovativo sensore di posizione sullo spazzolino, con un riconoscimento video, grazie alla fotocamera dello smartphone. Le aree della bocca spazzolate vengono tracciate, evitando così che alcune zone vengano saltate.

www.az-oralb.it



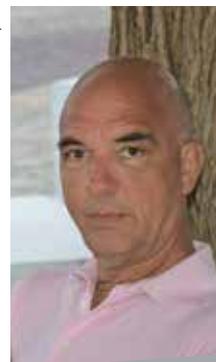
PROTEGGERE LE GENGIVE DALLE INFIAMMAZIONI

Biorepair Plus Parodontgel, grazie ai microRepair®, microparticelle attive in grado di penetrare nelle microscalfitture del dente, è in grado di riparare lo smalto danneggiato e occludere i tubuli dentinali scoperti; arricchito con acido ialuronico, lattoferrina e zinco PCA, favorisce la cicatrizzazione dei tessuti, idratando e proteggendo la mucosa orale e contrastando la proliferazione batterica. Il prodotto può essere anche usato a uso topico, aiutandosi con un dito, lasciandolo in posa per 30 secondi sulla dentina; risciacquare dopo l'uso.

www.biorepair.it



Eterni bambini



Ufficiali in pensione e apparenze che ingannano

«Ufficiente in coperta!». Non ho fatto il servizio militare in Marina e quindi mi appoggio a una robusta cultura cinematografica, per accogliere l'ingresso in farmacia dell'ammiraglio in pensione. Persona squisita, colta oltre il livello che non rende più necessario esibirlo, portamento elegante e disinvolto alla faccia dell'età, un gentiluomo d'altri tempi. Nasce in mezzo al mare, in Sicilia, e in mezzo al mare decide di continuare a vivere. Ora, in pensione, i segni della scelta li ritrovi ancora nelle pennellate di azzurro degli occhi e nel sale che gli imbianca il pizzetto. «Riposo!», non manca mai di rispondere allo scherzo, sorridendo. «Allora, ammiraglio, come va?». «Ora meglio, grazie. Stamattina mi ero svegliato storto, di bolina, e quindi mi è toccato andare all'ufficio postale. No, non avevo nulla da sbrigare, se non rilassarmi un po'».

«E lei per rilassarsi va alla Posta?».

«Ma certo. Funziona benissimo, dovrebbe provarlo. Vede, lei conosce le proprietà calmanti, ipnotiche, degli acquari; su di me funziona particolarmente bene, visto il mio rapporto speciale con l'acqua».

«E mica c'è acqua alla Posta?».

«È vero», sorride ammiccando, «ma c'è un ufficio qua vicino con i cristalli anti-proiettile fino al soffitto e dietro si muovono gli impiegati. Sembrano davvero pesci in acqua: sinuosi nei gesti, ritardati negli scatti, rallentati nei movimenti, scia-

mano senza alcuna fretta dallo sportello verso luoghi interni e sconosciuti, esattamente come le tane dei pesci. E lì spariscono per bei quarti d'ora. Riappaiono con la medesima calma, confortati nello spirito - da una colazione, forse? - e il corpo sembra danzare a una muta armonia zen. Si risiedono e ricominciano con grazia e lentezza - tanta lentezza - la loro attività. Anche se attività non è il termine adatto, evoca immagini inesistenti dietro quei vetri. Capisce dottore, è davvero un acquario, un meraviglioso, gigantesco, rilassante acquario a matrice umana. Mezz'ora a fissarli è meglio di qualunque tranquillante da lei venduto», sorride beffardo della sua ironia, degno figlio di una terra maestra nella presa in giro raffinata.

«Ammiraglio, lei è impagabile, dovrebbe scrivere testi teatrali: ha il senso del paradosso di un Pirandello».

«Eh, che parole grosse, comunque

**Ammiraglio,
lei è impagabile,
dovrebbe scrivere
testi teatrali:
ha il senso
del paradosso
di un
Pirandello**



grazie. Ero entrato qui per altro: vorrei quel prodotto che ho visto in televisione per quel mio coetaneo che si alza la notte e la moglie si preoccupa tanto».

«Ecco qui, ammiraglio, a una certa età la prostata reclama i suoi diritti».

«Dotto', ma quando mai? Ho una prostata come una nocciolina, ma sono tanto goloso».

«E allora?».

«E allora mia moglie di giorno rompe che non devo mangiare la cioccolata. Io la nascondo in bagno, piazza l'alibi delle pillole bene in vista sul comodino e poi mi alzo di notte e me la scialo». E se ne va, salutando tutti, con il sorriso impertinente di eterno bambino.

Sport: come
renderlo un
alleato per una
vita sana

Il ricettario
dell'energia: per te
tante ricette sfiziose,
gustose e facili da
preparare

Integrazione
alimentare: in che
modo ci aiuta a
combattere i malanni
invernali?

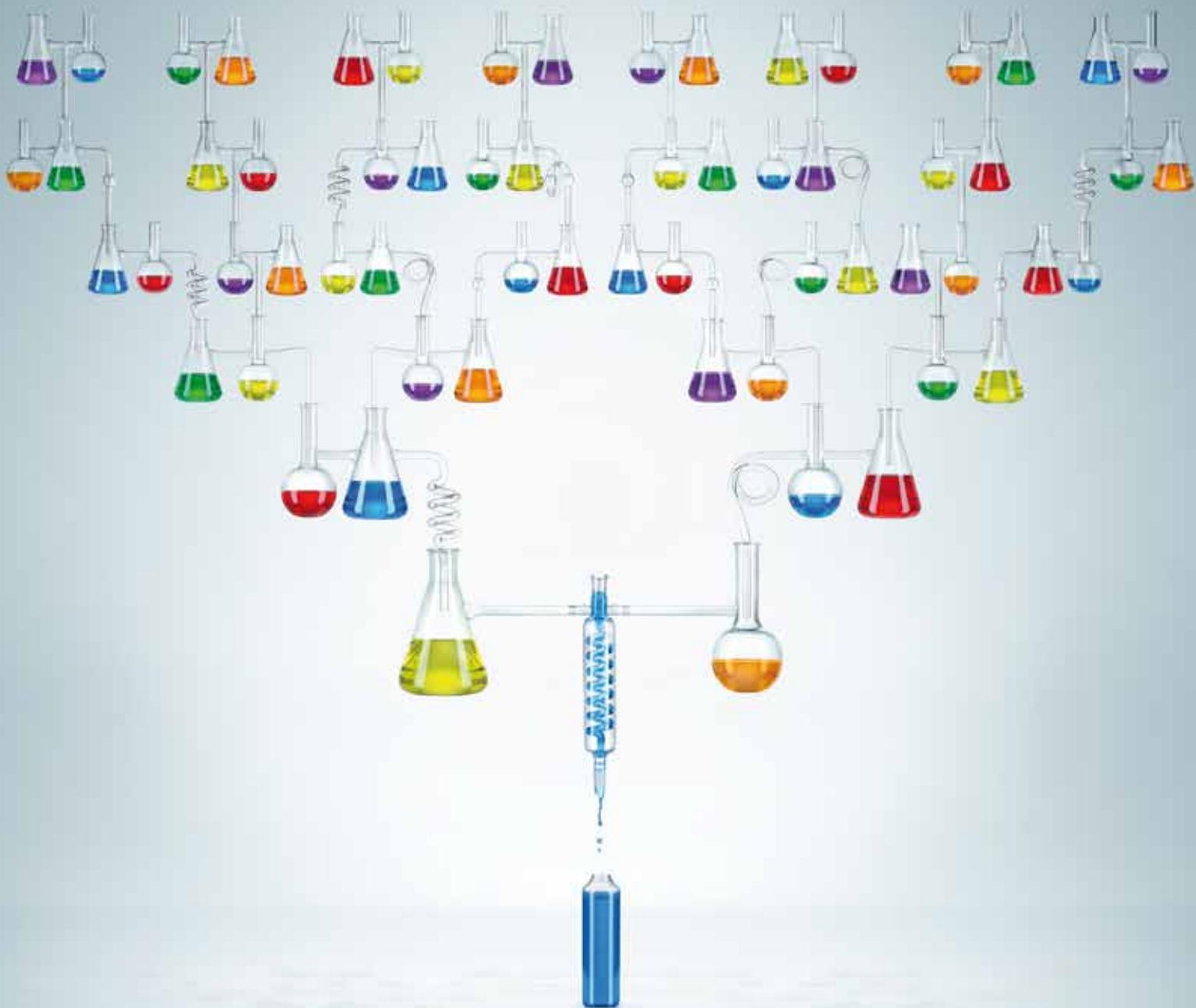
Il ricettario
dell'energia: per te
tante ricette sfiziose,
gustose e facili da
preparare

La piramide
alimentare e la
piramide idrica:
scopri cosa ci
indicano!

VIVI CON ENERGIA

www.viviconenergia.com

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO



LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

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

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



www.pfizer.it