

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 2
Febbraio 2016



Malattia di Alzheimer:
verso un futuro
migliore?



Vitamine e minerali:
validi aiuti
per il benessere

Martina Colombari

In farmacia per i bambini



Katia Ricciarelli ha scelto

SANAGOL®

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI



Katia Ricciarelli
ha scelto

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA
www.phytogarda.it

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



**Acidità di
stomaco**



Alginato e carbonato

**Riduce il reflusso gastroesofageo,
lenisce gli stati di iperacidità,
protegge la mucosa gastrica**

Utile adiuvante

anche in caso di gastriti

**Comprese
masticabili**



NOVITÀ • NOVITÀ • NOVITÀ

TEVA

**Scegli la qualità di Teva
per combattere l'acidità di stomaco**

È un dispositivo medico CE 0426. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni d'uso. Autorizzazione del 12/11/2015

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



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

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

Direzione editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Vicedirettore
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Mariasandra Aicardi, Giulia Bonfini,
Elena Bottazzi, Stefania Cifani,
Antonio Dorella, Ferdinando Fattori,
Elena Ferrari, Marco Marchetti,
Donatella Perrone, Teresa Petrangolini,
Ilaria Sicchirollo, Maria Antonietta Tortora

Direzione commerciale
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

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

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

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

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

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

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

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

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
FARMACIA SPECIALIZZATA



SOMMARIO

- 5** *Editoriale*
Vi siamo sempre accanto
- 6** *News*
- 9** *Il farmacista risponde*
Un periodo particolare
- 11** *La voce della Regione*
Giubileo e sanità
- 13** *La voce dei pazienti*
CLADiab Onlus
- 14** *Intervista*
Tutti i bambini hanno diritto alla salute
- 18** *Attualità*
Carne? Avanti con giudizio
- 22** *Medicina*
Malattia di Alzheimer, verso un futuro migliore?
- 24** *In terapia*
Relazioni pericolose
- 26** *Il consiglio*
Acne, tempi difficili
- 28** *Automedicazione*
Scivolando sugli sci

- 31** *Farmaci*
L'ibuprofene
- 32** *Alimentazione*
Vitamine e minerali validi aiuti per il benessere
- 34** *Cosmesi*
Regole di base
- 37** *La parola all'avvocato*
La negoziazione assistita
- 39** *Psicoanalisi*
Ground zero+
- 40** *Il libro*
La divina cosmesi
- 41** *Iniziative*
Farmamia Roma
- 43** *Moda*
Pensare in rosa
- 45** *La vignetta*
Farmacia del sorriso
- 46** **Sul banco**
- 48** *Vita in farmacia*
Un collutorio per favore

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

BMW i



Piacere di guidare



CARICA DI ENERGIE POSITIVE.

A CASA E FUORI. CON LA BMW i WALLBOX E LA TESSERA CHARGE NOW IN OMAGGIO.

Acquistando una **BMW i3** entro il 31/03/2016* BMW Italia vi offre un **vantaggio cliente del valore di 2.050 €** che comprende la **BMW i WALLBOX**, una stazione di ricarica domestica per fare il pieno di energia comodamente a casa e la **tessera CHARGE NOW**, che vi garantirà un anno di energia presso tutte le colonnine di ricarica pubbliche di Enel installate sul territorio nazionale.

**Prenotate un Test Drive presso l'Agente BMW i
BMW Roma oppure sul sito bmw-i.it.**

BMW i. BORN ELECTRIC.

BMW Roma

Succursale BMW Group Italia

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

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

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

www.bmwroma.it



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

*Offerta valida per contratti sottoscritti entro il 31/03/2016 per l'acquisto di una BMW i presso la rete di Agenti BMW i e tramite Customer Interaction Center. Il vantaggio esplicitato si riferisce alla somma del valore della BMW i Wallbox incluso il servizio di installazione, pari a 1.690 €, e del valore dell'abbonamento annuale al servizio Charge Now, pari a 360 €; non sono inclusi eventuali costi di adeguamento dell'impianto elettrico eccedenti il servizio di installazione ed il costo dell'energia elettrica utilizzata dalla BMW i Wallbox per ricaricare la vettura. Il consumo di corrente elettrica di BMW i3 è di 12,9 kWh/100 km, le emissioni di CO₂ sono 0 g/km. La completa assenza di emissioni di CO₂, dalla produzione delle componenti all'utilizzo su strada della vettura, richiede l'impiego di energia elettrica prodotta esclusivamente da fonti rinnovabili. Il consumo di corrente elettrica di BMW i3 Range Extender è di 13,5 kWh/100 km; con Range Extender attivo il consumo di carburante è di 0,6 l/100 km e le emissioni di CO₂ sono 13 g/km. I dati riportati sono rilevati dal ciclo omologativo NEDC. Operazione a premi Charge Now valida dal 28/04/2015 al 30/06/2015, prorogata fino al 31 marzo 2016. Regolamento completo disponibile sul sito www.bmw-i.it



SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NOVITÀ

LIFTIANE

Resveratrolo puro 1% + Acido ialuronico

1 MINUTO PER UN EFFETTO LIFTING
1 SETTIMANA PER RIEMPIRE LE RUGHE
CLINICAMENTE TESTATO.



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELLI

Vi siamo sempre accanto



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Una romantica commedia francese di anni fa toccava il culmine emozionale nella scena in cui il bel tenebroso legava stretto lo sguardo a quello della sua bella e scandiva con fermezza:

«Non mi basta sapere che ci sei, ho bisogno che tu stia accanto a me, sempre».

Senza entrare nel merito – le commedie nascono per divertire e far sognare – se la bella signorina si spaventa per il programma, diciamo impegnativo, deve sapere che il ruolo a lei richiesto dallo spasimante è quello che la farmacia svolge da sempre. Con modalità diverse da quelle amoroze certo, ma il concetto di estrema prossimità è il medesimo: per noi farmacisti essere accanto al cittadino è il senso della nostra professione.

Due iniziative per ribadire quanto le nostre radici si intreccino con quelle del malato e della sua famiglia.

La prima è di Federfarma Roma: una *app* realizzata dalla nostra associazione e offerta al cittadino, da scaricare gratuitamente sul proprio *smartphone*. Farmamia, il nome, metterà in grado il cittadino di conoscere in tempo reale le farmacie aperte più vicine e la loro posizione. Non solo, una volta scelta la farmacia più vicina o più comoda, sarà possibile entrare nel profilo interno di essa, una sorta

di “sotto-applicazione” attraverso cui accedere a una serie di ulteriori informazioni inerenti prodotti, servizi, orari, promozioni e persino prenotare un farmaco o chiedere un consiglio.

La farmacia a portata di *click*. Allo stesso tempo l’utente verrà messo al corrente delle novità e delle attività in campo farmaceutico.

La seconda iniziativa vedrà i farmacisti di Roma scendere in piazza accanto ai volontari dell’Associazione malati sclerosi multipla, per sensibilizzare e raccogliere fondi per la ricerca. L’appuntamento è per domenica 6 marzo, nelle piazze della Capitale; il professionista in camice affiancherà l’Aism nell’offerta di una gardenia in cambio di un contributo, spiegando al cittadino l’importanza di sostenere la ricerca contro una malattia grave, ad alto rischio invalidante.

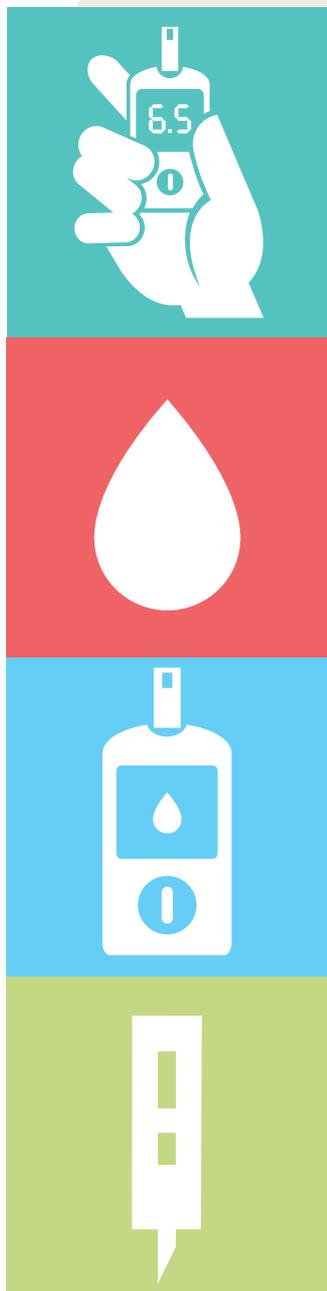
Per tornare quindi, parafrasando, alla languida coppia francese della commedia, alla farmacia non spaventa l’aspettativa del cittadino perché quella che lega i due è una relazione seria e duratura, basata su una fiducia conquistata negli anni e mai tradita, costellata anzi di continue dimostrazioni di sicurezza e affidabilità. Una storia che finisce bene, anzi che non finisce mai.



In Italia sangue sicuro

Negli ultimi dieci anni nel nostro Paese non sono stati segnalati casi d'infezione da Hiv, virus dell'epatite B e virus dell'epatite C associati a trasfusioni. Importante la precisazione giunta dal Centro nazionale sangue, organo tecnico del ministero della Salute: «Tale livello di sicurezza è garantito da un sistema basato sulla donazione volontaria, periodica, anonima, responsabile e non remunerata, dall'utilizzo per la qualificazione biologica di test di laboratorio altamente sensibili e da un'accurata selezione medica dei donatori di sangue, volta a escludere i soggetti che per ragioni cliniche o comportamentali

sono a rischio». Molto rilevante, a questo proposito, il contributo delle associazioni di volontariato che, sottolinea Vincenzo Saturni, coordinatore *pro tempore* del Coordinamento interassociativo volontariato italiano sangue (Civis), «è impegnato ogni giorno nella fondamentale promozione di stili di vita sani tra i donatori volontari e associati, al fine di rendere ancora più elevati i livelli di sicurezza. Grazie anche a quest'azione siamo arrivati all'84 per cento di donatori periodici e associati, fattore che ci posiziona ai primissimi posti nel mondo e che rappresenta un ulteriore indicatore di qualità e sicurezza».



Lazio, piano regionale per il diabete

È stato approvato ed è in fase di avvio il "Piano per la malattia diabetica nella Regione Lazio 2016-2018". «Si tratta della felice conclusione di un lungo e duro lavoro», spiega Graziano Santantonio, presidente regionale dell'Associazione medici diabetologi (Amd) Lazio, «iniziato con il recepimento da parte della Regione Lazio del Piano nazionale per la malattia diabetica, cui è seguita l'istituzione di una Commissione regionale che attuasce le indicazioni dello stesso. La commissione ha rappresentato una grande opportunità di analisi e progettualità e ha visto la partecipazione dei rappresentanti regionali e di quelli delle società scientifiche diabetologiche, degli specialisti convenzionati, dei medici di medicina generale, dei podologi, degli infermieri, degli psicologi e delle associazioni dei pazienti. Il risultato ottenuto costituisce una solida base per una radicale riorganizzazione dell'assistenza alle persone con diabete nella regione Lazio, nell'ottica della rete - pediatrica e dell'adulto - dello sviluppo dei Percorsi diagnostico-terapeutico-assistenziali (Pdta) e della gestione integrata. L'implementazione del piano regionale troverà in vari set di indicatori organizzativi, di processo e di esito, idonei strumenti di verifica e miglioramento».

Tabagismo ancora troppo diffuso

L'ennesimo grido di allarme - abbinato a un invito a "perdere il vizio" - arriva dalla sezione milanese della Lega italiana per la lotta ai tumori (Lilt): «Sono circa 41.000 i nuovi casi di tumore del polmone scoperti in Italia nel 2015 su un totale di 363.300 diagnosi di cancro.

Un Paese dove, ancora oggi, si contano oltre 10 milioni di fumatori, il 20,8 per cento della popolazione. Di questi, il 49 per cento consuma tra le 10 e le 19 sigarette al giorno, quasi il 30 per cento un pacchetto o più. Una situazione allarmante, soprattutto a fronte di un Sistema sanitario nazionale che fatica a garantire l'accesso ai farmaci e alle terapie a tutti i tre milioni di cittadini colpiti da tumore».

Le evidenze scientifiche dimostrano - sottolinea la Lega - che il fumo è un importante fattore di rischio per il tumore del polmone, ma anche per il cancro della bocca e dell'esofago, per quello delle vie urinarie e della vescica e per le patologie cardiorespiratorie.



Terapia del dolore tra luci e ombre

Non molto confortanti i dati della ricerca svolta dall'equipe di Flaminia Coluzzi, docente di Anestesia e rianimazione alla Sapienza di Roma, e pubblicata sull'*European Review for Medical and Pharmacological Sciences*. Pare infatti che - nonostante la Legge 38/2010 sia considerata di assoluta avanguardia - la gestione del dolore post operatorio in Italia risulti ben al di sotto degli standard europei. L'articolo propone un raffronto tra i dati raccolti attraverso due survey (del 2006 e del 2012), su un campione rappresentativo di oltre

il 40 per cento degli ospedali pubblici italiani (ben 289 le strutture che hanno risposto alla survey del 2012), realizzate a cura della Società italiana di anestesia, analgesia, rianimazione e terapia intensiva (Siaarti). Ebbene dall'indagine risulta che solo la metà degli ospedali analizzati - e con notevoli disparità regionali - ha attivato un Servizio del dolore acuto post operatorio. Allo stesso modo solo il 10 per cento dei pazienti sottoposti a intervento chirurgico ha ricevuto un trattamento del dolore post operatorio rispondente alle linee guida vigenti.



Anziani e ricetta elettronica

«Siamo lieti che finalmente quanto richiesto da tempo dai pazienti attraverso la nostra federazione ovvero la possibilità di ritirare in qualunque farmacia d'Italia i farmaci prescritti dal medico, sia divenuto realtà, grazie all'impegno delle Regioni e del ministro della Salute». A dichiararlo è Roberto Messina, Presidente di Senior Italia Federanziani, che ricorda come tale impegno fosse stato assunto dal ministro Beatrice Lorenzin proprio in occasione di un incontro con il Consiglio nazionale della Federazione della terza età svoltosi lo scorso anno. «Il provvedimento», prosegue

Messina, «agevola tutti coloro che, spostandosi anche per vacanza, come capita a molti anziani che trascorrono i mesi estivi nei propri paesi d'origine o in altre località turistiche, potranno ritirare in qualunque farmacia i farmaci che sono stati prescritti dal loro medico. La misura, inoltre, rappresenta un passo in avanti fondamentale nel processo di digitalizzazione del Servizio sanitario nazionale che aiuterà i pazienti anche attraverso una maggiore tracciabilità delle prescrizioni e l'appropriatezza prescrittiva».

Pazienti oncologici, nuove esenzioni

Raccolta unanimemente con soddisfazione la decisione del governo di estendere anche ai lavoratori privati, affetti da malattie gravi, l'esenzione dalle fasce di reperibilità. Nel decreto interministeriale Welfare-Sanità è stata infatti definita la disciplina dell'esenzione per tutti i dipendenti del settore privato che necessitano di terapie salvavita o che siano affetti da stati patologici invalidanti (con invalidità civile superiore al 67 per cento). «Finalmente è stata eliminata un'ingiusta disparità di trattamento tra lavoratori pubblici e privati», commenta Elisabetta Iannelli, segretario generale della Federazione italiana delle associazioni di volontariato in oncologia (Favo). «Questo diritto fondamentale deve però essere al più presto esteso anche ai lavoratori autonomi iscritti alla gestione separata Inps. Queste persone, per il momento, sono costrette a sentirsi a una sorta di "arresti domiciliari" per essere sempre reperibili in caso di visite fiscali che rilevino la loro malattia».



l'angolo del
diabetico

Il primo spazio in farmacia
dedicato a te!



- *Soluzioni innovative*
- *Consulenze con esperti*
- *Eventi educativi*

ADESSO C'È!

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

www.harmonium-pharma.it/farmacie

Un periodo particolare



Sono in gravidanza, quale lassativo posso utilizzare?

In gravidanza possono sorgere o acuirsi problemi legati alla stipsi. Non sempre questo disturbo può essere curato con i farmaci abitualmente assunti. I lassativi maggiormente utilizzati spesso alterano l'equilibrio elettrolitico del paziente, oppure, sebbene di origine naturale, possono essere a base di antrachinoni e avere quindi azione irritante sul colon. Questi farmaci, oltre a essere sconsigliati per un uso prolungato, sono addirittura vietati in gravidanza.

Per combattere la stipsi, in condizioni normali e ancor più quando si aspetta un bimbo, sarebbe opportuno variare la propria dieta, aumentando la quantità di acqua e di fibre solubili ingerite, e fare più moto, compatibilmente con le condizioni di salute. Molto efficaci possono rivelarsi alcuni tipi di fermenti lattici.

Se invece, malgrado queste accortezze, si dovesse necessariamente ricorrere a un aiuto, meglio rivolgersi a lassativi blandi ma allo stesso tempo efficaci come quelli a base di macrogol 4000. Questo principio attivo ha la capacità di legare acqua e quindi di aumentare il volume delle feci, che risulteranno più morbide, favorendo così l'evacuazione. I farmaci a base di macrogol 4000 non vengono assorbiti a livello sistemico e trattengono acqua solo a livello intestinale senza richiamarne dal torrente circolatorio, risultando quindi sicuri anche se assunti in stato di gravidanza.

I farmaci naturali sono sempre innocui?

I farmaci o gli integratori di origine naturale vengono definiti fitoterapici. Spesso proprio a causa della loro origine naturale sono associati a un'aura di innocuità, quasi di innocenza, dimenticando che anche i più potenti veleni hanno origine naturale, così come la morfina, antidolorifico per eccellenza, deriva dal lattice di un bel fiore.

Dobbiamo quindi sfatare il sillogismo naturale=innocuo.

I fitoterapici possono, in funzione di molti fattori, contenere più o meno quantità di principio attivo e avere quindi maggiore o minore capacità di interagire con il nostro organismo o con altri farmaci. La quantità di principio attivo contenuta in un fitoterapico viene definita "titolo" ed è riportata in etichetta. Non tutti i fitoterapici di conseguenza sono uguali. Dire estratto secco di aloe, per esempio, ha un valore relativo, l'importante è conoscere quanto principio attivo è presente in quel particolare preparato di aloe.

La mia raccomandazione, a meno di non sapersi districare bene tra le piccole voci riportate in etichetta, è quella di chiedere di volta in volta consiglio al professionista del farmaco, il farmacista.



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



A close-up, profile view of a man's ear on the left and a woman's nose and mouth on the right, set against a light blue background. The man's hair is dark and short. The woman's lips are slightly parted.

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

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

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



www.pfizer.it

Giubileo e sanità



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Per la Regione e per Roma una formidabile occasione di riscatto

La prova che abbiamo sostenuto per potenziare la sanità in occasione del Giubileo è un esempio di moderna ed efficiente amministrazione. In meno di nove mesi, da metà aprile al 22 dicembre, data in cui abbiamo chiuso l'ultimo dei cantieri aperti per potenziare i Pronto soccorso, un Ente pubblico ha appaltato e concluso i lavori in 12 cantieri. Anzi, ha realizzato più opere di quelle programmate: nella Asl Rm C, per esempio, con i risparmi ottenuti dai lavori di potenziamento dell'area di emergenza, si è ristrutturato il punto di Primo soccorso del Cto, lo storico ospedale della Garbatella, spendendo 186 mila euro. Eventi di questo tipo non sono usuali nella pubblica amministrazione, soprattutto nel Lazio. Il fatto che sia accaduto sta però lì a segnalare che il processo di rinnovamento della Regione e della sanità del Lazio ha messo radici profonde in tutte le articolazioni del sistema. Ad aprile abbiamo presentato un programma di interventi pensato per dare

una risposta ai pellegrini ma che, nello stesso tempo, facesse fare un salto di qualità alla sanità regionale, proprio in un settore fondamentale come quello dell'emergenza. Ci siamo riusciti con un investimento complessivo di 84 milioni di euro, di cui 64,5mln a carico dello Stato e 19,3mln della Regione. Il pilastro centrale della nostra azione è stato l'ammodernamento dei reparti dell'emergenza ospedaliera di 12 Pronto soccorso: Policlinico Umberto I, San Giovanni Adolorata, San Camillo Forlanini, Policlinico Tor Vergata, Sandro Pertini, S. Eugenio CTO, G.B. Grassi, Sant'Andrea, San Filippo Neri, Santo Spirito, Policlinico Gemelli e SS. Gonfalone, per potenziare i servizi psichiatrici di diagnosi e cura. Abbiamo rivoluzionato l'organizzazione, l'offerta tecnologica, i sistemi di presa in carico, i codici d'attesa, i servizi per i familiari nelle sale d'attesa con la messa in funzione di 122 posti letto di area critica. Abbiamo assunto 289 unità di personale a tempo inde-

terminato e ulteriori 578 a tempo determinato per l'intera durata del Giubileo. Il 1° dicembre sono entrate in servizio 40 nuove ambulanze e 10 automediche e abbiamo poi accelerato sull'acquisto di 86 nuove ambulanze. Abbiamo inoltre previsto 10 punti medici avanzati nei luoghi di massima affluenza per accogliere pellegrini e turisti, che predisporremo secondo le indicazioni della Prefettura. Sono stati predisposti ed approvati i piani di emergenza sanitaria per i quattro percorsi giubilari e per le giornate evento previste come da calendario. I piani sono stati pensati per garantire la loro modularità a seconda del numero di pellegrini presenti per singolo evento. Abbiamo inoltre avviato il potenziamento del servizio di elisoccorso, attraverso l'estensione dell'operatività in H24 di 3 basi HEMS (Helicopter Emergency Medical Service), che garantiscono un ampliamento degli spazi assistenziali. Grazie a un accordo con il Ministero della Difesa, si

sta predisponendo l'utilizzo di spazi all'interno di strutture militari come le caserme Macao e Cecchignola e gli aeroporti di Centocelle e Moscardini di Frosinone. È stata poi attivata una collaborazione con Anas e Polizia Stradale per l'utilizzo di otto piazzole sul Grande Raccordo Anulare. E infine, sempre sul fronte della gestione delle emergenze, e anche come contributo decisivo alla sicurezza della città, abbiamo accelerato per l'apertura della centrale unica di risposta per il numero unico di emergenza 112, che abbiamo avviato il 18 novembre. Abbiamo inoltre approvato il Piano per la gestione dell'emergenza infettivologica durante il Giubileo, con capofila l'Istituto Nazionale Malattie Infettive L. Spallanzani di Roma, ed è in corso di approvazione il piano dialisi. Pensavo che il Giubileo dovesse costituire per la Regione e per Roma una formidabile occasione di riscatto. Per la nostra parte, credo di poter dire che ci siamo riusciti.

Psyllogel® Fibra fa ripartire la tua regolarità intestinale.



La quantità
di fibra ideale
per dose.



Non irrita
l'intestino.



La fibra efficace
al 100% naturale.



Non dà
assuefazione.

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

Disponibile in farmacia in tanti gusti diversi.



Scopri
di più su:

NATHURA.COM



NATHURA®

LA NOSTRA RICERCA,
IL TUO STAR BENE.

CLADiab Onlus

Un coordinamento
delle associazioni
per dare più voce ai malati
di diabete nel Lazio



Sei associazioni di persone con diabete del Lazio hanno dato vita a CLADiab Onlus (Coordinamento del Lazio delle associazioni di persone con diabete). Un'associazione nata dall'esigenza di rappresentare la realtà delle persone con diabete, adulti e bambini, come unica forza e unica voce nei confronti delle istituzioni politiche e sanitarie.

Il CLADiab, quale organo rappresentativo delle persone con diabete della Regione Lazio, si pone diversi obiettivi da raggiungere in breve termine: **la prevenzione in tutte le fasce d'età e in tutti gli ambiti educativi**; l'attivazione di progetti di terapia educativa verso le persone con diabete; l'operazione di stimolo alle Asl, affinché queste si impegnino fattivamente per

avviare le fasi del progetto Igea, che definisce in modo strutturale percorsi e metodi della gestione e cura del diabete, coinvolgendo in modo efficace le previste figure professionali.

Il Lazio è in prima linea per rendere omogenea l'assistenza a favore delle persone con diabete nell'ambito del Piano per la malattia diabetica nella Regione per gli anni 2016-2018.

Il piano ha come obiettivo quello di garantire una migliore programmazione e sistematizzazione dei servizi anche in base a quanto previsto dal Piano Nazionale

Diabete. Si procederà quindi a riorganizzare e potenziare la rete a disposizione dei pazienti (300.000 persone con diabete dichiarate). In particolare la "gestione integrata" del paziente

per rendere le cure più efficaci ed efficienti: saranno attivati Percorsi diagnostici terapeutici assistenziali (Pdta), personalizzati e differenziati a

seconda del grado di complessità della malattia. I casi più complessi saranno gestiti prevalentemente dalle strutture specialistiche, quelli meno complessi dai Medici di medicina gene-

rale e dai pediatri di libera scelta. **C'è finalmente una maggiore attenzione per i bambini, nella consapevolezza che l'impegno per la cura del diabete infantile, a partire dalle scuole, è da sempre un punto debole dei servizi sanitari regionali.** Infine il tema della prevenzione, che potrà contare su due soggetti strategici come le Case della salute, che via via stanno nascendo, o i presidi sul territorio forniti dai Medici di medicina generale. Per la prima volta, inoltre, avremo indicatori per misurare l'efficacia del piano e per valutare la qualità dell'assistenza offerta.

Del resto va ricordato che il piano è il frutto di un lavoro svolto a stretto contatto con CLADiab e ha raccolto la gran parte delle osservazioni da loro pervenute.

La gestione integrata del paziente per rendere le cure più efficaci ed efficienti

Tutti i bambini hanno diritto alla salute

Una collaborazione quasi decennale, quella di Martina Colombari con la Fondazione Rava, che ha portato la bellissima attrice a fare volontariato ad Haiti per ben otto volte, a diventare testimonial dell'organizzazione non profit e a raccogliere farmaci durante le tre edizioni di "In farmacia per i bambini"

«Aiutarli, in ogni parte del mondo, deve entrare nel Dna di ciascuno

Come è nata la sua collaborazione con la Fondazione Rava?

Una sera, nel 2007, partecipai a una cena di raccolta fondi della Fondazione, che pensavo una delle *charity* cui ero abituata ad andare. Rimasi colpita dalle foto, dai video dei progetti in Haiti, dai racconti di chi c'era stato, dalla concretezza che si respirava. **Stanca di prestare solo la mia immagine, capii che era arrivato il momento per me di mettermi a disposizione anche come persona.** Due mesi dopo ero ad Haiti, per vivere sulla mia pelle cosa significasse veramente essere *testimonial*, vedere con i propri occhi, ma anche per dare una mano: a dare da mangiare ai bambini degli orfanotrofi o dell'Ospedale pediatrico NPH Saint Damien, fino a seppellire i morti abbandonati cui Padre Rick dà degna sepoltura. Fu il primo di otto viaggi in uno dei Paesi più devastati al mondo.

Ci racconti la sua esperienza ad Haiti: cosa le ha lasciato?

Mi ha lasciato qualcosa che deve entrare nel Dna di ognuno di noi, aiutare gli altri: non un di più dell'essere umano, non un'esigenza, ma qualcosa che faccia parte di noi e del nostro essere. Aiutare è un diritto, che sia aiutare i barboni sotto casa propria, i migranti, i bambini di Haiti o i bambini africani. I primi viaggi in **Haiti erano per me "botte" di emozioni e di sofferenza, di incapacità di reagire. Poi quella sofferenza mi ha portato a capire come parlare alla gente,** per sensibilizzare altre persone, perché quando parli avendo vissuto in prima persona certe situazioni, parli in prima persona, non per sentito dire, hai un linguaggio, un'emozione diversi. Nel 2016 non si può rimanere indifferenti davanti a un popolo che muore di fame, non si può andare in vacanza a Santo

Domingo, senza sapere che dall'altra parte dell'isola si muore per malattie curabilissime da noi.

Ogni anno lei contribuisce all'organizzazione di "In farmacia per i bambini" e partecipa attivamente all'iniziativa: come è andata quest'anno?

La terza edizione di **"In farmacia per i bambini"**, è stato un grande successo. Grazie a 1.115 farmacisti aderenti, ai loro clienti e a 1.850 volontari, sono state donate 165.000 confezioni di farmaci da banco, alimenti per l'infanzia e prodotti *baby care* a 258 enti che assistono i bambini in povertà sanitaria in Italia e in Haiti all'Ospedale pediatrico NPH Saint Damien, con un incremento della raccolta dell'83 per cento rispetto all'anno precedente. Un'iniziativa importante, bella, tre anni fa speravamo avesse successo, ma **non ci aspettava-**



I ragazzi più grandi possono partire per un campus di volontariato in Sud America

di noi», ci dice Martina Colombari

mo una risposta così importante: volere è potere. Anche all'interno di città come Milano e Roma ci sono realtà che hanno un bisogno continuo e siamo stati felici di poter aiutare tante di loro.

Lei che ha un bambino di 11 anni ha dichiarato che questa iniziativa è importante anche per i propri figli, che vengono sensibilizzati al fatto che i diritti che loro danno per scontati non sono garantiti a migliaia di bambini. Come si possono coinvolgere i ragazzi nelle iniziative della Fondazione Rava?

Ci sono classi che scelgono di adottare a distanza un bambino che vive nelle Case orfanotrofio NPH e questo permette ai nostri figli di crescere, con la consapevolezza che stanno aiutando qualcuno meno fortunato di loro. I ragazzi più grandi possono anche partire per un campus di volontariato in America Latina, due settimane in cui si vive la realtà delle Case, si lavora nelle cucine e nell'orto, si sta con i bambini, aiutando

doli nei compiti, nei giochi, in Haiti, si fa compagnia ai piccoli pazienti dell'Ospedale Saint Damien. O si può essere "volontari per un giorno" anche in Italia, per "In farmacia per i bambini". Nella

scuola di Achille abbiamo organizzato una mattinata di sensibilizzazione con i racconti miei e di un ragazzo che con il suo papà aveva partecipato a un campus in Haiti, abbiamo ricevuto tanti feedback positivi perché la gente non si immagina che Haiti

sia un posto così sofferente, i giornali ci raccontano le grandi emergenze che fanno notizia ma non dell'emergenza quotidiana in cui vivono le persone 365 giorni l'anno.

Fondazione Francesca Rava NPH Italia Onlus

La **Fondazione Francesca Rava** aiuta l'infanzia in condizioni di disagio in Italia e nel mondo, tramite **adozioni a distanza, progetti, attività di sensibilizzazione sui diritti dei bambini, volontariato** e rappresenta in Italia **N.P.H. - Nuestros Pequeños Hermanos** (I nostri piccoli fratelli), organizzazione umanitaria internazionale, che dal 1954 salva i bambini orfani e abbandonati nelle sue case orfanotrofio e ospedali in nove Paesi dell'America Latina. NPH è presente

da 30 anni in Haiti - dove il 70 per cento della popolazione non ha lavoro, 1 bambino su 3 muore prima dei 5 anni, 1 su 2 non va a scuola - con **Case orfanotrofio** per 760 bambini, **3 ospedali** tra cui il Saint Damien che accoglie 80.000 bambini l'anno, **scuole di strada** per 10.000 bambini, **2 centri per bambini disabili**, il **centro produttivo e di formazione professionale Francisville** - città dei mestieri, ricostruzione di case per centinaia di famiglie.

Mi ha colpito la voglia di aiutare, trasversale, di giovani e meno giovani



Che rapporto ha con la farmacia? Il farmacista è sempre, anche nelle grandi città, una figura di riferimento nella comunità?

Io adoro le farmacie. Sono attirata da tutto, dalla cosmetica, all'alimentazione, agli integratori. **Mi interessa ascoltare i suggerimenti e i consigli sui tanti rimedi per prevenire e curare, dal farmacista,** che rimane una figura di riferimento nei paesi come nelle grandi città, nella farmacia del proprio quartiere.

Cosa l'ha colpita di più durante il suo giorno di lavoro in farmacia, il 20 novembre?

Ero a Roma per lavoro e, avendo un ritaglio di ore libere, ho cercato di impiegare al meglio recandomi nella farmacia aderente più vicina. Mi ha colpito la voglia di aiutare, trasversale, di giovani e meno giovani, e mi è piaciuta la possibilità di distribuire il "Cruciverba dei diritti" per sensibilizzare sui diritti dei bambini: stavamo difendendo il diritto

alla salute ed è stato bello farlo in modo concreto.

Chiudiamo con un messaggio ai farmacisti che quest'anno non hanno aderito all'iniziativa "In farmacia per i bambini". Perché l'anno prossimo dovrebbero partecipare?

Perché anche per loro è **l'occasione di aiutare, come professionisti e come persone, i bambini in povertà sanitaria** nelle loro comunità, facendo squadra, con i loro clienti, con i loro dipendenti, con le aziende che collaborano con il mondo della salute, come Mellin, Chicco, Nutricia, Solgar, EcoEridania, oltre a KPMG partner sin dalla prima edizione, tutti uniti in un'azione comune di responsabilità sociale. Siamo arrivati quest'anno a aiutare più comunità e vogliamo fare ancora di più l'anno prossimo, perché il diritto alla salute è sacrosanto, a tutti i bambini dovrebbe essere garantito ma in realtà è in pericolo per molti anche nel nostro territorio.

Adozione a distanza

Aiutaci a dare amore e un futuro a un bambino orfano e abbandonato accolto nelle Case Orfanotrofio NPH: con l'equivalente di un caffè al giorno, 26 euro al mese, lo aiuterai a ricevere cibo, vestiti, cure mediche, e istruzione.

Per maggiori info: www.nph-italia.org, padrini@nph-italia.org, www.adozione-a-distanza.it

Fondazione Francesca Rava - NPH Italia Onlus

Viale Premuda 38/a
20129 Milano, Italia
Tel. 02 54122917

www.nph-italia.org - [facebook.com/fondazionefrancescarava](https://www.facebook.com/fondazionefrancescarava)

Per donare: Iban IT 39 G 03062 34210 000000760000 o con carta di credito sul sito www.nph-italia.org

MENO MALE



Puoi provare
Ibuprofene Zentiva.

Agisce rapidamente.

Mal di testa, nevralgie, mal di denti,
dolori mestruali, mal di schiena,
dolori osteo-articolari e muscolari.

Contro il dolore, puoi scegliere
Ibuprofene Zentiva

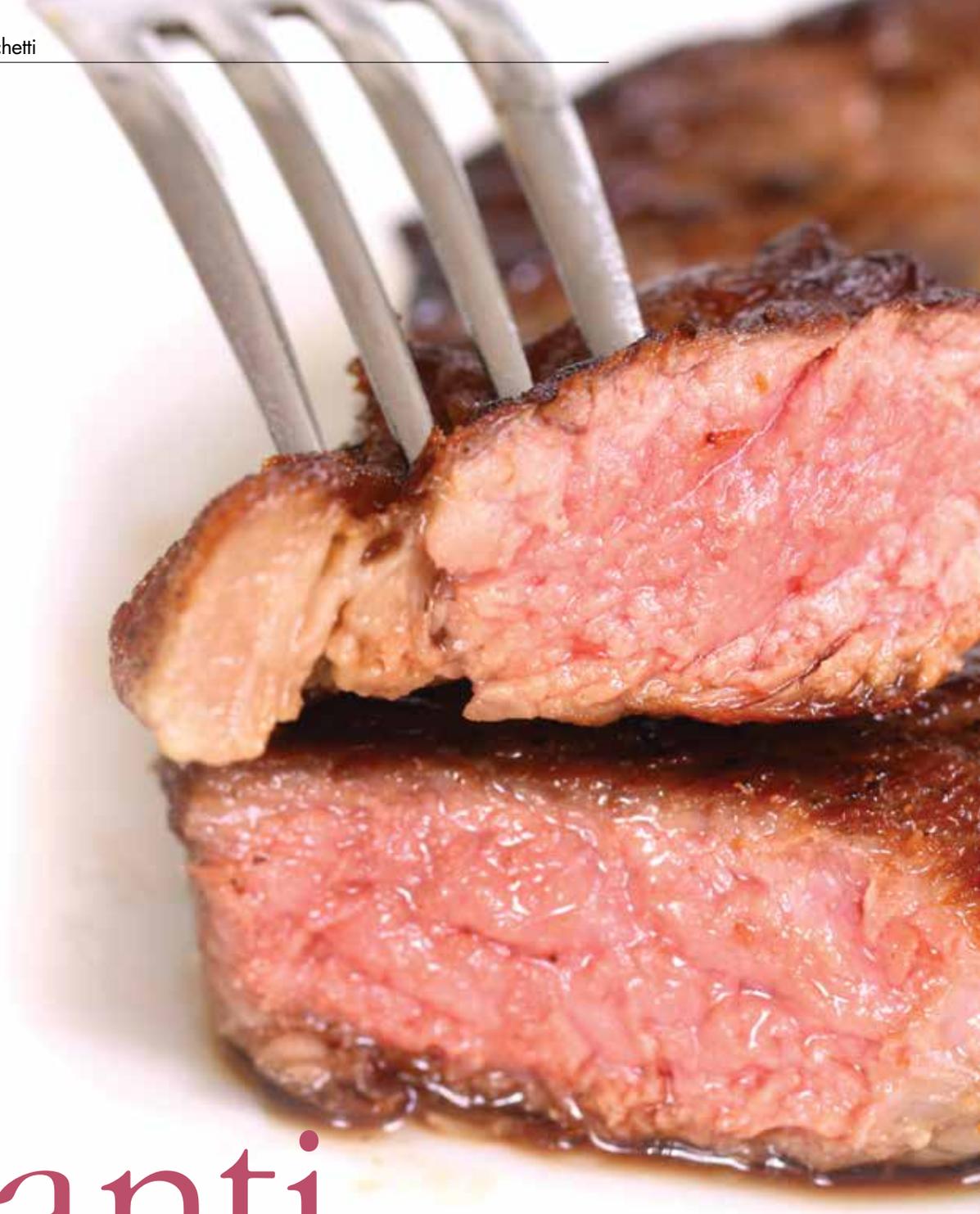
COD. 60520320: IT:ZNT.15.05.03



È un medicinale a base di Ibuprofene e può avere effetti indesiderati anche gravi.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 24/06/2015.

www.zentiva.it

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI



Avanti *con giudizio*

La carne rossa fa bene? È nociva?
Proviamo a far chiarezza dopo l'uscita dello studio dell'Airc
che tanto ha preoccupato i carnivori nostrani



Uno studio dell'*International agency for research on cancer (Iarc)* di Lione - agenzia dell'Organizzazione mondiale della sanità che valuta e classifica le prove di cancerogenicità delle sostanze - ha definito la carne rossa come probabilmente cancerogena (classe 2 della classificazione dello Iarc) e la carne rossa lavorata (inscatolati e salumi) come sicuramente cancerogena (classe 1 della classificazione dello Iarc). È bastata la semplice pubblicazione e la condivisione al largo

pubblico dei risultati dello studio per far nascere la polemica e, in piccola parte, anche per demonizzare un caposaldo della nostra alimentazione. L'allarme è realmente giustificato? Andiamo con ordine. Nel mese di ottobre sono stati pubblicati i risultati di uno studio che, testando vari alimenti, classifica le carni rosse e in particolare quelle lavorate come potenzialmente cancerogene. Ne è scaturito il finimondo. Apriti cielo, i giornali, ma soprattutto i salotti televisivi, si sono popolati di esperti pronti a sfidarsi

sulla questione. Strenui difensori di bistecche e salsicce contro integerrimi vegetariani. Chef specializzati in ricette vegane e crudiste contro i norcini di tutta Italia. Alla fine delle trasmissioni, deposta dai duellanti televisivi l'ascia di guerra, al povero spettatore i dubbi restano. Ma la carne fa male o no? Proviamo quindi noi, con semplicità e umiltà, a far chiarezza, premettendo, per onestà intellettuale, che lo studio in questione poneva all'indice non la carne rossa in quanto tale, ma più in particolare la carne rossa lavorata e alcuni metodi di cottura.

La piramide alimentare

La carne fa parte della nostra alimentazione da sempre. Costituisce infatti la principale fonte di proteine, sebbene la base dell'alimentazione in Italia sia costituita dai carboidrati e una quota importante sia detenuta dai lipidi.

Il nostro Paese, noto nel mondo per la storia, le bellezze paesaggistiche e il buon clima, è famoso anche per la cucina. Non solo buona, ma anche salutare. I dettami posti alla base della nostra cucina sono diventati uno stile di vita. La cosiddetta "dieta mediterranea" viene studiata in tutto il mondo come regime alimentare salutare e modello da imitare. Se la vita media nel bacino del Mediterraneo è più lunga, e in gran parte di qualità superiore alla media del pianeta, lo si deve anche alla nostra alimentazione, che di per sé garantisce tutti i nutrienti di cui necessitiamo e nelle giuste quantità.

La parola dieta non deve essere circoscritta alla sola alimentazione. Il vocabolo deriva infatti dal greco *diaeta*, che significa stile di vita. E proprio la dieta mediterranea è diventata uno stile di vita sano ed equilibrato comprendente, oltre alle prescrizioni alimentari, anche altre raccomandazioni, come la quantità dell'apporto idrico e lo svolgimento di una giusta dose di attività fisica.

Queste due componenti costituiscono le fondamenta della piramide alimentare, rappresentazione grafica della dieta mediterranea.

Al gradino superiore della piramide,

proprio sopra acqua e attività fisica, troviamo i cereali, cioè la base della nostra alimentazione. Non dovrebbero mai mancare nelle nostre tavole, sebbene declinati nelle loro diverse forme. I farinacei rappresentano la principale fonte calorica e, al netto di particolari regimi alimentari, possono arrivare a costituire addirittura il 50-55 per cento delle calorie totali giornaliere. Colazione, pranzo e cena dovrebbero infatti vedere sempre presenti, per esempio, pane o pasta, abbinati a verdure e conditi in modo leggero. Salendo di un gradino troviamo la frutta e la verdura, cioè quegli alimenti che, provenienti direttamente dalla natura e non sottoposti a elaborati processi di preparazione, garantiscono adeguato apporto di vitamine, sali minerali e fibra.

Legumi e olio di oliva, posizionati appena più in alto, sono utilissimi. L'olio di oliva infatti apporta acidi grassi ed antiossidanti fondamentali, mentre i legumi, dal canto loro, garantiscono un importante apporto aminoacidico pur essendo poveri di aminoacidi solforati. Ancora più su troviamo le proteine animali. Pesce, uova e, in maggior misura, carne devono necessariamente essere presenti nella nostra alimentazione

almeno tre-quattro volte alla settimana per garantire un adeguato e insostituibile apporto proteico.

L'apice della piramide alimentare è costituita da grassi di origine animale. Dolci, insaccati, grassi saturi, anche questi alimenti fanno parte della nostra dieta ma il loro consumo deve essere saltuario e limitato.

La piramide alimentare, oltre a possedere un importante effetto visivo, ci consente di tenere sotto controllo le dosi senza causare carenze. Il posizionamento degli alimenti nei diversi livelli infatti, indica la quantità consigliata di consumo giornaliero e settimanale.

Tornando allo studio in questione, **obbiamo sottolineare come la carne, e in particolar modo la carne rossa, sia già presente nella nostra dieta in misura moderata. La nostra cultura alimentare ci mette così al riparo da quelli che possono essere i rischi di un uso smodato di carne.** Gli insaccati, per esempio, sono raccomandati una volta (o meno) alla settimana.

Sebbene la nostra cultura alimentare ci ponga al riparo da rischi eccessivi, anche noi "italici consumatori" giochiamo un ruolo attivo. Nella

scelta del tipo di carne dovremmo privilegiare quella meno lavorata e tagliata di fresco, così come dovremmo porre attenzione alla cottura, specialmente quella alla brace. Durante la cottura sulla fiamma infatti, la carne subisce profonde modificazioni. La brace da un lato rende la pietanza più appetibile e gustosa, dall'altro la espone a processi chimici che determinano un'eccessiva produzione di Idrocarburi policiclici aromatici (Ipa) i quali risultano essere agenti cancerogeni.

Lo stesso studio inoltre, se da una parte classifica la carne rossa come potenzialmente cancerogena, dall'altra ne esalta il notevole apporto di proteine, di vitamina B, ferro e zinco, pone diversi distinguo tra tagli differenti, specie animali di provenienza, metodi di allevamento e di alimentazione e comunque non suggerisce la completa abolizione della carne dalla nostra alimentazione.

In definitiva

Il cancro, d'altra parte, è una malattia multifattoriale. Secondo alcuni studi, la sua incidenza potrebbe essere prevenuta attraverso una dieta particolarmente ricca di antiossidanti, come quella mediterranea appunto, e

un rapporto diretto con il consumo di carne moderato e saltuario caratteristico dell'alimentazione italiana non è stato ancora trovato.

Quindi, carnivori di tutta Italia state tranquilli, continuate a gustare bistecche, lombate e salsicce, ponendo solo attenzione alle limitazioni di quantità tipiche della nostra alimentazione, e se avete qualche dubbio, **non cercate risposte nei talk show, ma rivolgetevi con fiducia al vostro nutrizionista oppure al vostro farmacista.** Loro sapranno tranquillizzarvi, specialmente fuori da uno studio televisivo, a telecamere rigorosamente spente.

Nella scelta della carne privilegiamo quella meno lavorata e tagliata di fresco





TUTTE LE FARMACIE
**SEMPRE A PORTATA
DI MANO**



POWERED BY

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia di Roma e Provincia

La prima App ufficiale
di Federfarma Roma.



Localizza in tempo reale
le farmacie aperte intorno a te.



Visualizza indirizzo, contatti, orari
e le informazioni essenziali sulla tua farmacia.



“**ABBIAMO CURA DI VOI**”

FARMAMIA ROMA è disponibile sugli store





Le speranze per il trattamento sono riposte in nuovi farmaci in fase di studio

Malattia di Alzheimer verso un futuro *migliore?*

La malattia di Alzheimer, conosciuta anche come “morbo”, è una insidiosa e progressiva patologia irreversibile che colpisce il cervello. La malattia deve il suo nome ad Alois Alzheimer, un neuropatologo e psichiatra tedesco che riportò il primo caso di demenza senile. L'Alzheimer colpisce prevalentemente le persone

con età superiore ai 65 anni di età. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità, a livello mondiale tra i 21 e i 25 milioni di persone sono affette dalla malattia di Alzheimer che rappresentano il 60-70 per cento dei casi di demenza. Negli Stati Uniti l'Alzheimer affligge circa 5,1 milioni di persone con età superiore ai 65 anni, un nume-

ro stimato ad aumentare fino a 13,8 milioni nel 2050. In Italia, secondo i dati dell'Istat circa 600 mila italiani sono colpiti da Alzheimer.

La diagnosi

La causa della malattia di Alzheimer non sono ancora ben conosciute. In casi di malattia sviluppata all'interno

Le cause della malattia non sono ancora ben conosciute



Sintomi e stile di vita

passato per eseguire il proprio lavoro o le attività domestiche.

B) Stile di vita e abitudini alimentari possono favorire o ostacolare la malattia?

Indipendentemente dall'età, **una dieta sbilanciata stimola la produzione di tossine** che possono portare a infiammazione e alla produzione di placche nel cervello compromettendo la capacità cognitiva. Pane bianco, pasta, insaccati e formaggi possono indurre perdita di memoria e incrementare il rischio di Alzheimer. Al contrario, vegetali a foglia verde, salmone e pesce d'acqua fredda, caffè e cioccolato, olio extravergine e frutta a buccia scura stimolano beneficamente la memoria, aumentando la possibilità di condurre una sana vecchiaia.

A) Quali sono i primi sintomi che potrebbero indirizzare verso una ipotesi di malattia?

Uno dei più comuni segnali dell'Alzheimer è la **difficoltà associata a confusione di memorizzare le informazioni più recenti, per esempio gli appuntamenti**, e la ridotta capacità di concentrazione, con la conseguenza che serve più tempo rispetto a

di nuclei famigliari sono state identificate rare mutazioni in geni responsabili della produzione di β -amiloide ($A\beta$), un gruppo di peptidi endogeni derivanti dalla proteina precursore amiloide APP, che sono il maggior costituente delle placche amiloidi (o **placche senili**). L'eccessiva produzione di placche amiloidi nel cervello costituite da accumuli di peptidi amiloidi e detriti neuronali è attualmente l'ipotesi che viene associata allo sviluppo della malattia di Alzheimer. Una seconda evidenza associata all'Alzheimer è la comparsa di ammassi neurofibrillari costituiti da aggregati alterati della proteina tau.

La cura

L'attuale terapia della malattia di Alzheimer mira a **mantenere la capacità funzionale del cervello rallentando o ritardando la sintomatologia**. Per i casi di leggero-moderato Alzheimer la terapia prevede la somministrazione di

inibitori dell'acetilcolinesterasi (AChE) donezepil, rivastigmina e galantamina. Il donezepil è anche indicato per l'Alzheimer moderato-grave, da solo o in associazione con la memantina, un antagonista del recettore N-metil-D-aspartato (NMDA). Questi farmaci agiscono da regolatori della neurotrasmissione migliorando temporaneamente la sintomatologia, ma non sono in grado di impedire il progressivo deterioramento delle capacità cognitive e la comparsa di psicosi, insonnia, agitazione e depressione.

Le speranze per il trattamento dell'Alzheimer

sono riposte su nuovi farmaci che rallentano la formazione dei peptidi derivanti dalla proteina APP e sulla terapia immunologica basata su anticorpi monoclonali che mira a inibire l'aggregazione di $A\beta$ e l'alterazione della tau. **Attualmente diciotto potenziali farmaci sono in fase di studio clinico (fasi III)** per l'Alzheimer: sono sei inibitori dei peptidi, sette anticorpi monoclonali, tre vaccini e due sono le note melatonina e resveratrolo con meccanismo d'azione sconosciuto. Questi farmaci potrebbero rappresentare il 50 per cento delle terapie dell'Alzheimer fra un decennio.



COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE

istitutopasteur.it /


ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Relazioni *pericolose*

Le interazioni tra farmaci e cibo e tra farmaci stessi. Cosa bisogna sapere

Sarà capitato a tutti di chiedersi se un medicinale da assumere per bocca dovesse essere preso a stomaco vuoto o pieno. Una questione solo apparentemente banale, dal momento che le interazioni tra farmaci e cibo, così come quelle tra farmaci diversi, spesso ignorate o trascurate, possono alterare il meccanismo di assorbimento del medicinale, diminuendone l'effetto o, al contrario, potenziandolo fino a provocare effetti indesiderati.

Il foglietto illustrativo fornisce informazioni utili a fugare ogni dubbio in merito; in alternativa è sempre consigliabile chiedere consiglio al medico o al farmacista.

Il cibo

Alcuni farmaci, se assunti per bocca, possono interagire con il cibo. Una volta raggiunto lo stomaco, i medicinali in compresse e capsule si dissolvono per liberare il principio attivo. Ha quindi inizio il processo di assorbimento: il farmaco attraverso l'apparato gastrointestinale raggiunge il sangue per essere distribuito a tutto l'organismo.

Le interazioni tra farmaci e alimenti possono causare il malassorbimento di alcuni nutrienti. È quanto accade, per esempio, con le vitamine del grup-

po B, in particolare B₆ e B₁₂, a opera di farmaci per il trattamento di gotta, colesterolo, morbo di Parkinson, così come di antiacidi. Viceversa alcuni alimenti o bevande, modificando il pH gastrico o la velocità di svuotamento dello stomaco, possono alterare l'assorbimento dei principi attivi contenuti nei farmaci.

Alcuni medicinali devono essere assunti lontano dai pasti - almeno un'ora prima o due ore dopo - altri, invece, non hanno questa limitazione.

Gli anziani che assumono diversi farmaci ogni giorno e i pazienti con alterazioni della funzionalità gastrointestinale sono coloro che più frequentemente vanno incontro ad alterazioni dell'assorbimento di medicinali.

Quattro alimenti da tenere d'occhio

* Gli antinfiammatori, che possono avere effetti dannosi sulla mucosa gastrica, possono essere assunti con il latte o i suoi derivati, che hanno un effetto "protettivo" sullo stomaco. Viceversa questi alimenti possono in-

Da non sottovalutare il rischio di interazioni tra alcol e prodotti a base di erbe

terferire con l'assorbimento di alcuni antibiotici come ciprofloxacina e alcuni farmaci impiegati per la cura dell'osteoporosi.

* Caffè, tè, bevande contenenti caffeina possono interagire con alcuni farmaci per il sistema nervoso centrale, come sedativi e ansiolitici.

* Non tutti sanno che il succo di pompelmo può interferire con gli enzimi necessari alla metabolizzazione di alcuni farmaci come statine (usate per abbassare i livelli di colesterolo), calcio antagonisti (prescritti per l'ipertensione),





antistaminici, antiaritmici, immunosoppressori e alcuni ansiolitici.

* **Quantità anche modeste di alcol possono aumentare gli effetti indesiderati di alcuni farmaci che agiscono sul sistema nervoso centrale come barbiturici, ansiolitici, antidepressivi e antistami-**

nici, e interferire con la loro efficacia. L'alcol interferisce inoltre con insulina e medicinali antidiabetici, potenziandone gli effetti e accrescendo il rischio di ipoglicemia. Da non sottovalutare poi il rischio di interazioni tra alcol e prodotti a base di erbe. L'alcol, per

esempio, può potenziare l'effetto tranquillante della valeriana.

Il problema delle interazioni tra sostanze non riguarda infatti solo le specialità medicinali. **Spesso si ritiene, a torto, che prodotti di origine naturale non possano causare reazioni indesiderate.** In realtà le sostanze attive in essi contenute possono ridurre l'efficacia o aumentare il rischio di effetti indesiderati del farmaco tradizionale.

Farmacovigilanza: di cosa si tratta?

Dopo l'immissione in commercio di un farmaco è importante registrarne ogni eventuale reazione avversa non evidenziata nel corso degli studi clinici effettuati precedentemente. Attenzione, perchè gli effetti indesiderati devono essere segnalati, anche quelli già presenti nel foglietto illustrativo. Questo messaggio viene riportato proprio sul foglietto illustrativo.

Un efficace sistema di farmacovigilanza permette, nel tempo, di migliorare il corretto impiego dei farmaci, minimizzando il rischio per i loro futuri utilizzatori. Il sistema di farmacovigilanza è gestito dall'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) che riceve le segnalazioni

da parte di medici, operatori sanitari e aziende farmaceutiche, ma ogni cittadino può segnalare direttamente una reazione avversa avvenuta in seguito all'assunzione di un farmaco, rivolgendosi al proprio medico di base, al farmacista, all'ufficio di farmacovigilanza della propria Asl, ma **anche compilando la scheda di segnalazione presente sul sito Aifa (www.agenziafarmaco.gov.it/it/content/scheda-unica-di-segnalazione-di-sospetta-reazione-avversa).**

La procedura è ancora poco conosciuta ma negli ultimi anni le segnalazioni spontanee da parte dei cittadini sono in aumento.



Tempi difficili

Vietato fare da sé, l'acne si può curare con terapie specifiche e protratte nel tempo. Già dopo uno o due mesi si vedono i risultati



Il viso ricoperto di pustole e macchie rosse in una fase della vita già critica e nella quale l'accettazione della propria immagine corporea svolge un ruolo cruciale.

L'acne colpisce sette adolescenti su dieci, causando difficoltà nella sfera psicologica e delle relazioni. I ragazzi la percepiscono come un segno identificativo negativo e ritengono i propri coetanei con pelle sana più felici e più sicuri di sé. Oltre all'imbarazzo per l'impatto estetico di questo disturbo, gli adolescenti che ne sono affetti possono andare incontro a problemi scolastici, timidezza, mancanza di fiducia in se stessi, difficoltà nella sfera sentimentale e nello stringere nuove amicizie.

L'acne compare durante la pubertà e si deve a molti fattori, con un eccesso di produzione di grasso da parte delle ghiandole sebacee, l'occlusione dei pori e la conseguente comparsa di lesioni soggette a infezione e infiammazione. Altre zone interessate oltre al volto sono il torace e la schiena.

Nonostante i suoi effetti, spesso non viene presa sul serio. A torto si ritiene che si tratti di una manifestazione inevitabilmente legata alla crescita, che "passerà da

sola" e per la quale ben poco si può fare. Solo il 20 per cento degli interessati infatti richiede il parere di un dermatologo, preferendo ricorrere a rimedi improvvisati o su consiglio di familiari e amici.

«L'acne è una malattia e come tale va curata», dice Aurora Parodi, direttore della Clinica dermatologica, Irccss San Martino di Genova. «Sebbene nel suo sviluppo sia implicato il *Propionibacterium acnes*, non si tratta di un'infezione. L'acne è invece un malattia infiammatoria cronica e richiede un trattamento a lungo termine, non una cura sintomatica. Il dermatologo ha a sua disposizione molte armi, e sceglierà quelle più adatte a ogni singolo caso. Per questo è molto importante che fin da subito il medico instauri un rapporto di fiducia con il paziente, cercando di coglierne gli aspetti psicologici. È fondamentale che si crei una sorta di alleanza tra il ragazzo e lo specialista, che saprà spiegare come effettuare la terapia, quali accorgimenti adottare e soprattutto rendersi disponibile per i dubbi o le paure che potranno manifestarsi durante il lungo percorso di cura».

Cosa fare?

Regola numero uno, rivolgersi allo specialista anche per le forme lievi, evitando l'uso casuale di detergenti, lozioni,



L'acne richiede un trattamento a lungo termine, non una cura sintomatica

creme antibiotiche o a base di cortisone non prescritte dal medico. Una volta individuato il trattamento, che sarà diverso a seconda dell'intensità della malattia, questo non dovrà essere interrotto.

«Anche il farmacista, come primo presidio sanitario sul territorio, può svolgere un ruolo decisivo nell'indirizzare la famiglia all'attenzione di un medico, evitando di consigliare rimedi o terapie» dice Umberto Borellini, farmacista cosmetologo. Diverso è il caso di una pelle impura, a tendenza seborea ma dove non siano presenti i segni della malattia anche in fase iniziale. «Per questi casi», prosegue, «esistono molte formulazioni cosmetiche per uso locale in grado di normalizzare la secrezione di grasso. Per esempio alcune vitamine del gruppo B, olio essenziale di rosmarino, aloe, calendula, estratto di liquirizia».

«In passato», afferma Parodi, «si è fatto un uso eccessivo di antibiotici oggi sconsigliati, se non in particolari situazioni e per brevi periodi, in quanto hanno causato la comparsa di resistenze batteriche. **Le forme lievi di acne, caratterizzate dalla presenza di punti neri aperti e chiusi, vengono trattate con creme a base di retinoidi, sostanze derivate dalla vitamina A che svolgono anche un'azione antinfiammatoria.** La crema deve essere applicata non solo sul singolo foruncolo ma su tutta la su-

perficie interessata. Quando sono presenti anche pustole più o meno diffuse, di dimensioni variabili e spesso piene di pus, ai retinoidi è utile associare un prodotto, sempre per uso locale, che svolga una funzione antimicrobica senza però essere un antibiotico. L'applicazione di creme antibiotiche in queste forme è infatti assolutamente da evitare. In casi fortunatamente molto più rari infine, la malattia può presentarsi con noduli e cisti. Qui si possono prescrivere gli antibiotici per via orale ma deve essere evitato il contemporaneo uso dell'antibiotico locale».

Cautele d'obbligo

«Mi preme sottolineare», precisa Borellini, «che va prestata molta attenzione alle creme a base di acido retinoico, che i pazienti potrebbero confondere con il retinolo. Mentre il retinolo non ha alcuna controindicazione ed è contenuto in moltissimi prodotti, l'acido retinoico ha un importante effetto teratogeno ed è vietato a livello cosmetico. Per questo, quando prescritto a una ragazza, viene spesso associato alla terapia contraccettiva».

Il trattamento per l'acne ha una durata di almeno sei mesi durante i quali il rapporto con il dermatologo non deve venire a mancare. «Già dopo uno o due mesi si vedono i primi risultati. Talvolta ai ragazzi sembra che la situazione non stia migliorando, perché le macchie di colore scuro sono le più difficili da eliminare», precisa Parodi, «ma se accarezzando il viso si avverte una superficie liscia, è segno che siamo sulla buona strada».

Dieci cose da sapere

- 1 **Trattare l'acne da subito evita la comparsa di cicatrici** e segni che resteranno evidenti anche nell'età adulta.
- 2 **L'alimentazione** è importante: consumare quantità moderate di zuccheri e dolci, così come di salumi e carni rosse.
- 3 **Evitare il fumo** perché impedisce l'eliminazione delle sostanze di scarto a livello della cute, che vanno poi a ostruire i pori.
- 4 **Sole: l'abbronzatura** maschera l'acne, ma il sole non ha effetti terapeutici. **Il calore è più dannoso** per l'acne rispetto ai raggi ultravioletti poiché favorisce la vasodilatazione. È utile mantenere la pelle fresca, vaporizzando acqua, così da diminuirne la temperatura.
- 5 **Il trucco** è consentito, purché si utilizzino prodotti adatti al caso e venga rimosso accuratamente ogni sera.
- 6 Per la **pulizia della pelle**: non utilizzare detergenti aggressivi che la renderebbero troppo secca.
- 7 La **rasatura è possibile** ma attenzione alle zone infiammate o infette. Detergere sempre la pelle con prodotti che ne assicurino la disinfezione.
- 8 Un **rossore** all'inizio del trattamento non è indice di allergia e può far parte del percorso di cura. Fondamentale non interrompere la terapia e chiedere consiglio al medico.
- 9 Lo **screening** dei **livelli ormonali** viene prescritto alle ragazze quando il disturbo perdura oltre i 16-17 anni, specialmente in presenza di caduta dei capelli o ipertricosi. Una volta accertato uno squilibrio ormonale può essere considerata anche la prescrizione della pillola anticoncezionale, che però non è una terapia per l'acne.
- 10 **Mai** toccare, spremere, **strizzare i foruncoli**. Pericolo infezioni e cicatrici.



Chi sogna le montagne innevate deve fare spesso i conti con una preparazione inadeguata. Come evitare spiacevoli sorprese

Sciivolando sugli sci



Per gli amanti degli sport invernali questo è il periodo più bello dell'anno. Niente può frenare l'entusiasmo di chi si reca sulle piste per trascorrere una giornata sugli sci: sveglia all'alba e attesa paziente in coda per skipass e skilift sono sacrifici sopportabili perché si sa che tanto dopo arriva il bello, quel senso di libertà dato dalla velocità nella natura e nel silenzio, con il freddo che sferza la pelle del viso sotto un tiepido sole. E poi la compagnia degli amici con cui condividere la convivialità del pranzo, quando si è fortunati consumato sulle panche all'aperto del rifugio con vista sulle vette. La montagna d'inverno è tutto questo e molto di più, anche se il pericolo di piccoli infortuni è in agguato. I rischi li conosciamo bene: lo sci è uno sport sempre più diffuso e le piste sono

sempre più affollate da sciatori di tutti i livelli. **Se non ci si è preparati adeguatamente dal punto di vista fisico, oppure in caso di cadute, movimenti sbagliati e perfino scontri sulle piste, ecco che il piacere della sciata può essere rovinato.** L'inesperienza, ma anche comportamenti poco prudenti e non rispettosi della presenza di altri sciatori possono provocare incidenti sulle piste. Il risultato? Escoriazioni, contusioni, contratture fino a lesioni più serie.

«Chiariamo subito un dubbio: sciare fa bene», spiega Riccardo Minola, chirurgo ortopedico presso il Polo Chirurgico Capitanio, Istituto Auxologico Italiano di Milano. «È un'attività fisica e come tale porta benefici all'organismo e favorisce il benessere psicologico attraverso la liberazione di endorfine. Il problema sorge quando lo sci,

che è uno sport molto tecnico, viene considerato semplicemente un modo per fare un po' di movimento, senza essere preceduto da preparazione e riscaldamento e quando si perde la percezione dei propri limiti tendendo a strafare».

Per evitare contratture

«Siamo nel pieno della stagione e quindi, chi è già in montagna, si presuppone abbia già fatto un'adeguata preparazione atletica nei mesi precedenti» precisa Minola. «Ma preparazione vuol dire anche riscaldarsi al momento della sciata: quando si arriva sulle piste non bisogna mai partire "a freddo", cioè scendere dall'auto, raggiungere la vetta e buttarsi subito in pista. **È necessario scaldare bene i muscoli, per esempio camminando un po' con**

gli sci sulle spalle. Se non si è allenati, poi, meglio non affrontare l'intera pista ma concedersi piccole soste, purché in punti ben visibili e dove non si è d'ostacolo agli altri sciatori. Infine, evitare di fermarsi troppo a lungo nei rifugi per il pranzo perché i muscoli prima freddi hanno subito l'effetto della vasodilatazione data dal calore dell'ambiente - e a volte anche dell'alcol - per poi di nuovo essere soggetti a vasocostrizione per il freddo e quindi rispondere meno in termini di riflessi e tonicità».

Quello che può succedere se i muscoli non sono scaldati a sufficienza è di incorrere in contratture muscolari: «Le contratture avvengono per eccessivo affaticamento del muscolo non allena-

to o, come abbiamo visto, per sbalzi termici. In questi casi stare al caldo è prioritario: fare una doccia molto calda o un bagno una volta rientrati in albergo, rimanere ben coperti per evitare oscillazioni caldo/freddo. Anche una sauna va bene, purché non si stressi eccessivamente l'organismo: meglio quella biologica, che ha temperature inferiori».

L'automedicazione

Diverso è il caso di trauma dovuto a caduta o a collisione. «Se il trauma è diretto e l'impatto è avvenuto con un'energia non troppo elevata, in un certo senso si è fortunati perché si avrà solo una contusione: in questi casi le regole da seguire sono sintetizzabili nell'acronimo RICE (*Rest-Ice-Compression-Elevation*) cioè si sta a riposo, si applica il ghiaccio per le prime 24/48 ore comprimendo bene la parte e si solleva l'arto, per favorire il ritorno venoso ed evitare accumuli di sangue. Il trauma è invece più subdolo laddove si crea una leva che amplifica l'energia dell'impatto e della torsione: è quello che avviene quando, per esempio, si tenta di resistere alla caduta anziché assecondarne il movimento, o quando gli sci in fase di caduta agiscono da leva. In questo caso anche se la velocità non era elevata e l'energia dell'impatto non così forte, il risultato potrebbe essere un po' più serio», spiega lo specialista. «Anche in questo caso, è importante l'applicazione del ghiaccio e poi è necessario stare a riposo. Occorre disinfiammare con antinfiammatori che agiranno anche riducendo il dolore soggettivo percepito».

Se si verificano lesioni

«Ci si accorge della presenza di danni più seri perché, oltre alla sensazione di forte dolore, si avrà la percezione di una resistenza meccanica provando a muoversi, spesso accompagnata, nel momento in cui il trauma si verifica, da un vero e proprio "click" uditivo» sottolinea Minola. Se evitare collisioni e cadute non è possibile, quindi, meglio

Le contratture muscolari

La contrattura muscolare compare spesso dopo uno sforzo intenso ed è la conseguenza di un insufficiente allenamento. È il tipico malanno di chi fa sport solo occasionalmente e, con un movimento male eseguito, provoca un indurimento dei muscoli delle braccia e/o della gambe. Per alcuni giorni, senza fare ulteriori sforzi, si possono assumere farmaci ad azione antinfiammatoria (in compresse o pomate) capaci di ridurre anche il dolore e sostanze miorellassanti, che distendono i muscoli affaticati, riportando la situazione alla normalità.



In caso di cadute e traumi

In caso di semplice contusione, ematoma o escoriazione con dolore anche forte nell'area interessata, spesso associato a rossore e gonfiore: disinfettare con cura la ferita, proteggerla da potenziali infezioni con una garza medicata ed eventualmente assumere medicinali che contribuiscano a ridurre l'infiammazione, come i Fans (Farmaci antinfiammatori non steroidei). Questi rimedi sono disponibili in automedicazione e possono essere applicati direttamente sulla cute o assunti per via generale. Per ridurre il gonfiore applicare ghiaccio, che esercita una potente azione sulla circolazione sanguigna riducendo il flusso ematico ai vasi lesionati. Dopo pochi minuti trattare la parte colpita applicando pomate, creme o gel in grado di favorire il riassorbimento del sangue uscito dai vasi. In casi più gravi possono essere impiegati anche prodotti da assumere per bocca, per esempio i Fans, che oltre a limitare il dolore, circoscrivono l'infiammazione.

almeno farsi trovare atleticamente preparati e con la muscolatura ben reattiva. Si limiteranno i danni, che potranno essere tenuti sotto controllo con un po' di riposo e farmaci di automedicazione. «Non dimentichiamoci che parliamo perlopiù di persone che arrivano dalla città, magari dopo mesi trascorsi a una scrivania e che, per quanto possano aver fatto attività fisica, hanno muscoli poco allenati» conclude. «È necessario avere coscienza dei propri limiti e della propria condizione fisica, non sottoporre il fisico a eccessivi stress e non strafare, perché un eccesso di confidenza può provocare più danni di un comportamento sulle piste impacciato ma prudente. Va ricordato, infine, che è lo sciatore a guidare gli sci e non il contrario. Mai farsi trasportare dagli sci».

TOSSE SECCA o GRASSA?



La tosse è una reazione naturale dell'organismo che permette alle nostre vie respiratorie di eliminare ciò che le ostruisce e le irrita.

Scegli l'omeopatia per la tua tosse e per quella dei tuoi bambini!

I medicinali omeopatici esistono anche in forme orali come granuli, globuli e sciroppi che possono essere utilizzati da grandi e piccoli.

**CHIEDI CONSIGLIO AL TUO MEDICO E AL TUO FARMACISTA,
SAPRANNO PRESCRIVERTI E CONSIGLIARTI UN MEDICINALE OMEOPATICO
ADATTO AI TUOI SINTOMI.**

BOIRON®

www.boiron.it

L'omeopatia un altro modo di curarti

L'ibuprofene

Un rimedio dalle molteplici attività: analgesica, antinfiammatoria e antipiretica

Capita spesso che in farmacia ci sia chiesto un rimedio efficace per il mal di testa. Tra le molecole più consigliate e utilizzate spicca l'ibuprofene, principio attivo che rientra nella categoria dei Fans, i Farmaci antinfiammatori non steroidei. Come tale è dotato di un'azione analgesica (ottima nel trattamento di emicranie e dolori mestruali), antinfiammatoria appunto (soluzione ideale per i reumatismi) e antipiretica (trova quindi larga applicazione nella cura degli stati febbrili e da raffreddamento). Numerose le formulazioni per uso orale: dalle compresse agli sciroppi, dalle tavolette sublinguali alle capsule molli e alle bustine. Può essere impiegato da solo, soprattutto nel trattamento dei dolori da sindrome mestruale, delle infiammazioni e degli stati

febbrili, oppure in associazione con decongestionanti nasali per la cura delle patologie da raffreddamento.

Nei prodotti da banco per adulti il dosaggio per unità può essere di 200 o anche 400 milligrammi, mentre nei farmaci etici (quindi dispensabili con ricetta) può salire anche a 800; nei formati pediatrici (in genere sciroppi) la dose scende a 100-200 milligrammi ogni 5 millilitri di prodotto. Può essere assunto fino a tre volte durante la giornata, a intervalli di otto ore tra una somministrazione e la successiva e preferibilmente a stomaco pieno (con unica eccezione per le tavolette sublinguali). Preso secondo dosaggi controllati e per pochi giorni, l'ibuprofene ha dimostrato una buo-

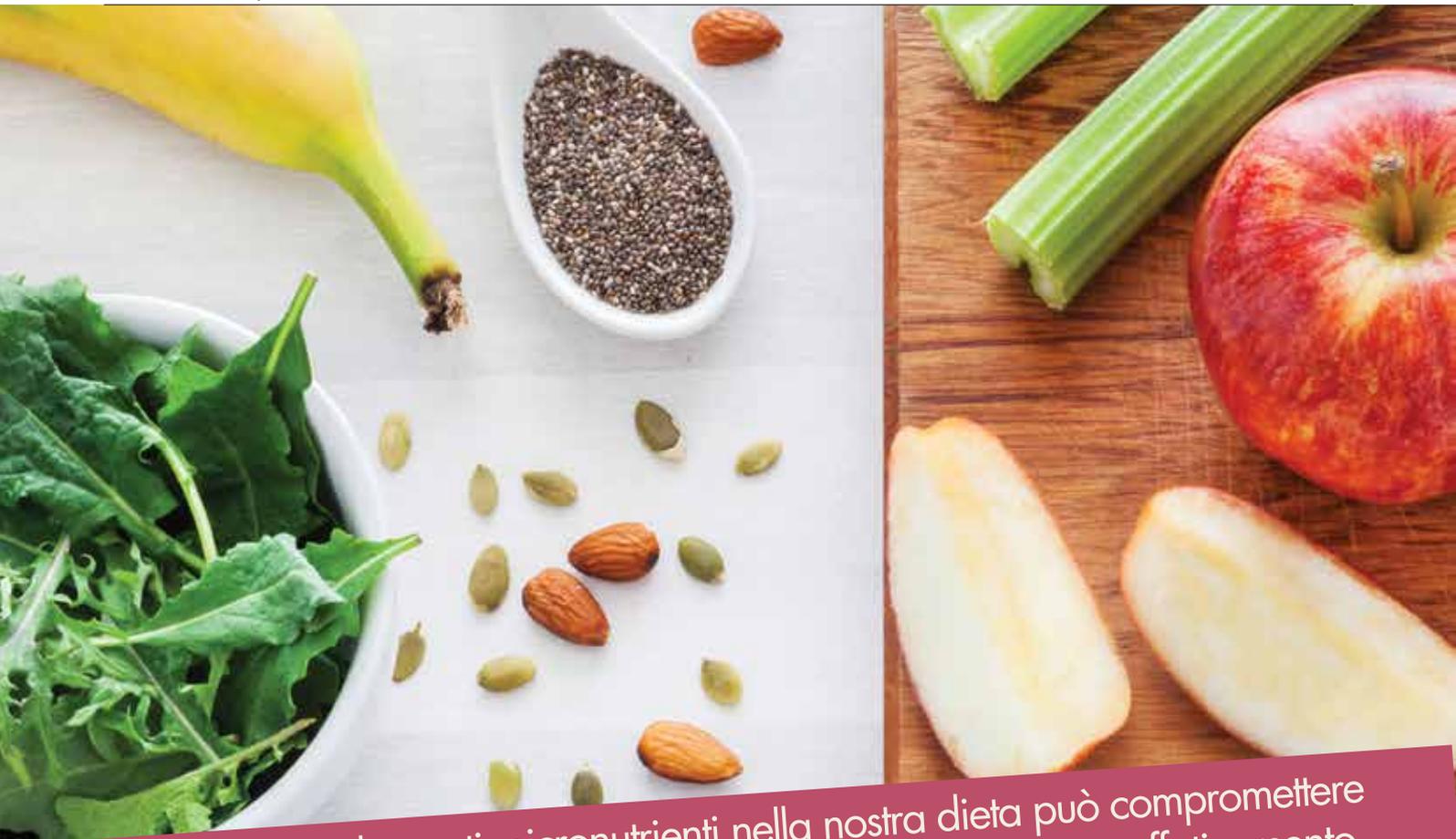
na tollerabilità sia negli adulti sia nei bambini; ultimamente

molti pediatri lo stanno sostituendo al paracetamolo per l'efficacia con cui riesce ad abbassare la febbre. A differenza però del paracetamolo non può essere assunto né in gravidanza né durante l'allattamento perché può creare fastidi al feto come al neonato.

Anche l'ibuprofene non è esente da raccomandazioni ed effetti indesiderati. Non è il caso, infatti, di utilizzarlo in concomitanza con altri Fans né con paracetamolo, sia per una eventuale sovrapposizione di effetti sia perché già da soli questi farmaci svolgono un'azione "importante".

È necessario somministrarlo con cautela in pazienti con patologie cardiache, ipertensione, con una storia di malattia gastrointestinale o con funzionalità renale compromessa. Questo perché gli effetti indesiderati

di maggiore incidenza sono quelli a carico di stomaco e intestino: nausea, vomito e diarrea, con rischio di ulcerazioni nei pazienti più anziani. Minori effetti sono riscontrabili a carico del sistema nervoso, con vertigini e difficoltà nella concentrazione; dell'apparato respiratorio, con eventuale senso di affanno; e della cute con eritemi piccoli o diffusi. Soprattutto nelle donne sono stati evidenziati per lunghe somministrazioni anche ritenzione idrica e conseguente edema. Sono effetti di non lunga durata, vista la buona tollerabilità della molecola, ma suggeriscono comunque un'accortezza nell'uso, anche per periodi brevi di somministrazione. Ricordiamo pertanto di non assumerla a digiuno e di consultare sempre il medico e il farmacista per un consiglio in più e una maggiore sicurezza nell'impiego.



La mancanza di questi micronutrienti nella nostra dieta può compromettere la produzione di energia cellulare, causando stanchezza e affaticamento

Vitamine e minerali validi aiuti per il benessere

Non tutti sanno che il nostro organismo, per trasformare i macronutrienti (come carboidrati, proteine e grassi) in energia richiede l'azione di numerosi enzimi, che a loro volta - a supporto della loro normale funzione - necessitano di vitamine e minerali.

In generale quindi, la mancanza di vitamine e minerali nella nostra dieta può compromettere la produzione di

energia cellulare, causando stanchezza e affaticamento.

Alcune vitamine e minerali però sono anche validi alleati antiossidanti.

Lo stress ossidativo delle cellule può provenire da fattori sia interni sia esterni all'organismo. Anche se un certo livello di stress ossidativo non solo è tollerato, ma è addirittura necessario per la normale funzione cellulare, l'alterazione di questo equilibrio può

avere conseguenze negative. Diverse teorie suggeriscono che la maturazione di danni provocati dall'esposizione a eccessivi radicali liberi può svolgere un ruolo significativo nell'invecchiamento cellulare. La formazione di radicali liberi, in generale può aumentare con l'avanzare dell'età. La crescente assunzione di antiossidanti può quindi essere utile a contrastare l'azione dei radicali liberi, in particolare nei *senior*.

Il ruolo del magnesio: un minerale per tanti benefici

Il magnesio è un "cofattore" per oltre 300 enzimi presenti nel nostro organismo ed è essenziale per il metabolismo energetico e per la funzione neuromuscolare. **I primi segnali di un'assunzione insufficiente di magnesio solitamente sono, infatti, la debolezza muscolare e l'affaticamento.** Il magnesio funziona anche come cofattore per molti enzimi coinvolti nel mantenimento del potenziale elettrico del tessuto nervoso e delle membrane cellulari.

Le verdure verdi sono le principali fonti di magnesio nella dieta. Questo minerale si può trovare però anche in noci, semi e cereali non trasformati. La frutta, i legumi, la carne e il pesce presentano un contenuto moderato di magnesio, mentre i prodotti lattiero-caseari e in generale i prodotti alimentari trasformati hanno un contenuto di magnesio basso.

Potassio per la salute dei muscoli

Il potassio svolge un ruolo importante in molti processi fisiologici: esso è infatti coinvolto nel mantenere l'equilibrio di acqua nell'organismo e l'equilibrio osmotico. Circa il 95 per cento del potassio del corpo si trova all'interno delle cellule; **la concentrazione di potassio esterno alle cellule rappresenta un aspetto fondamentale dell'eccitabilità neuromuscolare** e anche minimi cambiamenti di concentrazione possono avere un impatto significativo sui processi fisiologici.

Il magnesio contribuisce alla normale funzione del metabolismo cellulare, all'equilibrio elettrolitico e alla riduzione di stanchezza e fatica

Magnesio

Contribuisce

- * al normale metabolismo energetico
- * al normale equilibrio elettrolitico
- * alla riduzione di stanchezza e fatica
- * alla normale funzione del Sistema nervoso

Potassio

Contribuisce alla normale funzione muscolare

Vitamina C

Vitamina B₂

Zinco

Selenio

Vitamine e minerali antiossidanti che proteggono le cellule dallo stress ossidativo

In combinazione con il sodio, il potassio è di vitale importanza per la conservazione e il controllo del potenziale elettrico delle membrane cellulari, fondamentale per la propagazione degli impulsi nervosi, la contrazione muscolare e la funzione cardiaca.

Gli alimenti naturalmente ricchi di potassio sono soprattutto i vegetali: non solo le banane, molto conosciute per l'elevato contenuto di questo minerale, ma anche altri diversi frutti come le albicocche, i kiwi, le prugne secche e l'avocado; il potassio è inoltre presente anche nelle verdure a foglia verde, le patate e la zucca.

Come proteggere le cellule dallo stress ossidativo

La vitamina C è una vitamina solubile in acqua che non è immagazzinata nell'organismo e che richiede quindi un'assunzione per mantenerne livelli soddisfacenti nel nostro corpo. **La vitamina C è utilizzata come antiossidante**

e aiuta a mantenere l'integrità cellulare. Essa fornisce una protezione contro i radicali liberi generati dallo stress ossidativo e rigenera anche altri antiossidanti come la vitamina E.

La Vitamina B₂ (o riboflavina) è, invece, la vitamina necessaria per la sintesi endogena di due importanti coenzimi (l'FMN e il FAD) essenziali per la produzione di energia e che agiscono bloccando l'ossidazione cellulare.

Lo zinco è un minerale antiossidante che agisce contro l'azione reagente dell'ossigeno in diversi modi: è per esempio un cofattore per uno dei maggiori enzimi antiossidanti (il SOD); inoltre, protegge i gruppi sulfidrilici delle proteine dall'ossidazione e riduce le attività catalitiche dei metalli di transizione (per esempio ferro e rame), riducendo così la produzione di radicali liberi.

Il selenio, infine, è un cofattore essenziale per l'enzima glutatione perossidasi, un altro dei principali "spazzini" di radicali liberi nel corpo umano.



Regole *di base*

La pelle dei bambini è molto sensibile e va trattata con delicatezza

Turgida e liscia, luminosa ed elastica, la pelle dei bambini è davvero bella, ma al tempo stesso estremamente delicata e sensibile. Sottile la metà di quella dell'adulto, necessita di cure particolari, soprattutto nei primi giorni di vita, quando si desquama ed è ancora carente di difese protettive. Ed è proprio l'estrema fragilità

che fa aumentare i rischi di macerazioni, infiammazioni e lesioni causate dal contatto prolungato con sostanze irritanti come urine, feci, pannolini, biancheria e prodotti da toeletta.

Prima di tutto

L'igiene è perciò fondamentale: fin dai primi giorni di vita il bebè va lavato con

acqua, ma solo nell'area del pannolino, per il resto "a secco", con il latte detergente, in attesa del primo bagnetto, che avverrà solo dopo la caduta del cordone ombelicale. Ma questa giovanissima epidermide non è in grado di garantire una protezione efficace e può assorbire le sostanze contenute nei prodotti applicati. Con quali conseguenze?

Rischio di intossicazioni se si utilizzano cosmetici dalle formulazioni non adatte. Ecco perché è bene scegliere per il piccolo solo prodotti di aziende serie, con formulazioni minimaliste, rigorosamente controllati e sperimentati clinicamente.

A ogni cambio, per prevenire l'eritema dell'area del pannolino, la pelle va lavata con acqua tiepida, ricordando di eseguire la pulizia nelle femmine dall'avanti all'indietro, in modo da evitare contaminazioni batteriche fecali. Tutto questo senza utilizzare antigieniche spugne (si impregnano e trattengono sporczia), ma batuffoli di ovatta, aprendo e pulendo con cura tutte le pieghe della pelle. Una valida alternativa, utile anche in assenza di acqua, è rappresentata dalle salviettine detergenti specifiche per neonati, delicate, emollienti, perché già impregnate di crema idratante o di olio detergente, e soprattutto prive di alcol. La cute del piccolo va sempre asciugata per contatto e successivamente va applicata

una pasta protettiva, contenente ossido di zinco (meglio sceglierla facilmente spalmabile), per formare un'efficace barriera contro l'umidità e le sostanze irritanti.

Il momento del bagnetto va preparato con cura, con la vaschetta posizionata in modo stabile, la temperatura dell'acqua controllata con un termometro a lettura istantanea, compresa tra i 32 e i 35 gradi centigradi, e tutto quello che serve a portata di mano: il bebè non deve mai essere lasciato solo nel bagno, neanche un attimo. **Il rito del bagno è quotidiano, precede la poppata della sera, e, se è seguito da un leggero massaggio, rilassa e predispone al sonno.** Per i bimbi fino a tre mesi, i prodotti da sciogliere nell'acqua della vasca sono specifici, contenenti proteine ad azione lenitiva, come l'amido di riso o le apposite polveri a base di avena colloidale.

Per i mesi successivi, ci sono i "bagni delicati" anche in versione unica per corpo e capelli, quelli agli estratti di camomilla e gli "oli detergenti", consigliati soprattutto contro la secchezza della pelle, tutti rigorosamente senza alcol e coloranti, con Ph fisiologico e ad azione emolliente, ideali per le pelli sensibili.

Per lavare i capelli ci sono gli shampo specifici, come gli "shampo olio", consigliati per l'asportazione della crosta latte, o quelli a schiuma controllata e scarso potere sgrassante, ma soprattutto non irritanti per gli occhi. E per i più grandicelli? No ai saponi profumati, colonie contenenti alcol e tutti i prodotti non specificatamente studiati per i bimbi, sì al dentifricio baby, ma dai tre anni in su. Da evitare assolutamente, a ogni età, l'uso del talco: può essere inalato con gravi conseguenze.

I pannolini

Il pannolino usa e getta, che non deve essere troppo aderente, ma di misura adatta, ha rappresentato per cinquant'anni un grande aiuto per le mamme. Fu una vera rivoluzione nel 1961, quando fu inventato da un ingegnere americano, per i nipoti. Purtroppo impiega circa 500 anni a decomporsi e oggi rappresenta il 10 per cento dei rifiuti presenti nelle nostre discariche, un carissimo costo ambientale.

Così le mamme, attente al futuro dei loro bimbi, stanno tornando ai pannolini lavabili in bucato o scelgono pannolini biodegradabili, comodi come quelli in plastica, ma realizzati in fibre naturali.

Sono ecologici e permettono una maggior traspirazione della pelle, con conseguente riduzione di odori ed arrossamenti. Particolarmente adatti per le pelli sensibili, non vengono sbiancati con il cloro e a contatto con la pelle non c'è più la plastica, ma un composto naturale che non provoca eccessiva sudorazione e mantiene alto il comfort.

Il bagnetto va preparato con cura, con la vaschetta posizionata in modo stabile e la temperatura dell'acqua compresa tra i 32 e i 35 gradi





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

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

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

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

 **Mylan**

Seeing
is believing

La negoziazione assistita

Una nuova disciplina per separazioni e divorzi in tempi brevi



Tra le novità più importanti della riforma del processo civile, c'è sicuramente quella che ha istituito la negoziazione assistita, ispirata all'analogo modello francese, che ha trovato ingresso nell'ordinamento giuridico italiano con il "decreto giustizia" (Dl n. 132/2014, convertito nella Legge n. 162/2014). Detto istituto, obbligatorio in alcune materie, è facoltativo per il divorzio e la separazione dei coniugi. Grazie alla nuova disciplina, infatti, i coniugi che intendono separarsi, divorziare o modificare le condizioni di separazione e divorzio, possono usufruire della negoziazione assistita da avvocati oppure della conclusione di un accordo presso l'Ufficio dello stato civile. Finalizzata a velocizzare e semplificare una procedura non poco problematica, anche sul piano psicologico, l'istituto della negoziazione assistita è sempre più utilizzato.

La negoziazione assistita ha

inizio con l'accordo scritto (la cosiddetta "convenzione di negoziazione") mediante il quale i coniugi convengono di cooperare in buona fede e lealtà al fine di trovare una soluzione consensuale di separazione personale, di cessazione degli effetti civili o di scioglimento del matrimonio (art. 3 1° comma, n. 2 lett. b) della L. n. 898/1970) o di modifica delle condizioni di separazione o divorzio precedentemente stabilite, senza bisogno di presentare un ricorso in Tribunale. A seguito delle modifiche apportate in sede di conversione in legge, la negoziazione assistita è applicabile oltre che in assenza, anche in presenza di figli minori, incapaci, portatori di handicap grave o economicamente non autosufficienti. La convenzione di negoziazione deve essere redatta, a pena di nullità, in forma scritta, e conclusa con l'assistenza di almeno un avvocato per ciascun coniuge. Deve, inoltre, contenere il

termine, non inferiore a un mese e non superiore a tre mesi, a volte prorogabile, per l'espletamento della procedura e deve contenere l'oggetto della controversia. Nella procedura è fondamentale il ruolo dell'avvocato il quale, oltre a tutelare i diritti del proprio cliente, deve favorire la conciliazione tra i coniugi e metterli al corrente della possibilità di esperire la mediazione familiare. **La volontà dei coniugi di raggiungere un accordo è fondamentale, qualora non vi sia la possibilità di trovare un punto d'incontro relativo alle proprie posizioni, infatti, si renderà necessario effet-**

tuare una separazione o un divorzio giudiziale dinanzi al competente Tribunale.

L'accordo raggiunto a seguito di convenzione di negoziazione deve essere trasmesso alla Procura della Repubblica presso il Tribunale competente, per ottenere il nulla osta, per le coppie senza figli, o l'autorizzazione, per le coppie con figli minori, incapaci, portatori di handicap grave o economicamente non autosufficienti e, successivamente, inviato all'Ufficiale di stato civile del Comune dove il matrimonio fu trascritto per effettuare le relative annotazioni.

ma.tortora@tiscali.it

NOVITÀ

Lactoflorene®

COLESTEROLO

✓ **RISO ROSSO FERMENTATO**
per il mantenimento
dei normali livelli
di colesterolo nel
sangue

✓ **FERMENTI LATTICI VIVI**
ad azione probiotica

✓ **VITAMINA PP**

✓ **COENZIMA Q10**



www.lactoflorene.it



MONTEFARMACO OTC
Si prende cura del tuo benessere

Ground zero+



Si è avviata una nuova fase degli studi sulle relazioni in farmacia ma il cammino è ancora lungo

Sono stato invitato a un corso di Psicologia del lavoro in farmacia. Eravamo una dozzina di colleghi. Due considerazioni: l'ultima la dirò a fine articolo, la prima adesso. È stata una esperienza positiva. **La comunicazione intesa come un rigido palinsesto di regole e di norme da seguire, infallibilmente, per ingabbiare l'altro nei nostri intendimenti, è una illusione.** Chi è chiamato a parlare sulla qualità dei rapporti interpersonali nel nostro lavoro sta cominciando a proporre nuove tematiche.

Nel corso, per esempio, si è riflettuto sulle coordinate necessarie per lasciare una impressione favorevole, nel primo contatto con il cliente. Momento topico, poiché «non vi è nessuna seconda opportunità di fare una buona prima impressione». **Il relatore ha proposto due qualità principali in coloro che si incontrano e dialogano per la prima volta: calore e competenza.** Che cosa sono?

Il calore riassume la dimensione emotiva, la disponibilità, la cordialità, l'accoglienza, il rispetto per la differenza. Tutto ciò che

oggi comunemente, e talvolta in maniera abusata, chiamiamo "empatia". La competenza indica invece l'aspetto professionale: cioè la capacità di comprendere i sintomi del paziente e di corrispondere alla richiesta con un farmaco adeguato o con informazioni utili.

Il modello è stato mutuato da alcuni studiosi americani di psicologia sociale (Fiske, Cuddy, 2002; 2008). Lo hanno chiamato "modello della percezione sociale". Dopo averlo validato con numerose sperimentazioni, gli autori lo hanno riassunto nel diagramma visibile in questa pagina. Che cosa dice? Niente di nuovo, in realtà, ma chiarisce bene teoricamente concetti che già si conoscono nella pratica. In un primo contatto i due rischi opposti risultano essere: un deficit di calore o un deficit di competenza. Secondo il grafico un farmacista che volesse dimostrare di aver preso 30 e lode in Farmacologia o in Legislazione, senza nessuna attenzione alle esigenze di quello specifico paziente, provocherebbe sentimenti di invidia (Calore Basso, Competenza Alta).



Non credo che l'invidia sia l'emozione che corrisponde alla reale esperienza del paziente, così come la conosco. Direi piuttosto: noia, insoddisfazione, sdegno, rabbia contro un interlocutore sordo, chiuso nel proprio autismo. O gonfio del proprio narcisismo. Chi al contrario da dietro il banco fosse emotivamente coinvolto nella relazione, ma sbagliasse continuamente il consiglio professionale (Calore Alto, Competenza Basso), subirebbe il meritato disprezzo del cliente. E forse, nel peggiore dei casi, una denuncia. Nel terzo quadrante, quello della "Pietà", sono compresi coloro che manifestano lacune in entrambi i campi, calore e competenza insieme. Non so se pietà è il termine giusto, forse userei il termine informatico *reset* o *delete*. In ogni caso per

quel cliente, quella farmacia o quel farmacista saranno cancellati dalla sua personale banca dati. L'ideale invece, secondo gli autori, è riuscire a coniugare calore e competenza. Il legame di ammirazione - direi soprattutto di fiducia e di stima - che si instaura in questo caso fra paziente e farmacista può essere l'inizio di un lungo percorso comune. Ciò che oggi viene definito "fidelizzazione".

In definitiva sta imponendosi un nuovo paradigma nell'approccio alle discipline psicologiche. Ciò che manca ancora è una Psicologia dei tratti individuali in grado di stimolare ciascun farmacista a elaborare il proprio personale stile di comunicazione. Da questo punto di vista se non proprio al *ground zero*, siamo al *ground zero+*.

La divina cosmesi



Comunicare in bellezza

La **vera bellezza** non deve seguire necessariamente le mode ma è un atteggiamento del pensiero, della mente: **un modo interiore di essere, di portare se stessi, in una parola, di comunicare.**

Un'interpretazione etimologica del termine "comunicazione" (mettere in comune) suddivide la parola in *unum cum actione*, nel significato di "uno con l'azione". C'è qualcosa già nel termine che ci pone in relazione: *cum*, cioè "con". Quando si parla di comunicazione non si parla di un'informazione esclusivamente esterna, ma di qualcosa che entra a far parte del ricevente fino a modificarlo. L'Io ha una struttura di riferimento su cui si basa e nella quale si riconosce. Questa struttura viene a essere modificata da un'informazione: solo allora c'è la comunicazione.

(U. Borellini, *La divina cosmesi*, Mondadori, 2015, p. 30)

La prima parte del libro si intitola, non a caso, "La grande bellezza". Il film di Sorrentino è fonte inesauribile di spunti nella sua ineffabile ambiguità. Esiste, questa bellezza? Dove trovarla? Come giovarsene? Umberto Borellini - docente di Cosmetologia in atenei e scuole di medicina estetica e abile divulgatore - ci offre la sua versione. Un percorso attraverso, come recita il sottotitolo, "la bellezza e la moderna cosmetologia". Innanzitutto, sostiene l'autore, **la bellezza «è sempre il frutto di un merito psicologico: è una luce che traspare, è il campo spirituale che affiora da un ordine intimo e profondo che rivela uno stato di benessere totale che, di conseguenza, crea fascino».** Funzionale, questa adesione spirituale alla volontà di "essere belle" (o belli), alla scelta dei prodotti cosmetici più adatti, che

esprimano al meglio la personalità individuale.

A fare da *trait d'union* con l'esterno è **la pelle, organo da proteggere e da alimentare, cui Borellini dedica un ampio capitolo,** soffermandosi sia sull'azione fisiologica della cute sia sulla sua dimensione "comunicativa", a 360 gradi. La seconda parte del volume presenta una carrellata, per la verità assai dettagliata ed esauriente, sulla storia della cosmesi e su quello che si intende per "fisiocosmesi". Di seguito una serie di **schede di approfondimento su numerosi trattamenti speciali:** peeling, maschere, cosmeceutici, fitoceutici, fitoestratti...

In chiusura un capitolo su cibo e bellezza, curato dal nutrizionista Nicola Sorrentino. Una vera e propria guida - che si rivolge a tutti senza rinunciare alla complessità - per addentrarsi nell'articolato mondo della cosmesi.

Farmamia Roma

Le farmacie della capitale a distanza di un "touch"



Tutte le farmacie di Roma e Provincia a portata di *smartphone*. Grazie a "Farmamia Roma", la prima app ufficiale di Federfarma Roma, chi risiede - o è anche solo di passaggio - nella Capitale ha la possibilità di avere costantemente sotto mano, in qualsiasi luogo e in qualsiasi momento, le informazioni aggiornate in tempo reale e certificate relative a tutte le farmacie della Provincia.

Una volta installata sul proprio *smartphone* o *tablet*, l'app (sviluppata da "Docta Comunicazione" e scaricabile gratuitamente dagli store per i principali sistemi operativi) permette all'utente di accedere alla mappa in cui sono segnate tutte le farmacie aperte più vicine attraverso il servizio di geolocalizzazione. Toccando l'icona relativa alla farmacia che interessa è possibile scoprire quali sono gli orari di apertura e di chiusura, il numero di telefono, l'indirizzo mail e il percorso da fare per raggiungerla.

Grazie a "Farmamia Roma", inoltre, le farmacie capitoline hanno la possibilità di crearsi un proprio profilo (in sostanza, una app nella app) con-



Grazie a questa app si è in contatto costante con il proprio farmacista di fiducia

tenente una grande quantità di informazioni aggiuntive, in modo da rendere il servizio e il rapporto con il cliente ancora più completi e soddisfacenti per entrambe le parti: è possibile, per esempio, aggiornare gli utenti con le proprie notifiche, dare informazioni sui servizi forniti e i reparti che compongono l'esercizio, pubblicare la storia e una galleria fotografica della farmacia, fornire i contatti social, il sito internet e il calendario con

giorni di chiusura e orari di apertura aggiornati. Infine, premendo sul tasto "Effettua una prenotazione", l'utente può contattare direttamente la farmacia per chiedere informazioni su prodotti e servizi erogati o per prenotare direttamente uno specifico farmaco. Insomma, in questo modo si è in contatto costante con il proprio farmacista di fiducia.

"Farmamia Roma" è dotata di un'interfaccia pratica e veloce e di un menu snello

che permette, oltre alle funzioni già citate, di salvare nella categoria "preferiti" le farmacie più vicine o frequentate ed essere aggiornati con le ultime notizie pubblicate dalle farmacie scelte. Una voce guida accompagna l'utente nell'uso della app, in modo da rendere ancora più accessibile e completo l'utilizzo. "Farmamia Roma" pesa soltanto 5,06 Mb, caratteristica che la rende particolarmente leggera e veloce.

EAU THERMALE
Avène



Tutto il talento di un architetto...

Rughe evidenti, solchi profondi, perdita di tonicità, mancanza di luminosità: con il passare del tempo, l'architettura del viso si modifica.

PHYSIOLIFT offre una gamma inedita e completa di trattamenti "architetto" anti-età, affine alla fisiologia cutanea, per contrastare il tempo con fermezza. Il suo trio di principi attivi esclusivi aiuta a ricaricare* la pelle in collagene, acido ialuronico e vitamina A, elementi costitutivi fondamentali della sua struttura.

PHYSIOLIFT si distingue anche per le sue texture uniche e sensoriali che inondano di piacere tutti i tipi di pelle, anche quelle sensibili.

*Test in vitro

PhysioLift

INNOVAZIONE
ANTI-ETÀ
ARCHITETTO

Contrastare il tempo
con fermezza



Création SYMBIOSE - Photo : P. Strube.

Seguici anche su 

www.ave-ne.it

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Pensare in rosa

Elogio del think pink, un invito all'ottimismo

Think pink, pensare in rosa. Un modo di dire che, in sole due parole, racchiude un invito all'ottimismo per il futuro. E se ottimismo deve essere, ottimismo sia, ma nella sua più rosea proiezione, poco importa che si parli di abiti o di *make up*. Lo hanno gridato a gran voce i *designer* tricolore, supportati dai grandi nomi internazionali, dalle passerelle della prossima primavera-estate. E come un pensiero suadente, che piano piano si insinua nelle menti femminili (e non solo) e le conquista, **così il rosa, nella sfumatura preziosa del quarzo, invaderà, tra un manciata di giorni, le vetrine dei negozi, spazzando via il più cupo seppur intenso magenta, sovrano incontrastato dell'inverno agli sgoccioli.** Quasi a voler sciogliere le temperature glaciali della stagione fredda, quindi, il "Rose Quartz" - così lo chiama ufficialmente Pantone, azienda americana che da anni lancia i *diktat* di stagione in fatto di palette cromatiche - riscalderà i guardaroba globali, ma non sarà solo. Accanto alla romantica tonalità che ha sedotto tutti, da Carolina Herrera ad Alexander McQueen, passando per Vionnet, sono molte le tinte che suggeriscono una tendenza che sembra andare oltre un semplice *outfit* alla moda: quella che inneggia a un pensiero positivo variopinto, da indossare, quasi fosse un manifesto, per affrontare il prossimo futuro con serenità. È per questo, forse, che insieme al



rosa (avvistato sul 22 per cento delle passerelle globali e declinato anche in una sfumatura più calda e prettamente estiva, il pesca) duetta il Serenity, una tonalità di azzurro, che nei suoi pigmenti nasconde la chiave della tranquillità.

Chi crede nella cromoterapia sa bene che il blu (che nella prossima stagione virerà verso la tonalità "Snorkel", ossia una versione più "elettrica", parola di Altuzarra, Etro e Kenzo), insieme con le sue declinazioni più chiare, è per definizione il colore ideale di chi cerca in assoluto pace e serenità.

In fondo quando si parla di blu, si pensa al cielo infinito, e poi al mare, e alle emozionanti tinte che regala la sua contemplazione. Che siano profonde come gli abissi, o più vicine al verde quando l'acqua è scaldata dal sole. Da qui l'uso abbondante del Limpet Shell, il

verde chiaro prediletto per la primavera/estate 2016 da nomi come Miu Miu o Fausto Puglisi.

Nei prossimi mesi, quindi, questa ricerca spasmodica di pace attraverso le cromie più usate dichiarerà guerra alla frenesia dei tempi moderni e combatterà persino la crisi. E se non dovessero bastare le prime scelte dei *designer*, si potranno cercare stimoli in colori più accesi come il giallo Buttercup o il verde Flash - Dsquared2 *docet* - e persino nella più audace delle tonalità: il rosso Fiesta.

ASSORBENTI LADY PRESTERIL: UNA SCELTA SICURA ANCHE PER LA TUA PELLE.

Lady Presteril

il mio
Cotton Power
La forza del cotone 100% dentro e fuori.

NOVITÀ



**NUOVO FILTRANTE HI-DRY
CATTURAFLUSSO**

FUORI :

*il filtrante trattiene
il flusso e ti senti più
asciutta e sicura.*

DENTRO :

*Il 100% cotone assorbe,
ma lascia respirare la pelle.*



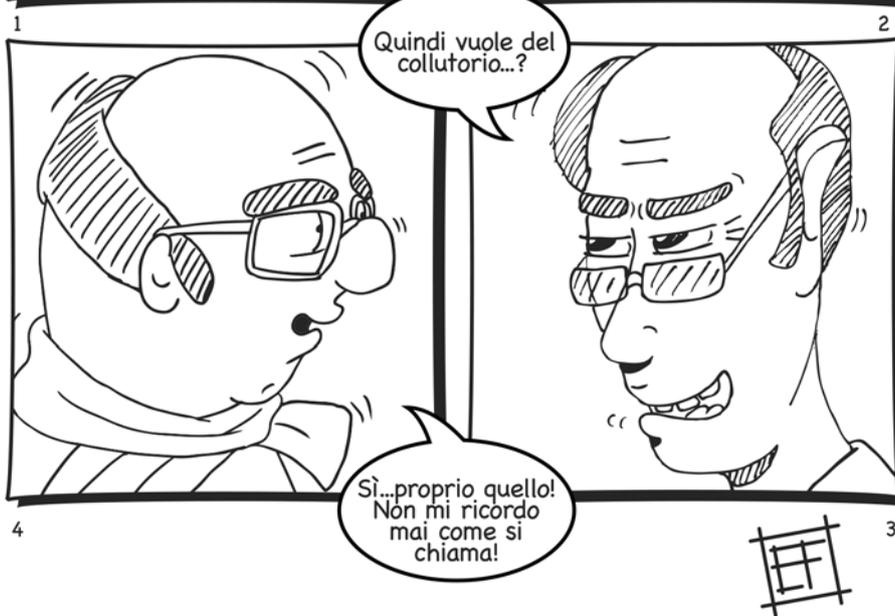
www.ladypresteril.it

 **universo
DONNA**
www.iltuouniversodonna.it

IN FARMACIA

 **corman**
IL VALORE DELLA SCELTA

la vignetta



COLICHE NEI BAMBINI

Per un aiuto contro le coliche gassose intestinali e i fenomeni di meteorismo nei lattanti e nei bambini si può ricorrere all'integratore alimentare **Colisen** Gocce di Syrio. Contiene estratti vegetali di camomilla, passiflora, tiglio, finocchio, anice e vitamina B6, la cui azione sinergica risulta utile per favorire la regolare motilità intestinale e l'eliminazione dei gas, con conseguente riduzione della tensione addominale. È commercializzato in flacone contagocce da 30 ml.



CONCENTRATO C

Super C 1000 mg, della linea Principium di Bios Line è a base di vitamina C, estratto di rosa canina e *Camu camu*, naturalmente ricchi di vitamina C, bacche di Goji ricche in polisaccaridi, flavonoidi e carotenoidi con un'importante azione antiossidante per potenziare l'azione della vitamina C.

Una compressa apporta 1g di vitamina C e favorisce un'azione immunostimolante e antiradicalica. È quindi adatto per persone convalescenti, individui anziani o forti fumatori. È indicato anche per i bambini e in gravidanza e allattamento. Super C 1000 mg è commercializzato in confezione da 24 compresse, senza glutine, lattosio e adatto ai vegani.



BENESSERE INTESTINALE

Proflora di Guna è un integratore alimentare con sei ceppi probiotici (*Bifidobacterium* e *Lactobacillus*) per un effetto sinergico che favorisce la colonizzazione intestinale. *Lactobacillus rhamnosus* LR06 e *Plantarum* LPO2 producono sostanze attive limitanti i batteri coliformi. I frutto-oligosaccaridi prebiotici presenti stimolano lo sviluppo di probiotici e gruppi microbici benefici della microflora intestinale. Essi svolgono, inoltre, un ruolo positivo sul metabolismo di carboidrati e grassi, migliorando la struttura della mucosa intestinale, aumentando l'effetto "barriera". La tecnologia di microincapsulazione dei probiotici favorisce la sopravvivenza per il transito gastroduodenale.



DETERSIONE RIGENERANTE

Dalla ricerca dermocosmetica Resultime nasce la **Crema Detergente Collagene**, contenente le virtù rigeneranti del collagene. Favorisce la detersione e l'eliminazione delle impurità e del trucco, rendendo la pelle più elastica e morbida, prima dell'applicazione di creme o altri trattamenti. La presenza di elastina e acido ialuronico contribuisce all'elasticità della pelle, per un maggiore comfort e idratazione cutanea.

RAFFREDDORI E SINUSITI

In caso di congestione e irritazione della mucosa nasale, nelle sindromi influenzali, raffreddore e sinusiti si può pensare a **Rinosol 2Act** di Planta Medica. Presenta il complesso vegetale ActiFilm con tannini, resine, polisaccaridi e flavonoidi che interagisce con la mucosa nasale, con formazione di un film mucoadesivo ad azione barriera, per proteggere dal contatto con gli agenti esterni mentre favorisce la fluidificazione del muco, promuovendone l'eliminazione. È indicato per adulti e bambini da otto anni.



CONTRO L'ARROSSAMENTO OCULARE

Anche durante l'inverno possono comparire allergie o irritazioni oculari, dovute per esempio al permanere in ambienti chiusi, con polvere o muffe. **Idrallergic spray** oculare contribuisce a prevenire, alleviare e intervenire sulla fase acuta dei sintomi allergici, donando rapido sollievo a occhi arrossati, che lacrimano e prudono. Contiene estratti di elicriso, eufrasia, liquirizia e capperò la cui azione sinergica ha attività antistaminica e antinfiammatoria, donando rapido sollievo dai sintomi. Idrallergic spray è privo di conservanti o alcol e rimane sterile fino all'ultimo utilizzo. Compatibile con lenti a contatto.



CUTE E ANNESSI CUTANEI

Estetic Formula è l'integratore alimentare di Solgar con metilsulfonilmetano costituito da zolfo, microelemento presente nel tessuto connettivo; L-lisina e L-prolina sono anch'essi presenti nel tessuto connettivo. L'alga rossa *Lithothamnium calcareum* contiene naturalmente silicio; la vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene e alla protezione dallo stress ossidativo. Infine lo zinco contribuisce a proteggere dallo stress ossidativo e il rame aiuta a mantenere i tessuti connettivi sani e contribuisce alla normale pigmentazione di pelle e capelli.



SCIROPPO PER LA TOSSE

Luma Fluid sciroppo può essere utilizzato come calmante della tosse secca e come fluidificante ed espettorante per tosse grassa e bronchiti. Contiene bava di lumaca al 15 per cento, miele, estratti vegetali di propoli, altea, marrubio, acerola, tiglio, echinacea, ribes nero ed olio essenziale di limone. La bava di lumaca favorisce la fluidificazione delle secrezioni bronchiali, inoltre i mucopolisaccaridi presenti sono antispasmodici e antinfiammatori dell'epitelio bronchiale. È adatto ad adulti e bambini ed è commercializzato da Apicoltura Andreini.



PER PELLI ATOPICHE

La linea **Atoderm** di Bioderma contiene Lipogénium, con lipidi multi-lamellari-ceramidi 1,3,6, fitosfingosina, acidi grassi e colesterolo per aiutare a ricreare l'integrità della barriera cutanea e indurre la sintesi di lipidi e proteine. Gli esteri del saccarosio aiutano a regolare l'equilibrio batterico. L'estratto di boldo e i frutto-oligo-saccaridi stimolano la sintesi delle β -defensine e favoriscono lo sviluppo della flora saprofitica che riequilibra la flora cutanea. La vitamina Pp favorisce il rinforzo della barriera cutanea. La linea si compone di detergenti: gel lavante, crema, gel moussante e pane dermatologico. Sono presenti poi: crema intensiva, baume, crema mani e stick per le labbra.



OLIO VEGETALE

Huile de Soins Démaquillante di Caudalie è un olio privo di siliconi, conservanti e oli minerali, per favorire l'eliminazione del trucco *waterproof*. L'olio di girasole e l'olio di ricino contribuiscono a sciogliere il trucco, mentre l'olio di vinaccioli d'uva e l'olio di mandorla dolce favoriscono la riparazione dell'epidermide. A contatto con l'acqua, l'olio si trasforma in un'emulsione latteata bianca, lasciando la pelle morbida e fresca, senza residui.

Un collutorio per favore



Il cliente logorroico, un classico che non tramonta mai

Sollevare la serranda al mattino è un po' come sollevare le palpebre al risveglio: più o meno hai un'idea di quello che sta per succedere, ma già sai che nessun risveglio sarà mai identico a un altro. Per questo c'è sempre una giusta curiosità ad accompagnare gesti meccanici come accendere luci e computer, riordinare il bancone, svuotare il cestino della spazzatura, ritrovare al solito il mazzo di chiavi o il taccuino che hai cercato a casa per tutta la sera prima e che ora ti guarda, beffardo, dall'angolo della scrivania. Sospiri della tua dabbenaggine e ti consoli con l'aglietto che i creativi sono dei grandi distratti, collocandoti senza merito in una categoria che ti respinge con decisione - e giustamente - da sempre. **Per fortuna arriva il primo cliente a tirarti fuori da riflessioni meritevoli solo di un buon caffè.**

«Buongiorno dottore, ha già preso il caffè?».

Caspita, oggi il primo è un sensitivo. Sorrido.

«In effetti sì, ma pare che non faccia ancora effetto. Posso esserle utile?».

«Certo! Lo sa cosa mi è successo ieri? Sono andato all'ufficio postale, dovevo ritirare una raccomandata. Perché lei forse non lo sa, ma ormai i postini quando consegnano una raccomandata, mica suonano più. Non dico due volte, come nel libro, ma manco una. Pensi che a casa mia c'è sempre mia madre, anziana, che non esce da anni, per via di quei problemi di salute che lei sa. Eppure, mai una

volta che abbia ritirato una raccomandata, mi creda. Tra l'altro ci sente benissimo, non le sfugge una parola, nemmeno se sussurrata. Pensi che certe volte, parlo al telefono nell'altra stanza con Adele. Adele è la mia nuova fidanzata, dopo che Gemma se n'è andata con il tipo che fa la lettura della luce. A me sembrava strano che mi arrivassero in continuazione bollette per piccoli importi, come se la lettura del contatore la facessero ogni

Adele è la mia nuova fidanzata, dopo che Gemma se n'è andata con il tipo che fa la lettura della luce

settimana. Solo dopo ho scoperto che la facevano ogni tre giorni. E con molta cura, la vicina di casa mi ha raccontato che per leggere quattro numeri ci stava anche mezz'ora. Poi dicono che non c'è più gente attaccata al proprio lavoro.

Secondo me Gemma mi ha lasciato per il fascino di un uomo con tanto senso del dovere. Però ora sto divagando...».

Allora finalmente se n'è accorto! Ringrazio mentalmente il mio angelo custode,

anche se al mattino è lentino anche lui a mettersi al lavoro.

«Eh sì», lo schiacciasassi prosegue imperterrito, «perché le stavo parlando dell'udito di mia madre, le dicevo che quando parlo con Adele al telefono, pure se sono sul balcone quella sente tutto, parola per parola e magari il tono è pure basso, perché lei capisce tra innamorati non è che si alza tanto la voce...».

«Invece in farmacia capita, lo sa?».

«Di essere innamorati?».

«No, cioè sì, qualche volta. Intendevo di alzare la voce quando non si sa come uscire da una situazione soffocante, senza uscita, senza logica e senza senso. Mi creda, non conosco Gemma e tantomeno il lettore della luce, ma per quel poco che conosco lei, ho seri e fondati dubbi che sia dipeso dal fascino del dovere».

«Anche lei quindi pensa che sia stata colpita dal mio carattere chiuso e introverso, incapace di comunicare? Forse ha ragione, sa?» Pensi che a scuola venivo sempre promosso anche se non avevo studiato durante l'anno, sicuramente i professori avevano capito il mio problema e...».

«E secondo me», stavolta la voce mi si alza davvero per bloccarlo, «i professori avevano ben chiaro non il suo, ma il loro problema: quello di ritrovarselo davanti l'anno dopo. Mi dica cosa le serve, per favore».

«Guardi, una cosa semplice: un collutorio. Non so perché ma ho sempre la bocca un po' asciutta».

«Guardi, una cosa semplice: un collutorio. Non so perché ma ho sempre la bocca un po' asciutta».

PELLE SECCA

IDRATA E RIPRISTINA LA BARRIERA IDROLIPIDICA

ACIDO IALURONICO

- Aiuta a raggiungere un'idratazione ottimale
- Aiuta a proteggere la pelle da agenti nocivi
- Lascia la pelle morbida ed elastica

Acido ialuronico (basso e alto peso molecolare)

LIPIDI ESSENZIALI

- Aiutano a ripristinare la barriera lipidica
- Aiutano a lenire la pelle secca e irritata
- Coadiuvano il trattamento di dermatiti

Glicolipidi, Ceramidi, Colesterolo



Nickel tested* Gluten tested** Paraben-Added free Parfum free



TWINS 

optical

www.twinsoptical.it

OCCHIALI
DA LETTURA

OCCHIALI
DA SOLE

LENTI
A CONTATTO

HD
Comfortable
Lens

LENTI A CONTATTO
monouso giornaliera

LA MAISON DES ESSENCES

Eau de Parfum pour Femme et pour Homme



PROFUMI ALTA
EQUIVALENTI DI QUALITÀ

www.mpdistribuzione.com