

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista



La dentizione
nel bambino



Bolsena
da scoprire

Mensile
Anno II, n. 5
Maggio 2017

Jerry Calà

Ospite d'onore



Un aiuto al tuo benessere? Inquadra il tuo integratore Teva

VIDEO RICETTA



FOGLIETTO
ILLUSTRATIVO



CONTENUTI EXTRA



MONDO TEVA



con la app YOURTEVA

Tutte le informazioni sul tuo integratore a portata di app: curiosità, suggerimenti e ricette per aiutarti a preservare il tuo benessere.



Scarica la app
YOURTEVA



Inquadra
la confezione



Accedi ai
contenuti extra



Disponibile su
App Store

Disponibile su
Google play

www.tevaitalia.it

TEVA

il corpo è ACQUA

muscoli
75% acqua

ossa
22% acqua

sangue
83% acqua

cervello
75% acqua

polmoni
83% acqua

cuore
79% acqua

pelle
64% acqua



L'acqua costituisce l'elemento principale della maggior parte delle cellule dell'organismo e l'idratazione risponde ad un bisogno fisiologico primario del corpo. È scientificamente provato che l'apporto idrico quotidiano corretto ed abbondante rappresenta un fattore di salute, benessere e longevità.

Lauretana ha la purezza dell'acqua di ghiacciaio e il residuo fisso più basso d'Europa (14 mg/l). Grazie ai suoi valori specifici favorisce la diuresi, previene la formazione di calcoli, purifica gli organi filtranti: è l'acqua perfetta per dissetare ogni giorno il vostro corpo!

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene



seguì il benessere
#MarchisioPerLauretana



45

SOMMARIO

Editoriale
5 **Servizi Tv, maneggiare con cautela**

6 **What's up?**

8 **News**

Il farmacista risponde
10 **Istruzioni per l'uso**

La voce della Regione
11 **Basta un click**

Intervista
12 **Un ospite d'onore**

Farmaci
16 **Il diclofenac**

Attualità
18 **Un centro di riferimento**

No profit
21 **Trentacinque anni di sorrisi**

Odontoiatria
23 **Una bocca sana**

Pediatria
24 **La dentizione del neonato**

Alimentazione
26 **In età adulta**

Cosmesi
28 **Solari, fai la scelta giusta**

Fitoterapia
30 **Effetti benefici**

Psicoanalisi
32 **La Polaroid e le nuove emozioni**

La parola all'avvocato
34 **Solo in farmacia**

Cucina e salute
36 **Occhio al colore**

Musicanto
38 **Storia di una band**

Sportivamente
39 **La freccia del sud continua a passare**

Il libro
40 **Tutto Totò**

Cinema
41 **Elle**

I borghi
42 **Bolsena da scoprire**

Moda
45 **Non solo bianco**

46 **Sul banco**

Vita in farmacia
48 **Chiacchiere da bar**



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

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Andrea Ardone, Cristina Cifani, Flaviano Di Vito, Eleonora De Bari, Antonio Dorella, Cristina Ercolani, Ferdinando Fattori, Rossella Fioravanti, Angela Ingrassia, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Mauro Patti, Donatella Perrone, Roberto Rossi Brunori, Vincenzo Rulli, Antonietta Tortora

Direzione commerciale
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

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

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

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

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

Immagini
Fotolia, Thinkstock.
Foto di copertina: Michela De Nicola
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



IRRITABILITÀ
NERVOSISMO
STRESS ECCESSIVO
SBALZI D'UMORE
AFFATICAMENTO
STANCHEZZA
FASTIDI MUSCOLARI

Un'integrazione con Magnesio può essere utile in tutti questi casi.



Confezione da 200g, 400g
e 32 bustine monodose.

MAGNESIO COMPLETO

4 fonti di Magnesio
per ritrovare la serenità

Formulato con:

- ✓ Magnesio pidolato
- ✓ Magnesio citrato
- ✓ Magnesio marino
- ✓ Magnesio carbonato

Arricchito con **Fruttoligosaccaridi**
Gradevole gusto **Agrumi**

SENZA
GLUTINE

SENZA
LATTOSIO

ADATTO A
VEGANI

DOLCIFICATO
STEVIA

BIOS  LINE
PRINCIPIUM

Allergia stagionale?

Fexallegra

Contro i sintomi dell'allergia

- ✓ **Agisce entro 1 ora**
- ✓ **1 compressa al giorno**
- ✓ **Non induce sonnolenza**



Principio Attivo: Fexofenadina 120 mg

**Starnuti, prurito nasale, naso che cola o chiuso.
Arrossamento e lacrimazione degli occhi.**

SANOFI 

Fexallegra è un medicinale a base di fexofenadina cloridrato.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Non somministrare sotto i 12 anni. Autorizzazione del 01/08/2016.



Servizi Tv maneggiare con cautela



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Questo editoriale di maggio l'avrei voluto dedicare all'evento che Federfarma Roma sta organizzando per il 5 giugno, la seconda edizione di Farma&Friends.

Un evento di beneficenza, sulla scia del successo della edizione dello scorso anno, quando raccogliemmo fondi sufficienti a dotare l'eliambulanza del Policlinico Umberto I di una culla termica per il soccorso in tutto il Lazio dei neonati bisognosi di pronto e rapido ricovero. Con emozione e anche fierezza diamo la notizia che grazie alla culla cinque piccole vite sono state salvate e restituite all'abbraccio dei loro genitori. Anche fosse stata una sola avremmo considerato il nostro regalo il più bello e utile da fare alla Regione e ai suoi cittadini. Avrò modo di tornare su questa seconda edizione, come anticipazione abbiamo dedicato la copertina a uno degli animatori della serata, insieme a Enrico Brignano, l'intramontabile Jerry Calà. Purtroppo altri temi mi vengono sollecitati da una delle solite sparate televisive di chi si diverte a approfittare del piccolo schermo per aumentare l'*audience* cercando lo *scoop* a tutti i costi. Capisco che certe trasmissioni si basino sul clamore e sullo scandalismo a poco prezzo, però non dovrebbero mai uscire dal seminato della verità di fondo. Di verità nel servizio de *Le Iene* ce n'era davvero pochina, mentre si avventurava nel mondo della distribuzione del farmaco, argomento di cui la giornalista sapeva poco e veniva peggio guidata fino

a sfornare e servire agli spettatori dati clamorosamente confusi e quindi falsi. Capisco ancora che gridare dallo schermo «risparmio un miliardo all'anno» faccia *audience*, ma fa anche grossa presa in giro degli spettatori. Trasformare in un tocco la spesa per l'acquisto in quella per la distribuzione delle medicine è roba da Maga Magò, simpatica e strampalata, non certo da giornalista Mediaset. Costringere pazienti e parenti a recarsi negli ospedali - spesso lontani e con orari limitati di apertura - a ritirare farmaci, invece che nella farmacia sotto casa, non è ancora stato dimostrato da nessuno che porti davvero un risparmio nelle casse della Regione, perché conti e costi pubblici sfuggono al controllo, sinuosi e inafferrabili come anguille. Quello che non sfugge, perché vissuto quotidianamente sulla pelle del cittadino, è il costo per il paziente, in termini di tempo, costi di spostamento, attese snervanti e sprechi per forniture spesso eccedenti il bisogno reale. Recentemente a casa di una anziana passata a miglior vita sono state ritrovate decine e decine di confezioni di farmaci consegnate quasi a forza dall'ospedale e finite quindi nel secchio. Alla faccia del risparmio. Sarebbe bastato preparare meglio il servizio tv, magari sentendo anche chi conosce meglio la materia ed è in possesso di dati ufficiali, certi e dimostrati, senza lasciarsi prendere dalla mania del clamoroso a ogni costo. Quando la Rai, La 7 o Mediaset vorranno, saremo sempre a loro disposizione per riportare la verità ai telespettatori.

Gli eventi da non perdere

12 MAGGIO

Jaspers Live

ALATRI (FR)

Al Satyricon club altra tappa del tour di questo sestetto che mixa melodie coinvolgenti e ironiche, con una punta di stravaganza e follia. Dopo Firenze e Bologna, questa tappa del *Mr. Melody Tour* approda nella provincia ciociara. Da non perdere.



The dark side of the moon live

PALESTRINA (RM)

All'auditorium G. Pierluigi ci si potrà immergere completamente nello storico album dei Pink Floyd, grazie ai Psychedelic Farm, storica *tribute band* del gruppo britannico. L'esecuzione dei brani del disco sarà accompagnata dalla proiezione di video che renderanno l'esperienza ancora più coinvolgente.



10 - 28 MAGGIO

Zadriskie Point

ROMA

Al teatro La Cometa viene presentata questa commedia che unisce comicità e riflessione. Va in scena la storia del percorso artistico di un attore brillante, che dovrà confrontarsi con le difficoltà della sua professione, con la voglia di emergere e soprattutto con un mix di stravaganti personaggi.



13 - 14 MAGGIO

Catonecomics

MONTE PORZIO CATONE (RM)

Una fiera che si dipana tra le vie del paese, dove saranno allestiti stand e banchetti dedicati al mondo dei fumetti e dei videogiochi. Come ogni fiera del fumetto che si rispetti non mancherà la gara tra *cosplay*. Questa seconda edizione si preannuncia ancora migliore della precedente.



13 - 15 MAGGIO

Sky Wine 2017

TERRACINA (LT)

Per tutti gli amanti del vino, un imperdibile appuntamento con le eccellenze enogastronomiche proprie del territorio laziale, con espositori provenienti da tutta Italia. Una manifestazione in cui tradizione, storia, cultura e gusto si intersecano fra loro.



14 MAGGIO

Polini Italian Cup

LATINA

Questa è la seconda gara del campionato dedicato agli scooter declinati dal famosissimo costruttore italiano. Amatori e professionisti si sfideranno nel circuito di Latina.

19 MAGGIO

Laltrozero & gli zero in condotta Live

LATINA

Al Manicomio food verrà ripercorsa tutta la straordinaria carriera di Renato Zero, dagli albori fino a oggi, grazie alla musica di questa *tribute band*. La serata sarà un tripudio di suoni e colori, dato che sul palco non saliranno solamente gli artisti, ma anche gli abiti che sono stati parte integrante della vita artistica del cantante romano.



19 - 21 MAGGIO

Race for the cure

ROMA

Il tradizionale appuntamento per la raccolta fondi e per la sensibilizzazione contro i tumori, organizzato dall'associazione Komen Italia. Oltre alla maratona di 5 km della domenica, che comprende un suggestivo percorso tra i principali monumenti del centro storico di Roma, in questa tre giorni si potrà assistere a seminari sulla salute e sulla prevenzione.



21 MAGGIO

Festa dei pugnalon

ACQUAPENDENTE (VT)

La terza domenica di maggio, come da tradizione, si potranno visitare i Pugnalon, bellissimi mosaici di foglie e petali di fiore, il cui valore storico e simbolico è importantissimo per gli abitanti della zona. Uno spettacolo unico che potrà essere accompagnato dalla visita gratuita ai musei della città, senza tralasciare, ovviamente, l'aspetto gastronomico.



26 - 28 MAGGIO

Festival street food e artigianato



LATINA

Se sentirete rombare motori e stridere ruote, non dovrete pensare a un raduno di automobilisti ma all'arrivo di decine e decine di *truck*, api, furgoni e altri mezzi vari, riadattati per quella che sta ormai divenendo una vera e propria cultura, ovvero quella del cibo di strada.



In questa tre giorni ci sarà un tripudio di gusti e odori, prodotti dalle cucine mobili provenienti da tutta Italia.

27 MAGGIO

Gli Imbenzinati

VITERBO

Seconda edizione di questo evento dedicato alle motociclette e alla cultura da strada, ma non solo. Nato dalla collaborazione tra diverse officine, offre la possibilità di ammirare veri e propri gioielli della strada, gustando birre artigianali e godendosi la particolare atmosfera. A fare da ciliegina sulla torta, sezioni dedicate al tatuaggio e al surf. Il tutto completato dalla musica di Mr. Tigna.



27 - 28 MAGGIO

Farfa in fiore

FARFA (RI)

Nella splendida cornice reatina saranno presenti moltissimi espositori dedicati a tutto ciò che riguarda la floricoltura, con la possibilità di assistere a corsi e conferenze. Se siete interessati a qualche rarità floreale questo è il posto giusto per voi.



4 GIUGNO

Mud Run

FROSINONE

Divisa in due diverse gare, una da cinque e una da otto km, questa giornata attirerà sportivi da tutta la regione. Non sarà solo una gara di corsa, dato che i concorrenti dovranno mettere a dura prova la loro forma fisica, superando ostacoli di ogni tipo.

Visislim®

Prodotti francesi di alta qualità
per la salute e la bellezza

Gli esperti nel controllo del peso

LA TECNOLOGIA MODERNA – LIQUIDO IN UNA CAPSULA SPECIALE

La tecnologia Licaps®, usata per la produzione dei prodotti Visislim, assicura all'utilizzatore le seguenti quattro cose fondamentali:

- Azione rapida
- Efficacia elevata
- Sicurezza
- 100% ingredienti puri e freschi

Licaps®
Visible • Liquid • Capsule™



I prodotti Visislim per il controllo del peso sono formulati con specifici ingredienti quali L-carnitina, Paullinia cupana, Equiseto, Commiphora M. ed altri, che permettono di drenare e modellare il corpo riducendo i chili di troppo e ciascun prodotto ha una sua azione mirata:

 **SlimExperts**



Visislim L-CARNITINE

**SMALTISCE I GRASSI E FACILITA LA
PRODUZIONE DI ENERGIA**

Visislim LINE

**STIMOLA IL
METABOLISMO**

Visislim DREN

**ELIMINA I LIQUIDI
IN ECCESSO**

Visislim LIGHT

**FAVORISCE L'EQUILIBRIO
DEL PESO CORPOREO**

DISPONIBILI IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE

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

visislim.com

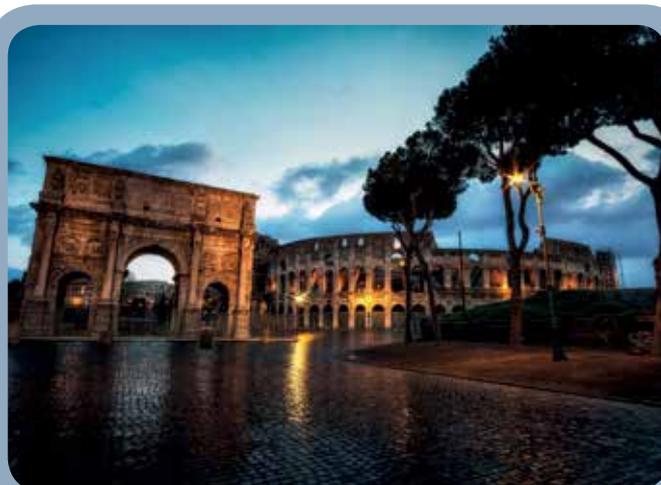
Al via campagna sulla salute del cuore



CUORIAMOCI

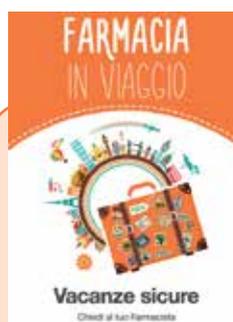
Al via la campagna "Cuoriamoci, piccoli gesti per la salute del cuore", promossa da Fondazione italiana per il cuore in collaborazione con la Società italiana di scienza dell'alimentazione e con il supporto non condizionato di Parmalat, per sensibilizzare gli italiani sull'importanza di prendersi cura del benessere del proprio cuore grazie a piccoli e semplici gesti quotidiani. Una campagna che ha l'obiettivo di parlare al più ampio numero di persone possibile perché - non tutti lo sanno o ne sono consapevoli - le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte in Italia, oltre che una delle prime voci di spesa del Servizio sanitario nazionale. «Pochi hanno la consapevolezza di questo dato evidente», ricorda Emanuela Folco, presidente della Fondazione, «eppure, basterebbe poco per introdurre nella nostra routine quotidiana piccoli e semplici gesti che possono fare una differenza importante per la nostra salute. Per questo abbiamo avviato la campagna

Cuoriamoci, che parla in modo semplice a tutti: ci auguriamo di instaurare un vero e proprio circolo virtuoso alla volta della salvaguardia del nostro cuore». Tra i gesti promossi dalla campagna Cuoriamoci, che consentono un'attività di prevenzione alla portata di tutti, sono molto importanti, oltre all'abolizione totale del fumo di sigaretta, l'abitudine al movimento (basta una camminata di buon passo ogni giorno e preferire le scale all'ascensore) e un'alimentazione con meno cibi grassi preferendo, invece, cereali integrali, legumi, frutta, verdura e alimenti che contengono grassi polinsaturi Omega3Epa e Dha, fondamentali per combattere le malattie e cardiovascolari. Le attività della campagna - che comprendono azioni educative, testimonianze di esperti, eventi sul territorio e collaborazioni istituzionali - proseguiranno fino al 29 settembre, quando, come ogni anno, verrà celebrata la Giornata mondiale per il cuore.



Roma e la prevenzione del diabete

Roma è la metropoli scelta per il 2017 nell'ambito del programma *Cities Changing Diabetes*, l'iniziativa realizzata in partnership tra *University College London* e il danese *Steno Diabetes Center*, con il contributo di Novo Nordisk. L'iniziativa coinvolge istituzioni nazionali, amministrazioni locali, mondo accademico e terzo settore, con l'obiettivo di studiare il legame fra il diabete e le città e promuovere iniziative per salvaguardare la salute e prevenire la malattia. Al programma hanno già aderito Città del Messico, Copenaghen, Houston, Shanghai, Tianjin, Vancouver e Johannesburg.



Torna Farmacia in viaggio

Dopo il successo degli ultimi anni torna, da maggio fino a settembre, torna il servizio "Farmacia in viaggio" nelle oltre 500 farmacie di Rete Farmacisti Preparatori

di tutta Italia. Un'opportunità che permetterà ai cittadini di ricevere consigli pratici dal proprio farmacista di fiducia per un viaggio in tutta sicurezza. Il farmacista fornirà una consulenza personalizzata, in base alla destinazione, all'itinerario e al tipo di viaggio che il cittadino vorrà intraprendere. In particolare verranno chiariti i rischi sanitari legati a determinati cibi e bevande, le principali patologie provocate da alcuni insetti e tutti i rischi non infettivi in cui si può incappare durante le ferie. Oltre al consiglio del farmacista, verrà consegnata al cittadino una *brochure* informativa: un vero e proprio *vademecum* del viaggiatore da consultare prima di affrontare qualsiasi viaggio. Tutti i dettagli su www.retefarmacistipreparatori.it.

Pediatri contro l'inquinamento



Il crescente inquinamento atmosferico ha portato, negli ultimi dieci anni, a un aumento delle patologie respiratorie infantili. In alcune regioni del nord Italia è stato registrato un incremento fino al 15 per cento. Inoltre, nei bambini con meno di cinque anni, il 33 per cento delle malattie è causato da fattori ambientali. Per questo la Federazione italiana medici pediatri (Fimp) e l'Associazione nazionale tutela energie rinnovabili (Anter) hanno siglato un Protocollo con l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sul tema della salvaguardia dell'ambiente e, di conseguenza, anche della salute. «La nostra associazione conta oggi oltre 230.000 iscritti su tutto il territorio nazionale», afferma Antonio Rainone, presidente di Anter. Attraverso campagne di informazione e sensibilizzazione, promuoviamo la cultura della tutela ambientale e le condizioni di sviluppo

della *green economy*. Da un nostro recente sondaggio, infatti, è emerso che l'80 per cento degli italiani non sa quante siano le energie rinnovabili. Finora, grazie a "Il Sole in Classe", progetto di educazione ambientale rivolto alle scuole di tutta Italia, abbiamo raggiunto oltre 800 istituti scolastici e 70.000 alunni. Inoltre, di recente abbiamo lanciato il progetto "Un Comune per amico" 2017 per valutare il livello di polveri sottili nell'aria di ciascuna città e con l'obiettivo di coinvolgere mille amministrazioni comunali sulle tematiche della sostenibilità e delle energie rinnovabili, in vista dell'evento "Salviamo Il Respiro della Terra 2017". Siamo lieti di poter collaborare con i pediatri della Fimp e sono certo che insieme potremo contrastare questa scarsa consapevolezza sulle tematiche ambientali, ancora troppo diffusa nel nostro Paese, e massimizzare il nostro impatto positivo verso la società e l'ambiente».

L'informazione sulla meningite

In occasione della Giornata mondiale contro la meningite l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda) ha lanciato un progetto di informazione e sensibilizzazione rivolto alle mamme sull'importanza della prevenzione vaccinale, realizzato grazie al contributo incondizionato di Pfizer, che vedrà protagonisti anche gli ospedali con i Bollini Rosa. «In linea con gli obiettivi del Piano nazionale di prevenzione vaccinale 2017-2019, che ha implementato l'offerta gratuita di tutte le vaccinazioni raccomandate in età pediatrica e non solo, Onda ha deciso di realizzare una pubblicazione informativa che verrà distribuita negli Ospedali con i Bollini Rosa e che sarà scaricabile gratuitamente sul sito www.ondaosservatorio.it e una campagna *digital* che partirà dalla pagina Facebook di Onda (@ondaosservatorio) e si rivolgerà alle mamme attraverso post *ad hoc* e video-pillole», spiega Francesca Merzagora, presidente di Onda. «Obiettivo del progetto è dare un contributo nella promozione di una cultura della prevenzione vaccinale, approfondendo in particolare le infezioni da meningococco e pneumococco, che sono i principali agenti patogeni della meningite batterica».



Una settimana sull'asma

Si chiama Control'asma Weekend è l'evento che si terrà dal 5 al 9 giugno in tutta Italia, presso i numerosi centri che hanno aderito all'iniziativa. Obiettivo principale: offrire l'opportunità ai circa tre milioni di persone che soffrono di asma nel nostro Paese di effettuare una valutazione di controllo dello stato della malattia e ricevere informazioni utili per una migliore gestione dell'asma. Per prenotare la consulenza specialistica chiamare il numero verde 800 628989 dal lunedì al venerdì (9-13 e 14-18). L'iniziativa è promossa da FederAsmaeAllergie Onlus-Federazione Italiana Pazienti, con il patrocinio della Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic) e della Società italiana di pneumologia (Sip/Irs), e il supporto non condizionato di AstraZeneca. Tutte le informazioni su: www.controlasmaweek.it.

Istruzioni per l'uso



Dosi prescritte da rispettare rigorosamente

Un medicinale risulta efficace solo se correttamente conservato e integro, e le dosi prescritte devono considerarsi tassative, non è quindi possibile dividere una compressa nell'intento di assumere, per esempio, metà dose.

L'allestimento di un medicinale avviene attraverso metodiche industriali estremamente complesse ed è un processo laborioso che deve tenere in considerazione problematiche di farmacocinetica e farmacodinamica. Non è infatti sufficiente allestire una preparazione con un determinato dosaggio di principio attivo, ma quello stesso principio attivo deve essere efficace, cioè biodisponibile nella quantità terapeuticamente corretta e proprio nel luogo di azione. Per garantire la biodisponibilità del principio attivo, in un farmaco sono presenti altri componenti che, benché generalmente privi di attività terapeutica, in qualche modo influenzano e guidano l'azione del principio attivo stesso. Molte sostanze, per esempio, servono per permettere alla compressa di essere un aggregato e non rompersi nel *blister*, allo stesso tempo sono presenti sostanze che consentono alla stessa compressa di sciogliersi al momento opportuno. Una serie di sostanze sono poi necessarie per consentire al principio attivo di arrivare a svolgere la sua azione nel sito desiderato. Pensiamo alle varie protezioni per l'ambiente acido, indispensabili per un farmaco che deve agire nell'intestino e che, quindi, deve superare indenne il bassissimo Ph dello stomaco. In virtù di tutte queste motivazioni è sempre sconsigliato rompere una dose preconstituita di farmaco, non tanto perché la rottura, per quanto accurata, comporterebbe una imprecisa dose assunta, ma, più che altro, perché un farmaco è studiato e formulato per agire come un *unicum*. Dividere in due una compressa, per esempio, non garantirebbe né l'assunzione di metà principio attivo, tantomeno la garanzia della corretta biodisponibilità.

Farmaci e alcool, un binomio da evitare

Bere alcolici e assumere un medicinale è assolutamente sconsigliato, perché l'alcool stesso può essere considerato un farmaco. L'etanolo svolge diverse azioni: è un vasodilatatore e ha una duplice funzione sul sistema nervoso centrale, risultando dapprima un eccitante ma successivamente un deprimente.

La molecola dell'etanolo viene metabolizzata abbastanza velocemente da particolari enzimi a livello epatico, ma prima è caratterizzata da una spiccata affinità di legame per la principale proteina plasmatica, ossia l'albumina. Questa è una proteina presente nel sangue che svolge diverse azioni tra cui quella di trasporto-deposito di eventuali altre molecole.

Gli studi per determinare le dosi corrette dei medicinali vengono eseguiti in assenza di altri farmaci o di altre molecole come l'etanolo. Quindi una dose di farmaco risulta tale considerando anche la quantità di molecole che naturalmente si legano all'albumina.

Per queste ragioni, se l'albumina si lega all'etanolo, non può legarsi a un eventuale altro farmaco assunto, rendendo di fatto disponibili, attive e potenzialmente tossiche molte più molecole rispetto a quante preventivate. Quando assumiamo farmaci ricordiamo quindi di non bere mai alcolici e chiediamo informazioni al nostro farmacista di fiducia sulle altre modalità di assunzione come l'orario o la distanza dai pasti.



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



Basta un click



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Dal primo marzo i referti degli esami clinici svolti in alcune strutture sanitarie della capitale sono ritirabili anche on line

Da primavera basta un click. Dal primo marzo, infatti, collegandosi al sito internet www.salutelazio.it, i referti degli esami clinici eseguiti nelle strutture della ex Roma E e B, all'Ospedale San Filippo Neri di Roma e nelle strutture sanitarie delle Asl Roma 3 (Litorale, Magliana, Monteverde, Inmi Spallanzani) saranno subito disponibili. Anche questa è una piccola rivoluzione, poiché serve a evitare di tornare negli ospedali o nelle strutture a cui i pazienti si rivolgono per effettuare gli esami diagnostici. Ora potranno sapere i risultati direttamente da casa.

Completiamo così una rete informatica già attiva da mesi per il ritiro *on line* dei referti ambulatoriali. **Abbiamo calcolato che, a oggi, sono state circa un milione le persone che hanno utilizzato**

questo nuovo servizio in tutto il Lazio. Dalle prossime settimane, il ritiro *on line* dei referti radiologici, di tac e risonanze magnetiche sarà esteso anche alle altre strutture pubbliche della capitale e a quelle delle province di Frosinone e Viterbo. Il ventaglio degli utenti si allargherà, quindi, ulteriormente, per divenire definitivo a giugno quando il quadro sarà completo e includerà le strutture della provincia di Roma, di Latina e di Rieti. Anche nella sanità, in questi anni, abbiamo cercato di utilizzare le tante potenzialità che la tecnologia e la rete ci offrono per migliorare i servizi ai cittadini. Il matrimonio può considerarsi riuscito. E, per dimostrarlo, vorrei fare un altro esempio, quello di Telemed: un progetto finanziato dal-

Entro giugno
il servizio includerà
le province
di Frosinone,
Viterbo, Roma,
Latina e Rieti

la Regione Lazio e realizzato in collaborazione con l'Ares118, con il supporto tecnologico di LAZIOcrea Spa. Stiamo parlando di una piattaforma informatica che permette la trasmissione dei tracciati Ecg (elettrocardiogrammi) dalle ambulanze, anticipando la diagnosi dei pazienti con patologia cardiologica

direttamente alle strutture delle Rete cardiologica regionale con emodinamica. Da quando lo abbiamo applicato, il sistema di trasmissione Telemed ha salvato in quattro mesi oltre 500 persone.

Il tempo medio di refertazione, incluso le comunicazioni con l'equipaggio al fine di approfondire particolari sintomatologie, nel periodo in esame è stato di due minuti e ventitre secondi. Insomma, le nuove tecnologie, così come le immense risorse che la rete ci offre, rappresentano uno strumento fondamentale per migliorare i servizi sanitari offerti alle persone, per renderli più accessibili e soprattutto più veloci. E se tutto questo ci aiuta anche a salvare vite, vuol dire che la strada che stiamo percorrendo è quella giusta.

Un ospite d'onore

Una chiacchierata con Jerry Calà,
che si esibirà il 5 giugno
nella serata Farma&Friends,
organizzata, a scopo benefico,
da Federfarma Roma

Dagli esordi con i Gatti di vicolo miracoli agli anni

Uno dei volti più importanti della commedia italiana tra gli anni Ottanta e Novanta, Jerry Calà, ha dato vita ad alcune interpretazioni che sono diventate dei veri e propri *cult*. Partito come membro del gruppo comico "I gatti di vicolo miracoli", insieme a quelli che diventeranno poi altri volti noti della televisione, si è ritagliato con il tempo uno spazio sempre più grande nella produzione cinematografica del nostro Paese. I suoi film sono ancora oggi riconoscibilissimi, da *Yuppies* ad *Abbronzatissimi*, passando per *Vacanze di Natale*, solo per citarne alcuni. Con i suoi ruoli è diventato, con il tempo, uno dei volti più conosciuti del nostro cinema. E quest'anno esce con un nuovo film, da lui diretto e interpretato.

Lei è stato uno dei più famosi interpreti di quella che è stata definita commedia all'italiana. Come pensa sia cambiato il cinema di genere dagli anni che l'hanno visto protagonista?

Difficile rispondere. Le cose sono molto cambiate da quegli anni, adesso anche il genere commedia è molto diverso rispetto al passato. Prima, si parlava della società contemporanea, dei suoi limiti e delle sue particolarità, di ciò che erano, che rappresentavano per la gente di tutti i giorni. Magari questo veniva fatto in maniera grottesca, esagerata, però i film erano uno specchio della contemporaneità. Si parlava, per esempio, degli *yuppies*, dei vari aspetti dell'Italia di quegli anni, dei veri e propri personaggi

che si potevano incontrare per strada. Oggi si fanno commedie diverse, completamente diverse.

In che senso?

Sono commedie "piccole", che anche se magari vengono a costare quattro-cinque milioni, a volte non arrivano a incassarne neanche uno. Poi c'è da dire un'altra cosa: prima si vedevano sempre attori nuovi nelle diverse commedie, prendeva parte a queste produzioni una grande varietà di personaggi, mentre ora il cinema italiano sembra, per quel che riguarda la commedia, una compagnia teatrale, gli attori sono quasi sempre gli stessi e cambia solamente il copione. C'è poca voglia di cambiare.



d'oro delle commedie di successo

Nell'immaginario collettivo lei rappresenta, a livello artistico, il Billo che "Non è bello, piace" e, contemporaneamente lo *yuppie* milanese. Si è mai sentito "incastrato" in questi ruoli?

Incastrato no. Quando raggiungi la popolarità interpretando certi ruoli, questi diventano anche quelli preferiti dal pubblico e quindi ti vengono richiesti di più. Mi trovavo bene a fare quei personaggi ma, in seguito, ho interpretato anche ruoli lontani da quelli che erano i miei cavalli di battaglia, diciamo così, spesso con ottimi risultati. Alla fine, però, restano impressi soprattutto quelli che anche oggi sono i più famosi e riconoscibili. E non parlo solo per ciò che riguarda i gusti del pubblico, ma anche a livello personale. È come una sorta di riconoscenza che provo verso quei ruoli: ci sono molto legato.

Ancora oggi lei è un personaggio molto amato, un personaggio *cult* del cinema italiano. Qual è il suo rapporto con i fan, che da più di trent'anni la seguono?

Adoro i miei fan e mi piace da morire questo rapporto che si è creato con loro. Io adesso non vengo più chiamato a fare film perché gli standard sono cambiati, come dicevo prima, e non sono più richiesto. Però continuo a girare l'Italia con i miei spettacoli e con le mie serate, che sono sempre strapiene di gente. Mi piace, perché vuol dire che comunque i miei film hanno superato bene gli anni. Alle mie serate ci sono spesso persone giovani e giovanissime. Uo stesso penso «Ma che ci fanno quei?» e questa cosa mi piace da mo-

Vedere giovani di diciotto anni ai miei spettacoli mi fa capire che quello che ho fatto continua a essere apprezzato

rire. Vedere alle mie serate ragazzi di diciotto, vent'anni mi fa capire che in qualche modo ciò che io ho fatto in passato continua ancora oggi a essere apprezzato.

In diversi suoi film è analizzato sotto vari punti di vista il rapporto padre-figlio. Fuori dagli schermi, come descriverebbe il suo ruolo di padre?



lo con mio figlio ho un rapporto davvero speciale. Penso che molto sia dipeso dal fatto che l'ho avuto quando avevo già 52 anni e questa cosa per qualche motivo ha rafforzato il nostro rapporto. Lui poi è cresciuto a pane e cinema e questo mi rende orgoglioso, perché il cinema è la mia vita. Adesso cerca di lavorare anche lui in quest'ambiente, fa il videomaker, e io non potrei essere più felice della sua scelta.

Nella sua carriera ha raggiunto obiettivi molto importanti: se adesso si dovesse guardare indietro, sente di avere qualche rimpianto? E, dal lato opposto, sogni ancora da realizzare?

Da sinistra: Alfredo Procaccini, consigliere di Federfarma Roma, Jerry Calà e Vittorio Contarina, presidente di Federfarma Roma



© Michela De Nicola

Sogni nel cassetto direi di no. Ho avuto una carriera densa di soddisfazioni e adesso sto godendo i frutti del mio lavoro. E non dico solamente a livello economico, ma anche per quanto riguarda il fatto che ora posso dedicarmi a fare tutto ciò che voglio: le mie serate, i miei spettacoli, mi godo l'affetto che mi regala il pubblico.

Tra queste serate anche quella di Farma&Friends, organizzata da Federfarma Roma per il 5 giugno.

Proprio così, non vedo l'ora di rallegrare la serata di Farma&Friends, finalizzata a raccogliere fondi da destinare al reparto pediatrico dell'ospedale San Camillo di Roma.

Per chiudere, programmi per il futuro?

Recentemente ho lavorato a un nuovo film, *Odissea nell'ospizio*, insieme ai miei vecchi compagni dei Gatti di vicolo miracoli, Umberto Smaila, Nini Salerno e Franco Oppini. Una pellicola nella quale interpretiamo noi stessi con i personaggi che ci hanno resi famosi, però rappresentando anche il tempo trascorso. Io ho curato la regia e devo dire che questo genere di lavoro mi dà molte soddisfazioni. Lo stesso si può dire di quando l'anno scorso ho collaborato con J. Ax e la nostra canzone ha raggiunto quattro milioni di visualizzazioni. L'unico rimpianto che adesso mi può venire in mente è di essere stato un po' messo da parte dall'ambiente

cinematografico. Ma chi può dire che non venga chiamato di nuovo?

Infine, una domanda che non può mancare in una rivista come la nostra. Qual è il rapporto di Jerry Calà con dottori e farmacie?

Diciamo che con gli anni ho imparato a fare tutto da solo. Nel senso che sono arrivato a un punto in cui riesco a curarmi quasi in autonomia, so quali farmaci mi servono nel momento del bisogno, cosa devo prendere. Sono diventato più cosciente del mio corpo. A volte faccio anche uso di rimedi omeopatici, lo ritengo opportuno quando penso che non ci sia bisogno di farmaci veri e propri.

Il diclofenac

Soprattutto per uso esterno, è tra i Fans più richiesti per il trattamento degli stati infiammatori e reumatici localizzati, accompagnati da dolore



Il Diclofenac è un'importante molecola che rientra nella vasta categoria dei farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans), dei quali da vari anni è uno dei più largamente impiegati oltre che nel trattamento delle infiammazioni e nella gestione degli stati reumatici, anche e soprattutto come analgesico, ossia come risolutore delle situazioni di dolore.

Inibendo la sintesi delle prostaglandine che ne sono responsabili, consente in tempi relativamente brevi di alleviare le forme acute e croniche di fastidio muscolare, osseo e anche cerebrale.

Nelle formulazioni in gel la molecola rientra nella categoria dei farmaci da banco, non mutuabili ma detraibili fiscalmente

È prodotto, anche come medicinale generico, in quasi tutte le formulazioni: compresse, bustine, fiale, supposte, colliri, pomate e gel per uso esterno. Proprio sotto quest'ultima forma, ha assunto un ruolo di vera *leadership* rispetto ad altre molecole simili, come si rileva dall'elevato numero di prescrizioni mediche, di consigli da parte del farmacista e di acquisti di impulso da parte dei clienti stessi della farmacia.

Il gel a base di diclofenac, disponibili in tubetti alla concentrazione dell'1 o anche del 2 per cento, commercialmente rientrano nella categoria degli Otc, prodotti acquistabili in farmacia senza obbligo di ricetta, non mutuabili ma certamente detraibili fiscalmente in quanto farmaci. È importante sottolineare che, proprio per via della concentrazione molto più bassa rispetto a una compressa o a una fiala intramuscolare, il diclofenac sotto questa forma è indicato per un utilizzo di tipo locale, cioè limitato a stati infiammatori circoscritti (dolore al collo, al tratto lombare, a una gamba) e per forme reumatiche non gravi e persistenti. Il suo vantaggio terapeutico sta proprio nella composizione gelificata e non cremosa: per il trattamento di

uno stato infiammatorio, infatti, non occorre in genere un massaggio vigoroso (a esclusione, casomai, di quello risolutivo del fisioterapista) ma è sufficiente applicare un'adeguata quantità di prodotto sulla parte dolente, così che il principio attivo possa essere assorbito rapidamente dal derma. Invece, un unguento o una crema impiegano più tempo per asciugarsi e quindi il loro effetto benefico si manifesta più tardi. Una volta applicato con un leggero massaggio, il diclofenac penetra sotto il derma, raggiunge la flogosi muscolare e lì, per via dell'inibizione prostaglandinica, porta a un abbassamento del livello dell'infiammazione, concedendo alla parte interessata un graduale sollievo dal dolore.

I gel a base di diclofenac sono in genere molto ben tollerati, anche se applicati tre o quattro volte al giorno e per periodi che possono andare oltre la settimana. Sconsigliato però il loro uso in gravidanza e durante l'allattamento: come tutti i farmaci per uso cutaneo, il diclofenac, una volta assorbito, entra in circolo e potrebbe raggiungere il feto o contaminare il latte materno. È altresì buona norma utilizzarlo al di sopra dei quattordici anni e solo se si ha la certezza che il soggetto non sia asmatico o abbia sofferto di broncospasmo. Occorre poi fare riferimento al medico o al farmacista in caso di prolungamento delle applicazioni quotidiane: bisogna sempre tenere conto, infatti, che si tratta pur sempre di un farmaco, anche se non viene assunto per via orale. Infine, come tutti i medicinali, il diclofenac in gel può causare qualche reazione avversa: escludendo eventuali allergie verso i componenti del prodotto, potrebbero comunque verificarsi irritazioni del derma, rash cutanei più o meno estesi e, a lungo andare, formazione di bolle in prossimità del punto in cui il gel è stato applicato. In questi casi è sempre meglio sospendere l'impiego e segnalare il problema al medico o al farmacista, che provvederanno eventualmente a consigliare un trattamento alternativo.

Un centro di riferimento

Villa Maraini, struttura di assistenza ai tossicodipendenti, ha compiuto quarant'anni. A colloquio con il suo fondatore, Massimo Barra



© www.villamaraini.it

Massimo Barra è nato a Roma nel 1947. Entrato in Croce Rossa giovanissimo, dal 2005 al 2008 ne è stato presidente nazionale; nel 2009 è stato eletto presidente della Commissione permanente della Croce Rossa e Mezzaluna Rossa, di cui è tuttora membro. Dal 2012 ricopre inoltre la carica di presidente della *Partnership on substance abuse* della Croce Rossa e dal 2015 è presidente per la seconda volta del Network europeo di

Cr/Mr sull'Aids/Hiv, epatite C e tubercolosi. Numerosissime le onorificenze ricevute in Italia e all'estero.

Dottor Barra, ci racconti di Villa Maraini. Come nasce questa struttura?

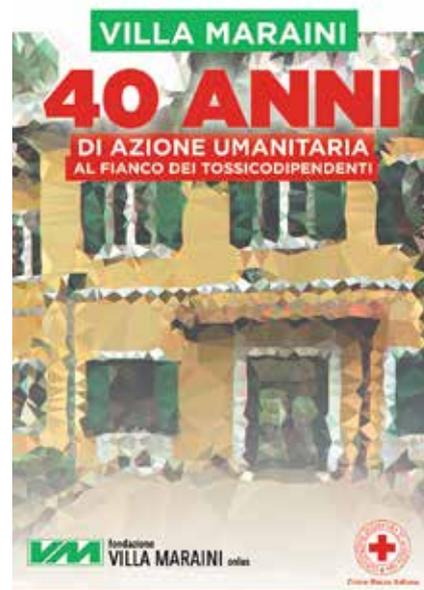
Villa Maraini è nata nel 1976. Al tempo non c'era nessuna sensibilità da parte dell'*establishment*, che ancora non aveva avuto i propri figli tossicodipendenti. L'idea di fondo è stata fin dall'inizio quella di dare assistenza a qualunque tossicomane, indipendente-

© www.massimobarra.it





© www.villamaraini.it



È interesse collettivo avere un rapporto anche con i tossicomani che non si vogliono curare. A oggi noi abbiamo curato più di 40.000 persone

esperienza clinica di questi anni che ci ha insegnato che il passare del tempo è un alleato e non un nemico della terapia, non fosse altro perché con il tempo il fascino delle sostanze nel singolo assunto tende inevitabilmente a diminuire per assuefazione, nel mentre crescono le probabilità di riscoperta di alternative alla droga. A Villa Maraini crediamo inoltre che il primo e più importante contenuto della strategia di riduzione del danno consista nella ricerca attiva del tossicomane, che contraddice l'abituale *cliché* delle diverse strutture in attesa a volte serena e consapevole, altre volte ossessiva e patologica, del soggetto motivato.

mente dalla sua scelta di volere smettere, essendo convinti che l'interesse dello Stato è conoscere il maggior numero possibile di tossicomani. Il tossicomane che si vuole curare è sempre una mina vagante ma un tossicomane che non si vuole curare è una mina vagante due volte. È interesse collettivo avere un rapporto anche con i tossicomani che non si vogliono curare. In quarant'anni Villa Maraini ha curato più di 40.000 persone, diventando un centro di riferimento nazionale e internazionale.

Che differenza c'è rispetto ad altri centri antidroga?

Villa Maraini è l'unico centro antidroga in Italia sempre aperto 24 ore su 24, 365 giorni l'anno, mentre i servizi pubblici antidroga fanno unicamente orari di ufficio, in barba alla legge nazionale che prevede un'apertura continuativa.

Quali sono concretamente i servizi offerti e come sono strutturati e differenziati?

Ogni individuo nel corso della sua dipendenza dalla droga, attraversa diverse fasi che necessitano di diversi metodi di intervento. La rete di servizi di Villa Maraini è quindi impostata in un'ottica terapeutica a tutto campo. Prevede interventi a bassa, media e alta soglia d'accesso. Ogni giorno trattiamo oltre 600 tossicomani in sede e in strada, 4.000 soggetti diversi in un anno.

La vostra strategia?

Curare tutti adeguando la risposta al soggetto e non viceversa. Occorre inoltre un estremo rispetto per il singolo che si ha di fronte. La lotta alla droga e le strategie di recupero dei tossicodipendenti sembrano obbedire alla regola degli "opposti estremismi". Il dibattito, in tutto il mondo fortemente irrazionale e ideologizzato, oscilla tra i due poli dell'antiproibizionismo e del "proibizionismo redentoristico", tanto che, nell'accezione dell'opinione pubblica e dei mass-media, chi si dichiara contrario a una delle due linee di tendenza viene immediatamente catalogato come sostenitore della linea opposta, senza possibilità di sintesi intermedie. Pensiamo invece che entrambe le posizioni siano frutto di radicalizzazioni e di fanatismi e che esista una "terza via" da percorrere.

In che cosa consiste?

La terza via è quella della riduzione del danno, a torto ritenuta dai proibizionisti vicina a ipotesi di liberalizzazione o di legalizzazione oppure vissuta da chi pensa che è vitale disintossicare il tossicodipendente costi quel che costi e con ogni mezzo, come un programma di ripiego, di resa e di ridimensionamento delle ambizioni professionali salvifiche degli operatori. Questa scelta di strategia terapeutica, per quello che ci riguarda proviene dalla nostra

BENESSERE

SENZA PENSIERI

**CONTRO I SINTOMI
DEL DOLORE**

**CONTRO GLI STATI
INFLUENZALI**

**PER MIGLIORARE
LA REGOLARITÀ INTESTINALE**

**CONTRO
I DOLORI MUSCOLARI**

**CONTRO LE INFIAMMAZIONI
DEL CAVO OROFARINGEO**

take it
easy

Scopri la linea di **automedicazione ZENTIVA**

**Per alleviare lievi e temporanei
problemi di salute,**

i farmaci di automedicazione Zentiva
offrono una soluzione di qualità a costi
accessibili garantita dal Gruppo Sanofi.

www.zentiva.it

www.takeiteasyzentiva.it



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

ZENTIVA
GRUPPO SANOFI

SANOFI

Trentacinque anni *di sorrisi*

L'attività umanitaria di Operation Smile e della Fondazione omonima che opera in Italia

In Italia un neonato su 700-800 presenta una forma di labiopalatoschisi, malformazione dovuta a una mancata saldatura del labbro e del palato, che normalmente si fondono nelle prime settimane di gravidanza. Grazie alla diagnosi prenatale oggi è possibile venire a conoscenza della malformazione ancora prima della nascita e recarsi subito presso un centro qualificato per avere informazioni sui percorsi di cura. L'intervento chirurgico si può effettuare già nei primi mesi di vita del bambino.

In alcune parti del mondo, però, le persone affette da labioschisi, palatoschisi e labiopalatoschisi ignorano l'esistenza di un intervento chirurgico in grado di risolvere la loro malformazione. Molte famiglie devono così affrontare barriere geografiche, economiche o sociali che non consentono loro di accedere alle cure.

La Fondazione Operation Smile Italia Onlus fa parte di un'organizzazione umanitaria internazionale - Operation Smile - formata da volontari medici, infermieri e altri operatori sanitari, che realizzano gratuitamente missioni umanitarie in oltre sessanta Paesi del mondo, per correggere con interventi di chirurgia plastica ricostruttiva questo tipo di malformazioni cranio-maxillo-facciali.

In occasione dei trentacinque anni di attività, Operation Smile ha lanciato una campagna di sensibilizzazione a livello globale, *Until We Heal*, sull'importanza dell'accesso a una chirurgia sicura, che interessa miliardi di persone in tutto il mondo. Garantire cure chirurgiche sicure, infatti, è una componente fonamen-



tale dell'assistenza sanitaria universale e un diritto umano universale.

«Nascere con una malformazione al volto significa avere problemi di suzione nei primi giorni di vita, di linguaggio e di sviluppo delle ossa mascellari e dei denti nella fase della crescita e, nei casi più gravi, respiratori. I bambini nati con queste malformazioni, soprattutto nei Paesi più poveri e in via di sviluppo, sono soggetti a esclusione sociale, discriminazioni, isolamento ed episodi di bullismo, anche scolastico. Molti di loro non vanno a scuola», sottolinea Santo Versace, presidente della Fondazione Operation Smile Italia Onlus. Per curare chi nasce con queste patologie, è necessario un intervento chirurgico che, nei casi di malformazioni meno gravi, dura circa quarantacinque minuti. Operation Smile aiuta chi ha bisogno di essere operato e

non ha accesso ad assistenza chirurgica sicura, tempestiva ed efficace.

La Fondazione è attiva in Italia con alcuni progetti: "Smile House Milano", primo centro di cura di Operation Smile in Europa, che offre un approccio multispecialistico al trattamento delle malformazioni cranio-maxillo-facciali, istituito presso l'Asst Santi Paolo e Carlo di Milano; "Smile House Cagliari", centro multispecialistico per il trattamento e la cura delle malformazioni cranio-maxillo-facciali rivolto ai pazienti residenti in Sardegna, istituito presso l'Ospedale SS. Trinità di Cagliari; "Un mare di Sorrisi", in collaborazione con la Marina Militare Italiana e "World Care Program".

Lo scorso 14 marzo la Fondazione ha firmato un protocollo d'intesa con la Regione Lazio e la Asl Roma 1, per l'istituzione della Smile House Roma.

**DICHIARATI
PER UN
SORRISO**

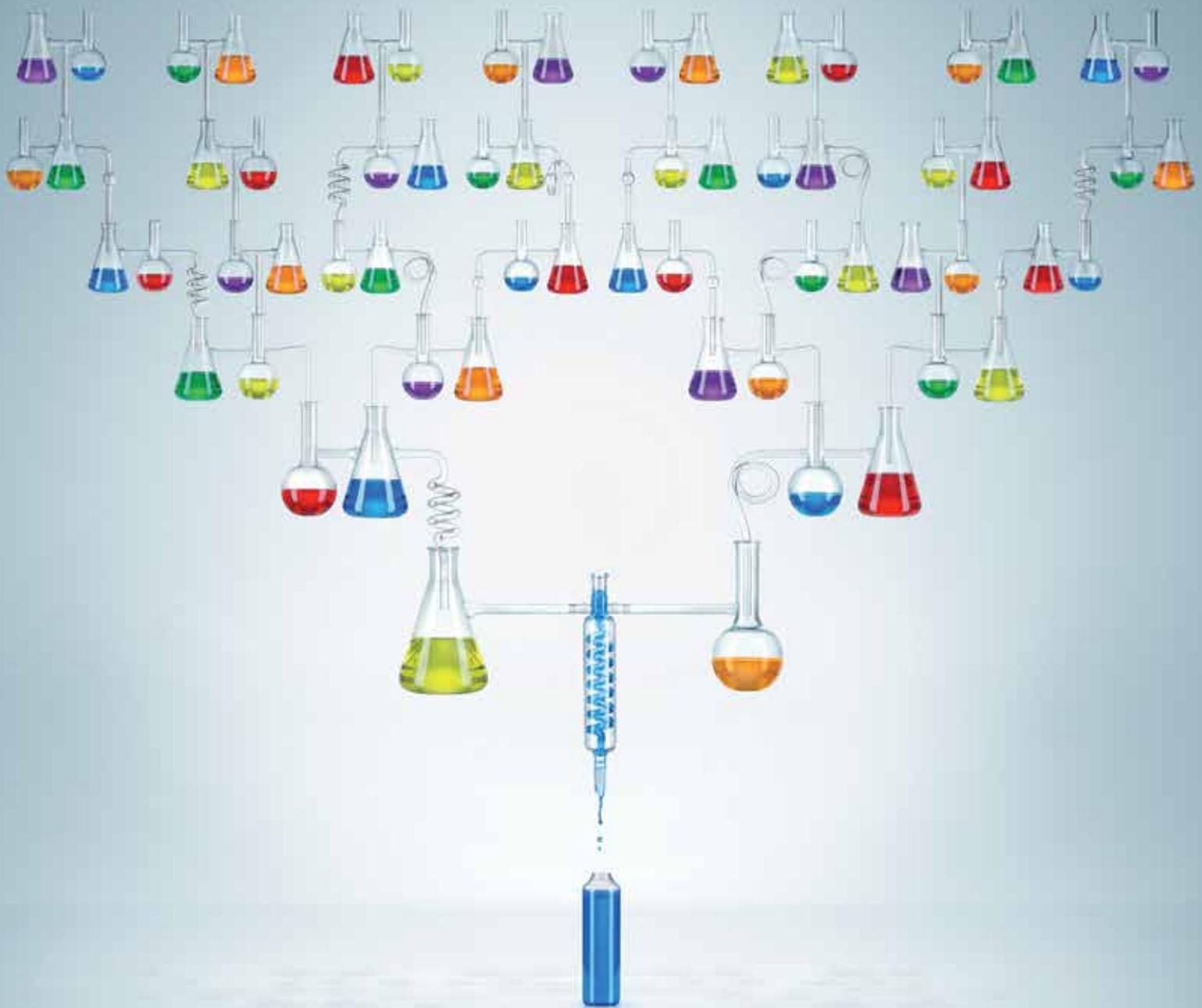
operationsmile.it



doni il tuo
5xmille
A OPERATION SMILE
C.F. 97175550587

Fondazione
Operation Smile
Italia Onlus

Info: www.operationsmile.it - www.untilweheal.org



LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

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

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



www.pfizer.it



Una bocca *sana*

Consigli essenziali per una corretta igiene orale

Un bel sorriso richiede una cura costante ed efficace di denti e gengive. Avere una bocca sana è indispensabile per il proprio benessere e per la propria salute, quindi è fondamentale osservare un regolare regime di igiene orale, con le giuste manovre e i mezzi più consoni. Se ciò non avviene, sui nostri denti si accumulano placca e tartaro. La prima è un biofilm, che aderisce fortemente allo smalto e generalmente si presenta incolore oppure lievemente giallo. Composta prevalentemente da batteri che producono acidi, la placca aggredisce i denti, con possibili danni permanenti e infiammazioni gengivali.

Se non adeguatamente rimosso, questo biofilm batterico può incorporare sali minerali provenienti dalla saliva, generando il tartaro. Questo deposito calcificato resiste alla semplice igiene orale domiciliare e per la sua rimozione sarà necessario l'intervento del dentista o dell'igienista dentale. **Insieme alla placca e ai batteri in essa contenuti, il tartaro rientra tra le concause della parodontite, conosciuta anche come piorrea.** Questa è una malattia infiammatoria che coinvolge il legamento parodontale dei nostri denti e che può creare problemi a

livello locale con possibili ripercussioni sulla salute generale.

È importante che corrette manovre di igiene orale vengano attuate sin dalla tenera età. Addirittura sarebbe opportuno che queste venissero prese in considerazione già alla presenza del primo dentino. In tali condizioni il genitore potrà utilizzare una garza bagnata, arrotolata a un dito, da passare sui dentini e con la quale massaggiare la mucosa orale.

Durante l'infanzia è necessario che i bambini prendano confidenza con lo spazzolamento dei denti il più presto possibile, sia attraverso il buon esempio sia con l'azione diretta da parte dei genitori. Per apprendere le tecniche migliori per la pulizia dei denti sarà ovviamente indispensabile una visita del dentista o ancor meglio dello specialista pedodontista.

In presenza di una dentatura permanente, in condizioni di buona salute, una corretta igiene orale prevede l'accurata rimozione della placca batterica e di residui alimentari sia dallo smalto sia dagli spazi interdentali e dai bordi gengivali. Quindi, oltre allo spazzolino, deve essere buona norma l'impiego di strumenti quali il filo interdentale e lo

scovolino. La cura della propria bocca richiede tempo, dai cinque ai dieci minuti, per tre volte al giorno. Fondamentali sono ovviamente le periodiche sedute di igiene orale professionale, da praticarsi circa ogni sei mesi. Laddove sussistano condizioni particolari, come la presenza di apparecchio ortodontico, i richiami per le detartrasi nello studio dentistico sono più frequenti, e le istruzioni per l'igiene orale domiciliare mirano a illustrare le tecniche più adeguate per mantenere il cavo orale il più pulito possibile.

Gli impianti dentali eventualmente presenti nella bocca richiedono le medesime attenzioni dei denti naturali, ma dovranno essere trattati dagli specialisti in maniera particolare e dovranno essere controllati periodicamente, per assicurare la loro integrità nell'osso il più a lungo possibile.

Adeguate norme di igiene orale domiciliare, frequenti controlli da parte del dentista, regolari sedute di igiene orale professionale e un corretto stile di vita rappresentano un'ottima profilassi per prevenire carie, infiammazioni gengivali e altre affezioni del cavo orale e per mantenere se stessi e la propria bocca in salute.

La dentizione del neonato

Alcuni rimedi per alleviare il fastidio nei bambini

L'eruzione dei dentini nel neonato dura due anni: comincia verso i sei/otto mesi di vita del bambino e si conclude intorno ai trenta mesi. È un processo lungo e fastidioso; normalmente erompono per primi i due incisivi centrali inferiori, poi gli incisivi superiori, seguono i molari ed entro i tre anni il bambino ha tutti i venti denti da latte fuori dalle gengive.

Il neonato può produrre saliva in eccesso senza che nessun dente spunti per tanto tempo e spesso è difficile ricondurre esattamente i sintomi alla dentizione perché comuni con altre fasi dello sviluppo del neonato. Nella maggioranza dei casi comunque è un fenomeno as-

sociato a dolore e irritabilità, gonfiore delle gengive e difficoltà a deglutire.

A causa della pressione sulle gengive i bambini hanno sempre la necessità di mordere qualcosa per trovare sollievo.

Il freddo in genere può aiutare a sgonfiare le gengive e desensibilizzare il dolore.

Per questo motivo in farmacia si possono acquistare i massaggi-gengive che, messi in frigorifero per breve tempo, donano immediato sollievo al bambino mediante l'azione anestetizzante del freddo.

Inoltre l'applicazione topica di sostanze emollienti naturali come il miele rosato, lenisce il fastidio e ammorbidisce la gengiva infiammata. Questo miele è

un estratto di *Rosa centifolia* e contiene un enzima aggiunto delle api per sterilizzare il nettare. Questo enzima aiuta le ferite a cicatrizzare e dona una giusta idratazione alla pelle. La presenza di zucchero nel suo interno non lo rende ideale per la salute dei dentini e quindi il suo utilizzo a oggi si è drasticamente ridotto. Esistono in farmacia paste a base di sostanze blandamente anestetiche (amilocaina cloridrato) che si applicano direttamente sulla mucosa e, massaggiando delicatamente, alleviano l'infiammazione.

Per chi invece predilige rimedi naturali esistono gel a base di *Aloe vera* e *Chamomilla vulgaris* che non contengono



Esistono in farmacia paste a base di sostanze blandamente anestetiche, che si applicano direttamente sulla mucosa

sostanze chimiche e alcool ma svolgono comunque un'azione calmante ed emolliente. Per la loro azione più dolce rispetto all'uso topico di anestetici vengono usati prevalentemente nella dentizione della gengiva inferiore in quanto quella superiore risulta più dolorosa. La medicina omeopatica consiglia l'applicazione per bocca di fialete monodose a base di *Phytolacca decandra* e *Chamomilla* che hanno un effetto immediato nel calmare il dolore. Nelle ore immediatamente successive la somministrazione si sconsiglia l'assunzione di bevande e cibo per non ridurre l'efficacia. La somministrazione di due-tre fialete al giorno può essere supportata nei casi in cui il fastidio risulti particolarmente intenso da supposte a base di *Pulsatilla Pratensis* almeno due volte al giorno. Il macerato glicerico di *Tilia Tomentosa* 1DH è classificato tra i gemmo terapeutici. Si produce a partire dalle gemme di questa pianta e svolge un'ottima azione sedativa e rilassante. La somministrazione di venti gocce nel neonato oltre a ridurre il dolore legato alla dentizione favorisce il riposo notturno. In alcuni casi la dentizione si accompagna a febbre di lieve entità e disturbi gastroenterici: in questi casi il farmaco di elezione è il paracetamolo, utilizzabile sotto varie forme farmaceutiche (gocce, supposte o sciroppo) e fermenti lattici probiotici da assumere a digiuno per almeno una settimana.

I denti decidui

	Eruzione	Perdita
Denti superiori		
Incisivo centrale	8-12 mesi	6-7 anni
Incisivo laterale	9-13 mesi	7-8 anni
Canino	16-22 mesi	10-12 anni
Primo molare	13-19 mesi	9-11 anni
Secondo molare	25-33 mesi	10-12 anni
Denti inferiori		
Secondo molare	23-31 mesi	10-12 anni
Primo molare	14-18 mesi	9-11 anni
Canino	17-23 mesi	9-12 anni
Incisivo laterale	10-16 mesi	7-8 anni
Incisivo centrale	6-10 mesi	6-7 anni

In età adulta



Il deficit di proteine nell'organismo non riguarda, come si crede, soltanto gli anziani ma anche la popolazione over cinquanta

Dopo l'acqua, le proteine sono il maggiore costituente dell'organismo umano. Principali componenti delle cellule, servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo oltre che a "fabbricare" altre sostanze con funzioni digestive, immunitarie e regolatrici. Sono infatti composti di proteine i muscoli, il collagene delle articolazioni, i capelli, le unghie, la pelle, l'emoglobina. E ancora, gli enzimi, che regolano il funzionamento del metabolismo e persino gli anticorpi. Le proteine sono strutture complesse composte da unità più piccole, gli aminoacidi, collegati tra loro in una lunga catena. Dei venti aminoacidi esistenti, nove sono definiti "essenziali" perché non possono essere prodotti dall'organismo ma devono essere introdotti attraverso l'alimentazione. Se non vengono assunti in quantità sufficiente, l'organismo cercherà di sintetizzarli attingendo all'apparato scheletrico e muscolare portandoli a un progressivo indebolimento. Inoltre, contrariamente a quanto avviene per carboidrati e grassi, le proteine non possono essere accumulate, per questo l'alimentazione di ogni giorno dovrebbe contenere la quantità di aminoacidi necessaria al funzionamento dell'organismo. Tutti i cibi, tranne frutta e verdura che ne contengono tracce, sono in diversa misura fonte di proteine; tuttavia le proteine animali presenti in carne, pesce, uova e latticini contengono tutti gli aminoacidi essenziali e sono di più facile assorbimento rispetto a quelle di origine vegetale.



Alimenti e proteine

Alcuni esempi (contenuto in grammi di proteine per 100 grammi di alimento):

- * pasta 11;
- * bistecca di manzo 20;
- * pane 8,2;
- * ceci/lenticchie lessati 7,2;
- * fagioli lessati 8;
- * salmone affumicato 25;
- * un uovo (peso 60 g. circa) 7,4;
- * mandorle dolci 22;
- * arachidi tostate 29;
- * latte vaccino (150 ml) 5;
- * yogurt greco 6,4;
- * parmigiano 33,5;
- * mozzarella 18,7
- * ricotta di pecora 9,5.

Fonte: Crea - Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione

Di quante proteine abbiamo bisogno?

Spesso si crede che, una volta terminate la fase dell'accrescimento e quella riproduttiva, venga meno la necessità di seguire una alimentazione completa, in grado di assicurare il corretto apporto dei vari nutrienti, e che l'adulto e l'anziano siano meno soggetti agli effetti di eventuali carenze. In realtà periodi di affaticamento, perdita di tono, affaticamento e spossatezza, possono nell'età adulta essere dovuti alla perdita di energia e massa muscolare legate a deficit proteici, oltre che a uno stile di vita poco attivo. Nell'età matura infatti le proteine sono ancora più importanti che per i giovani adulti, con effetti benefici su tutto l'organismo e, in generale, sulla qualità della vita. Altri nutrienti sono altrettanto importanti e dovrebbero essere inclusi nella dieta: dagli acidi grassi ai sali minerali e vitamine, senza dimenticare elementi come ferro, acido folico e zinco. Il calcio e la vitamina D sono essenziali per la salute dell'osso, mentre la vitamina C contribuisce alla normale formazio-

ne del collagene e al funzionamento della cartilagine, che compone le articolazioni. Le vitamine B2, B6 e B12 sono importanti, sia per gli uomini che per le donne, per contribuire a ridurre fatica e stanchezza. Zinco e magnesio contribuiscono alla sintesi delle proteine.

Circa il 10-12 per cento dell'energia introdotta quotidianamente con l'alimentazione dovrebbe provenire dalle proteine. Per calcolare il fabbisogno proteico individuale le indicazioni nutrizionali più aggiornate suggeriscono una quantità di proteine di 0,83 grammi per Kg di peso corporeo. Un uomo di 75 chili dovrebbe quindi assumere almeno 62 grammi di proteine ogni giorno.

Per le donne in post menopausa inoltre, alcune società scientifiche internazionali indicano il corretto apporto proteico in 1,0-1,2 grammi per kg. Alle donne in gravidanza è raccomandata l'assunzione supplementare di 1, 9 e 28 grammi al giorno rispettivamente per primo, secondo e terzo trimestre. Alcuni studi hanno evidenziato però che circa un terzo degli adulti di età superiore ai cinquant'anni non raggiunge il corretto apporto proteico giornaliero; tale abitudine, protratta nel tempo e in età più avanzata può portare alla perdita di massa muscolare, forza, conseguente minore funzionalità dei muscoli e generale deterioramento delle funzioni fisiche.

In caso di insufficiente apporto proteico è possibile ricorrere a supplementi nutrizionali come gli alimenti arricchiti a base di proteine, vitamine e minerali disponibili in farmacia. All'interno di uno stile di vita sano e di una dieta bilanciata i supplementi nutrizionali possono sopperire a quanto non viene introdotto mediante l'alimentazione e forniscono i nutrienti ideali per recuperare le energie e affrontare gli impegni quotidiani con più vigore.

Da non trascurare infine è anche l'adeguato apporto di liquidi (1,5-2 litri al giorno), poiché l'acqua è coinvolta in tutti i processi metabolici e nel mantenimento delle funzioni fisiche e cognitive.

Nella maturità l'apporto proteico è ancora più importante che nei giovani adulti, con effetti benefici su tutto l'organismo e, in generale, sulla qualità della vita



Solari

fai la scelta giusta



Brevi note sulla tipologia e l'utilizzo dei prodotti per la protezione

Mentre il sole ci rallegra e ci scalda con i suoi raggi, iniziamo con una definizione: cos'è un solare? Per prodotto solare si intende «qualsiasi preparato (crema, olio, gel, spray) destinato a essere posto in contatto con la pelle umana, al fine esclusivo o principale di proteggerla dai raggi Uv assorbendoli, disperdendoli o mediante rifrazione». Per secoli la carnagione bianco latte ha caratterizzato simbolicamente la bellezza e la nobiltà; l'abbronzatura era una peculiarità dei

ceti più bassi, dei contadini e dei manovali, costretti a trascorrere diverso tempo sotto il sole. Il primo prodotto per la protezione solare risale, infatti, a tempi relativamente recenti, più precisamente al 1928, negli Usa.

La pelle nella sua perfezione si è sempre adattata nel difendersi dal sole tramite due protezioni:

- * **meccanica**: la nostra pelle al sole si ispessisce, in modo da far sì che i raggi penetrino di meno, dovendo attraversare un percorso più lungo;
- * **chimica**: la nostra pelle produce una

serie di sostanze, dette cromofore (acidi nucleici, amminoacidi, melanina, beta-carotene eccetera), che interagiscono con la luce e ci difendono dal sole.

Allo stesso modo, proprio prendendo spunto dalla natura, chimici, dermatologi e cosmetologi formulano creme che ci proteggono tramite filtri solari che, applicati sulla cute, interferiscono con le radiazioni riducendone gli effetti negativi per il nostro organismo.

I filtri solari sono suddivisi in tre classi:

- * **filtri fisici**: sono i più semplici e la loro funzione è quella di riflettere la



della pelle

luce del sole. Il loro difetto è quell'antiestetica patina bianca non molto amata dai consumatori.

* **filtri naturali:** olio di oliva, olio di cocco eccetera, che però non assolvono sufficientemente la loro funzione di filtro;
 * **filtri chimici:** bloccano le radiazioni in modo selettivo, sono i più complessi ma anche i più diffusi. Assorbono la luce e la riemettono sotto forma di lunghezze d'onda non dannose.

Fondamentali nel momento della scelta del solare sono l'Spf (*Sun protector factor*, valore che misura la capacità protettiva del prodotto) e il fototipo (che rivela la conoscenza della propria

Questi due fattori sono inversamente proporzionali. Più il fototipo risulta basso più il fattore di protezione dovrà essere alto

tipologia di pelle tenendo conto del colore di pelle, occhi e capelli).

Questi due fattori sono inversamente proporzionali: più il fototipo risulta basso più il fattore di protezione dovrà essere alto. Per esempio, una donna molto chiara dai capelli rossi, gli occhi azzurri, che magari mostra anche efelidi, sicuramente avrà bisogno di un Spf molto alto. Al contrario una donna di colore, dagli occhi e i capelli scuri, può essere sufficientemente protetta da un Spf basso.

A oggi esistono prodotti solari formulati specificamente per ogni esigenza: pelli normali, secche, grasse e a tendenza acneica, atopiche, sensibili e allergiche possono trovare sul mercato i prodotti e le texture più indicate senza dover cercare un compromesso tra comfort e protezione. Tra le forme cosmetiche in commercio troviamo:

* **oli solari:** indipendentemente dall'Spf non garantiscono un'ottimale protezione dato che avendo un'elevata stendibilità formano un film molto sottile sulla pelle. Risultano più indicati per fototipi più scuri o pelli già abbronzate;

* **stick:** hanno una forma solida e un'ottima capacità fotoprotettiva. Risultano indicati per proteggere aree poco estese, come il contorno occhi, macchie e cicatrici;

* **idrogel:** in forma di gelatina, possono contenere alcool tra i principi attivi per cui se ne sconsiglia l'uso per le pelli sensibili dei bambini e degli anziani;



* **emulsioni:** per il loro formulato in acqua e olio permettono l'inserimento di maggiori quantità di filtri fisici e chimici, formando un film più spesso sulla superficie della pelle e assicurando una buona protezione;

* **acque solari:** formule spray che nonostante la gradevolezza delle capacità rinfrescanti, sono i formulati con la più scarsa capacità fotoprotettiva, per cui se ne sconsiglia l'uso in soggetti dalla pelle chiara e delicata, che non siano già abbronzati.

Fattore più importante della scelta del solare è il suo utilizzo: la frequenza di ogni due ore circa nel ripetere l'applicazione e la generosa quantità sono il vero segreto nell'utilizzo appropriato delle protezioni.

I mesi estivi sono alle porte, non dimentichiamoci della *beauty routine*. Proprio nei mesi estivi, infatti, la pelle produce più radicali liberi. È quindi importante prevenire il fotodanneggiamento con l'ausilio di principi attivi idratanti e antiossidanti, come l'acido ialuronico, l'acido ferulico e le vitamine C ed E. Si consiglia, come protettivo in città per le più pigre, l'utilizzo di un fondotinta solare compatto, da riapplicare e ritoccare secondo necessità, unendo l'utile al dilettevole.



Effetti benefici

Lo zenzero, una spezia dalle mille proprietà



Tutti conoscono Gingerbread Man, l'omino di biscotto decorato spesso rappresentato al cinema che tanto colpisce la fantasia dei bambini. Ma forse non tutti hanno assaggiato la spezia che caratterizza questo dolcetto tipico dei Paesi anglosassoni: lo zenzero. Arrivato in tempi remoti dall'Estremo Oriente, il suo aroma ha immediatamente conquistato gran parte dell'Europa, Italia compresa. Già Boccaccio, nel *Decameron*, documentava il suo utilizzo in epoca medievale per preparare ottimi dolci. Se acquistato fresco, lo zenzero si

presenta come un tubero bitorzolato, color crema, dall'odore pungente e agrumato, e dal sapore deciso, vivace e leggermente piccante. In commercio è anche reperibile lo zenzero in polvere che, sebbene sia un ottimo prodotto, ha proprietà organolettiche e curative leggermente inferiori rispetto al prodotto fresco, e che fa parte della miscela di spezie che costituisce il curry. Introducendo lo zenzero nelle nostre ricette di cucina potremo avere subito dei vantaggi: miglioreremo la digestione, diminuiranno il gonfiore e aumenteranno la gradevolezza dei piatti senza

dover abbondare in condimenti, sale o grassi per renderli più appetibili. Ma attenzione a non esagerare, la dose massima giornaliera consigliata è di circa venti grammi di prodotto fresco o due grammi di polvere.

Lo zenzero è ritenuto un cibo afrodisiaco, e grazie a questa proprietà è molto apprezzato e spesso è abbinato ad altri cibi caldi come peperoncino e cioccolato.

Alle donne in stato di gravidanza sono spesso consigliati integratori a base di zenzero quando si presentano nausea, perché questo rizoma ha forti proprie-



La dose giornaliera consigliata: venti grammi di prodotto fresco oppure due grammi di prodotto in polvere

tà antiemetiche, per cui si può utilizzare anche contro il mal d'auto o il mal di mare.

Lo zenzero vanta inoltre proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche che possono essere utili in caso di dolori articolari e muscolari, di gastriti, esofagiti, dismenorrea e per alleviare i disturbi portati dall'infiammazione da endometriosi. Anche durante un malanno stagionale, come influenza, mal di gola o raffreddore, può essere utile usare questo splendido rimedio che, oltre a lenire i sintomi, aiuta a promuovere la guarigione perché presenta anche proprietà antisettiche.

Ma non è tutto. **Recenti studi hanno evidenziato la capacità dello zenzero di abbassare i livelli del colesterolo e degli zuccheri nel sangue, anche se per avere i migliori risultati ovviamente è necessario, oltre ad assumere questo medicamento, adottare uno stile di vita adeguato seguendo una dieta sana.** Sembra che lo zenzero possa inoltre accelerare il metabolismo, oltre a ridurre il senso della fame, aiutando in questo modo a perdere peso.

Per avere un effetto immediato, lo zenzero fresco può essere tagliato a pezzi e masticato. Per preparare il decotto

si possono aggiungere a una tazza di acqua portata a ebollizione 10 grammi di zenzero fresco tagliato a pezzetti, lasciandolo poi bollire per qualche minuto e poi filtrando; altrimenti è possibile aggiungere mezzo cucchiaino di polvere al posto dello zenzero fresco. Questa dose non deve essere aumentata a meno che non sia il medico curante a deciderlo. Il medico deve comunque essere sempre avvisato se si inizia a utilizzare assiduamente questa spezia se in concomitanza si stanno assumendo dei medicinali. Le possibili interazioni sono con i farmaci che fluidificano il sangue, con farmaci che abbassano la pressione e farmaci antinfiammatori. Inoltre durante la gravidanza e l'allattamento, per utilizzare questo rimedio, è sempre utile chiedere consiglio al medico o al farmacista.

Lo zenzero, oltre che della nostra salute, è anche alleato della nostra bellezza: le sue note proprietà antiossidanti rallentano l'invecchiamento oltre a essere protettive per la salute. Per uso esterno, si stanno studiando le capacità schiarenti di questo rizoma benefico, utili per trattare le macchie scure della pelle.

Per utilizzarlo in cucina è consigliabile sbucciarlo e ridurlo in pezzetti o grat-



tugarlo. Sarà sufficiente aggiungerlo a cereali, verdure e legumi durante la cottura, e oltre che apportare un gradevolissimo sapore diminuirà anche gli eventuali gonfiori dovuti alle fermentazioni. Chi ne conosce bene il sapore e lo gradisce, può grattugiare direttamente il rizoma fresco sulla pietanza già cotta.

Non ci resta che provare, per saggiare il particolare sapore e per beneficiare delle mille proprietà benefiche di questa ottima spezia.

La Polaroid e le nuove emozioni



L'esigenza di ritornare, a volte, a modalità di comunicazione

Ricordate le Polaroid istantanee, degli anni Settanta? Quelle che permettevano di stampare le immagini su carta termica, immediatamente dopo lo scatto? All'inizio le fotocamere si limitavano alla produzione di foto in bianco e nero. Poi si sono evolute, adottando il colore. Anche io ne ho avuto una di Polaroid.

A quel tempo l'alternativa erano le reflex, con il rullino. Le foto "in camera oscura" presentavano una qualità migliore e permettevano di essere ritoc-

cate. Nella scelta tra le due possibilità cartacee ebbe naturalmente la preferenza quella meno veloce ma più raffinata. L'era digitale non si intravedeva neanche all'orizzonte.

Ebbene, pochi giorni fa per il suo compleanno, le amiche hanno regalato a mia figlia una Polaroid di nuova generazione. Le immagini sono poco più grandi di un francobollo. La qualità è ancora più modesta di quella che ricordavo nella mia vecchia Polaroid. Il costo delle pellicole termiche è più elevato di quanto le adolescenti sarebbero abitualmente disposte a

pagare per l'acquisto di una qualsiasi App.

Una delusione annunciata? Inaspettatamente, no.

Contro ogni attesa, il weekend di Pasqua è stato dedicato alle prove d'uso di quella macchina fotografica istantanea. Le ragazze mi mostravano orgogliose alcuni quadratini di plastica.

Erano le foto di immagini con contorni sfuocati, colori sbiaditi. Piuttosto che *vintage* l'effetto poteva essere definito scadente. Non all'altezza comunque delle definizioni che offrono gli scatti dei loro *smartphone*. Incomparabili con gli standard dei pixel ai quali sono abituate.

Perché? Perché si sono entusiasmata di un mezzo già obsoleto quando era uscito per la prima volta negli anni Settanta? Ma soprattutto perché questo *incipit*? Che cosa c'entrano le Polaroid con il lavoro in farmacia? E con la dimensione relazionale, che sta a cuore a questa rubrica?

Credo che la risposta ci riguardi. Abbiamo spesso parlato in questa sede della liquefazione dei rapporti, introdotti dall'avvento dell'era virtuale. I nativi digitali, così come vengono chiamate le generazioni nate sotto il segno di Internet, sono a loro completo agio nel navigare tra ciò che non si tocca. Sono i nocchieri spavaldi di ogni possibile rotta telematica.

I nativi digitali sono completamente a loro agio nel navigare tra ciò che non si tocca

La maggior parte del tempo libero è speso nella creazione di scenari "a distanza". Lì dove tutto è possibile, anche se niente è tangibile. **Le competenze sul web, comprese le foto digitali, hanno però disabituato alla partecipazione diretta e alle emozioni legate a un'altra area. La dimensione corporea e tattile del contatto fisico.** Da questo vertice di osservazione il gusto per la Polaroid da parte delle adolescenti del secondo millennio può trovare una spiegazione. È l'entusiasmo per una concretezza degli oggetti, che è stata perduta. Ma di cui rimane la nostalgia. Le foto su carta termica sono le prime foto che loro hanno davvero prodotto.

Gli opposti si cercano. Si sa. Disattendere una esigenza vitale significa evocare il desiderio nascosto. Il quale è destinato a ripresentarsi sotto forme imprevedibili. La funzione relazionale della farmacia italiana si muove sullo stesso binario. Forse senza saperlo, bilancia un deficit. Guarda caso, il sistema farmacia è nato nella stessa epoca della Polaroid, fine anni Settanta. È sorto dall'incrocio virtuoso tra due istanze. L'esigenza "statale" di salute collettiva e l'accuratezza di una gestione economica "privata". In quasi cinquant'anni il sistema "convenzionato" della farmacia ha subito modifiche, adattamenti dettati soprattutto dalle contrazioni delle risorse messe a disposizione dai bilanci statali. Eppure l'idea originale è stata vincente. Ha condotto l'Italia a essere il Paese con la più alta longevità. Grazie anche alle farmacie, il sistema sanitario italiano è fra i più accreditati e universali. Nonostante i suoi dissesti. Il trucco? Forse uno. La farmacia è rimasta legata al territorio e alla gente. Ha continuato a valorizzare la dimensione relazionale *face-to-face*, piuttosto che quella "a distanza". La farmacia italiana ha continuato ad abitare in mezzo ai problemi dei suoi clienti. Ascoltandoli e dialogando con loro.

Una attitudine alla relazionalità diretta che l'era digitale tende a svalutare. Una attitudine che, compensativamente, è riemersa nell'emozione per le foto cartacee uscite dalla Polaroid.

più tradizionali

Solo in farmacia

Nelle parafarmacie e nei corner della Grande distribuzione non è possibile effettuare i test di autocontrollo del sangue. Lo dice la Corte Costituzionale



La presenza di un farmacista non fa di una parafarmacia una farmacia vera e propria

Solo nelle farmacie è possibile effettuare i test di autocontrollo del sangue. Non negli esercizi di vicinato o nei punti vendita della media e grande distribuzione. Il fatto che in queste strutture sia stata ammessa la vendita di farmaci senza ricetta non significa che tale liberalizzazione sia avvenuta anche per le cosiddette «prestazioni analitiche di prima istanza», come i test di autocontrollo di alcuni valori del sangue (trigliceridi, colesterolo, glicemia). Lo ha chiarito la Corte costituzionale che ha dichiarato illegittima una norma di una legge della Regione Piemonte (art.1, comma 2, Lr n. 11/2016) nella parte in cui ampliava la platea di esercizi commerciali abilitati a effettuare gli *screening* sanitari includendovi anche quelli a cui la legge statale consente la vendita di medicinali. Nella recente sentenza, la Corte ha precisato che, nonostan-

te gli interventi di liberalizzazione sulla vendita dei farmaci, «nessuna facoltà è stata riconosciuta in capo agli esercizi commerciali diversi dalle farmacie convenzionate con il Servizio sanitario nazionale». Pertanto, non può esservi dubbio sul fatto che la legge statale limiti «alle sole farmacie la possibilità di effettuare le prestazioni analitiche di autocontrollo» e che quindi una legge come quella del Piemonte si pone «in chiaro contrasto con la legislazione statale» competente in materia.

La sentenza della Corte Costituzionale non fa che ribadire un concetto chiaro tanto nell'utente della farmacia, quanto nella legislazione italiana. **La farmacia è un caposaldo del servizio sanitario, con caratteristiche, compiti e responsabilità ben diverse da un comune negozio,** come possono essere una parafarmacia o un

corner della salute all'interno di un supermercato. La semplice presenza di un farmacista all'interno di un punto vendita - dove non si dispensano farmaci delicati come gli stupefacenti e non si rispettano turni al servizio del cittadino - non trasforma una parafarmacia in una farmacia, come uno studio medico non diventa ospedale per la sola presenza di un dottore in camice. La

parafarmacia è slegata da obblighi riguardanti farmaci obbligatori salvavita, presenza di ossigeno e altre incombenze sanitarie che competono solo alle farmacie. La decisione dei giudici riconosce e indica il solco che divide le due attività, riconoscendo alla farmacia un ruolo sanitario, che gli consente di permettere le autoanalisi al cittadino. ma.tortora@tiscali.it

In FORMA

RIDUCI CARBOIDRATI

Trattamento
del **SOVRAPPESO**
e dell' **OBESITÀ**

Riduce fino al 66% l'assorbimento
dei carboidrati complessi

Contribuisce alla riduzione del peso corporeo
in soggetti sovrappeso o obesi

Diminuisce l'apporto calorico dei pasti



45
compresse

€ 29,50



È un Dispositivo Medico **CE** 0373 - Aut. Min. del 29/11/2016

Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze d'uso contenute nel foglio illustrativo.

www.phytogarda.it

**Un regalo
per te!**

Operazione a premi
valida dal 01/01/2017 al 30/06/2018
Regolamento sul sito www.phytogarda.it

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

Occhio al colore



La pelle si protegge anche a tavola, scegliendo i cibi giusti

Con l'arrivo dell'estate è importante prepararsi, nel miglior modo possibile, alle prime esposizioni ai raggi solari. La tavola gioca un ruolo fondamentale anche nel difendere la pelle dai temuti raggi Uv, causa dell'invecchiamento precoce della pelle, e malattie come

tumori. Mangiare i giusti alimenti protegge la pelle da eventuali danni, risulta fondamentale prediligere cibi ricchi in carotenoidi, molecole con un ruolo ben specifico, la fotoprotezione. I carotenoidi sono presenti in numerosi alimenti che si distinguono per la loro colorazione gialla/arancione oppure

rossa, per esempio carote o pomodori, ma anche nelle verdure di colore verde scuro, come gli spinaci. Questi pigmenti insieme alla giusta esposizione al sole, e alle corrette creme solari, scelte sulla base del proprio fototipo, rappresentano la migliore arma di protezione a disposizione per la pelle.



Muffin zucchine e carote

Idea colorata in vista dei primi raggi solari.

Ingredienti:

1 Uovo
125 ml Latte
2 Zucchine genovesi
200 g Farina di farro
1 Bustina di lievito per salati
1 Carota
50 g Pecorino grattugiato
Sale q.b

Sbattere con una frusta l'uovo, il latte e il sale. Aggiungere la farina, il pecorino grattugiato e continuare a mescolare. Successivamente aggiungere il lievito, le zucchine e la carota grattugiate, incorporare tutti gli ingredienti. Mettere i pirottini di carta, circa nove, in una teglia da muffin e riempire per $\frac{3}{4}$ con il composto. Cuocere a 180 gradi, in forno statico, per circa 35 minuti.

Peperoni ripieni

Prevenzione e bontà, con la cucina tutto è possibile.

Ingredienti:

500 g Macinato di manzo
4 Peperoni, due gialli e due rossi
1 Bicchiere di latte
200 g Pancarrè a fette
100 g Pecorino grattugiato
Origano q.b
Olio extravergine d'oliva q.b

Sbriciolare il pancarrè con le mani, aggiungere il pecorino, il latte, l'origano, il trito di carne e impastare fino a ottenere un composto compatto. Pulire i peperoni, eliminare la parte

interna, e riempire con l'impasto di carne e cuocere con un filo d'olio extravergine d'oliva, per circa cinquanta minuti, in forno statico, a 200 gradi.



Torta di carote e ricotta

Tripudio di beta-carotene, l'alleato ideale per contrastare i raggi Uv.

Ingredienti:

8 Carote
4 Uova medie
250 g Farina 00
250 g Ricotta di mucca
1 Bustina di lievito per dolci vanigliato
125 g Zucchero di canna
Zucchero a velo q.b
Un pizzico di cannella

Pulire e sbucciare le carote, poi grattugiare utilizzando una grattugia a fori larghi. Nel frattempo lavorare con le fruste elettriche le uova con lo zucchero per circa quindici minuti, ottenere un composto bianco e spumoso. Incorporare il lievito, la cannella e la farina poco per volta, mescolare con un cucchiaino di legno dal basso verso l'alto per non smontare il composto di uova. Continuare con lo stesso procedimento aggiungendo la ricotta e le carote. Imburrare una teglia da 22 cm e cuocere in forno a 180 gradi per circa cinquanta minuti. Controllare la cottura con uno stecchino.



Tagliolini ai fiori di zucca profumati allo zafferano

Carotenoidi e zafferano, un connubio perfetto per preservare la pelle.

Ingredienti:

350 g Farina 00
3 Uova
300 g Fiori di zucca
200 g Formaggio tipo fontina
Sale q.b
1 Bustina di zafferano

Preparare la pasta fresca, impastare la farina con le uova fino a ottenere un composto liscio e compatto, se

necessario aggiungere un po' d'acqua. Avvolgere il composto nella pellicola trasparente e lasciare riposare in frigo per circa un'ora. Cuocere i fiori di zucca in una padella, puliti e privati del pistillo, per circa dieci minuti e aggiungere lo zafferano. Appiattire l'impasto della pasta con il mattarello e ottenere una sfoglia sottilissima, arrotolare e affettare ricavando i tagliolini. Cuocere la pasta in acqua bollente e salata, tagliare il formaggio a dadini e unire ai fiori di zucca insieme a quattro cucchiaini di acqua di cottura. Scolare i tagliolini e mantecare nella padella a fuoco basso.



Storia di una band

Invito all'ascolto della Pfm, vertice ineguagliato del rock italiano

Il più noto quotidiano italiano sta distribuendo settimanalmente, in allegato al giornale, la discografia integrale della Pfm. Per chi non lo sapesse, la Premiata Forneria Marconi è stata la più rappresentativa band del *progressive rock* italiano. Negli anni Settanta ha avuto grande popolarità non solo in patria ma anche all'estero, in particolare negli Stati Uniti, dove è riuscita a raggiungere addirittura le prime posizioni nelle classifiche di vendita.

La sua storia prende il via nella seconda metà degli anni Sessanta, durante il periodo del *beat*, con il nome dei "Quelli", di cui la Pfm è a tutti gli effetti l'evoluzione musicale e artistica. All'epoca, questo complesso, il cui nucleo base era costituito da Franco Mussida (chitarra), Flavio Premoli (tastiere), Giorgio Piazza (bassista) e Franz Di Cioccio (batteria),

aveva conseguito un buon successo con *cover* di canzoni straniere, ma la svolta decisiva avverrà nel 1970. Dopo una breve produzione come "Krel", il passaggio a una nuova etichetta (la Numero Uno di Battisti e Mogol) e l'ingresso di un nuovo elemento, il violinista e flautista Mauro Pagani, vede finalmente la nascita della Premiata Forneria Marconi. L'esordio nel '71 al teatro Lirico di Milano, come gruppo spalla degli Yes, affermata band britannica di *progressive rock*. Questo importante debutto permette alla Pfm di incidere, lo stesso anno, il primo album, *Storia di un minuto*, che propone un rock venato di sfumature classiche e influenze mediterranee e che otterrà un grande consenso anche da parte della critica.

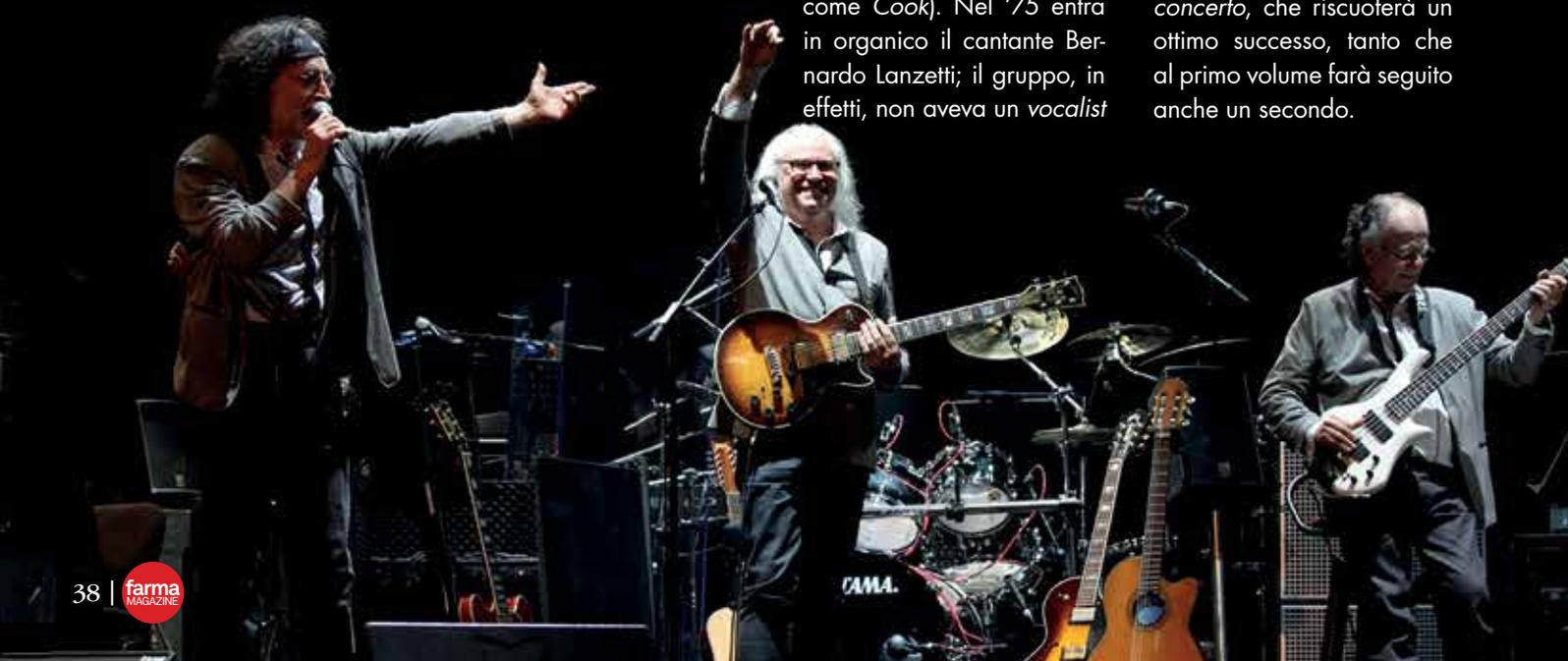
Alla fine del '72 esce il secondo lavoro, *Per un amico*, più complesso ed elaborato

del precedente, a sottolineare la maturità espressiva raggiunta dal gruppo. Ma è del '73 il vero boom della *band*: in quell'anno viene infatti pubblicato *Photos of ghosts*, una raccolta in lingua inglese dei brani migliori dei due album precedenti. Con questo album la Pfm entra in classifica anche in Inghilterra e Stati Uniti e la loro attività dal vivo diventa un susseguirsi di concerti e partecipazioni ai vari raduni pop.

Nel '74 esce *L'isola di niente*, primo disco a cui partecipa il nuovo bassista Jean Patrick Divas. Pubblicato all'estero con il titolo *The world became the world*, è sicuramente più sofisticato dei precedenti e permetterà alla Pfm di ottenere un buon successo anche durante il tour negli Stati Uniti, che verrà immortalato nel primo album live ufficiale del gruppo, *Live in Usa* (pubblicato all'estero come *Cook*). Nel '75 entra in organico il cantante Bernardo Lanzetti; il gruppo, in effetti, non aveva un *vocalist*

di ruolo, a differenza delle grandi band nelle quali era presente un *front man* di grande presenza scenica, come Peter Gabriel nei Genesis. Con Lanzetti il gruppo inizia a registrare il nuovo disco intitolato *Chocolate Kings*, uno dei più complessi a livello tecnico.

Al rientro da un tour in Giappone, Mauro Pagani lascerà il gruppo per intraprendere la carriera solista. Con la sua uscita termina, di fatto, il periodo di maggiore creatività e successo della Premiata Forneria Marconi. Seguiranno altri lavori ma l'ultimo anno degno di nota è il 1979, che la vede accompagnare Fabrizio De André in un memorabile tour. Gli arrangiamenti della band daranno nuovo lustro ai più noti brani del celebre cantautore, e l'evento verrà documentato nell'album dal vivo *De André e Pfm in concerto*, che riscuoterà un ottimo successo, tanto che al primo volume farà seguito anche un secondo.



La freccia del sud continua a passare

A quattro anni dalla scomparsa di Pietro Mennea

Scorrendo le pagine di un quotidiano nazionale, qualche settimana fa, ci siamo imbattuti in un'intervista a Manuela Olivieri, la vedova di Pietro Mennea, e ci siamo accorti che sono già passati quattro anni da quando la "freccia del sud" (recentemente gli hanno intitolato un Freccia Rossa) ci ha lasciato. Prematuramente, come si dice in questi casi, visto che doveva compiere ancora sessantun'anni. I non più giovanissimi tra i nostri lettori sanno di cosa parliamo: negli anni Settanta Pietro era un vero e proprio idolo degli sportivi italiani, un fuoriclasse assoluto da sostenere e amare sempre e comunque, al di là del suo caratteraccio, delle sue

polemiche a volte sterili e del suo modo di parlare un po' involuto. Proprio lui che, conclusa la carriera, avrebbe fatto collezione di lauree fino a diventare avvocato e dottore commercialista. Un brutto carattere? In realtà un misto di timidezza, di vocazione alla solitudine e di dedizione certosina al proprio "mestiere" di atleta, sotto la guida severa del professor Carlo Vittori, suo storico allenatore e padre spirituale. Pietro Paolo da Barletta non staccava mai, si allenava anche a Natale e nelle feste comandate, migliorarsi era una missione quasi religiosa, a dispetto di mezzi fisici non eccezionali e del pregiudizio (peraltro fondatissimo) secondo cui con gli atleti di colore nei 100 e 200 metri

non si poteva competere. Ma tutte le regole hanno le loro eccezioni e accadde quindi che Mennea i velocisti di colore li batté più volte nei *meeting*, mentre a Mosca - dove, nel 1980, divenne campione olimpico in rimonta sul britannico Wells - gli atleti americani non c'erano, causa boicottaggio dei Giochi da parte degli Usa. Si era ancora in piena guerra fredda e difficilmente la politica rimaneva separata dallo sport.

Quel che più conta, il suo fantastico 19.72 sui 200 metri, stabilito nel 1979 a Città del Messico, è rimasto record del mondo per diciassette anni - fino all'avvento di un fenomeno come Michael Johnson - ed è tuttora record europeo. Una cavalcata in solitaria che è rimasta nella memoria di

tutti, come il gol di Tardelli a Spagna '82. Ma Pietro Mennea è anche quello del terzo posto da *outsider* a Monaco nel '72, della doppia medaglia d'oro (100 e 200) agli Europei di Praga, del quarto posto ai Giochi di Montreal, delle cinque partecipazioni complessive alle Olimpiadi. E della storica medaglia di bronzo nella staffetta 4x400, sempre a Mosca, insieme ai fidi scudieri Tozzi, Malinverni e Zuliani.

Cos'altro dire? Che fu parlamentare europeo ma non riuscì a diventare sindaco della natia Barletta (*nemo propheta in patria*). Pagava ancora il suo carattere ombroso? Forse sì, ma senza quello non avremmo avuto nessuna vittoria, nessun record. Nessuna freccia del sud.



Tutto Totò

Come sempre accade quando si tratta di commemorare grandi artisti del passato, i cinquant'anni dalla scomparsa di Totò sono stati celebrati dalle televisioni pubbliche e private con un profluvio di vecchi film e di trasmissioni dedicate. Ma la verità è che il genio napoletano - perché di genio si tratta, non inferiore per talento a Charlie Chaplin - non ha bisogno di alcuna celebrazione, è vivo e vegeto nella memoria di tutti coloro che non si stancano mai dei suoi celebri duetti con Peppino, Aldo Fabrizi, Nino Taranto o con la sua celebre spalla Mario Castellani (l'onore-

vole Trombetta dello *sketch* sul vagone letto, tanto per intenderci). E continuano a ridere udendo i suoi celebri, strampalati aforismi e i suoi folgoranti *non sense*.

Cosa fare allora? Andare oltre il Totò attore e cercare di conoscere un po' meglio la vita e la complessa personalità di Antonio De Curtis, nato nel 1898 nel rione Sanità, denunciato all'anagrafe come figlio di nn e solo molti anni dopo riconosciuto dal padre naturale, il marchese Giuseppe.

Questo *Totò kolossal* di Ennio Bisपुरi, edito da Gremese, è una vera e propria enciclopedia, nella quale l'appassionato trova davvero il modo di soddisfare tutte le curiosità su un uomo di spettacolo unico e inimitabile.

Prima una lunga cronologia della vita che ne evidenzia le mille contraddizioni: l'infanzia e adolescenza infelici nei bassi di Napoli, il successo clamoroso da attore di avanspettacolo e di rivista, la passione per le donne e la gelosia patologica che lo indussero a divorziare senza motivo alcuno dalla prima moglie

(madre della figlia Liliana), l'appartenenza da pochi conosciuta alla massoneria, l'indole generosa unita a un carattere malinconico che lo separava anni luce dalla maschera dei film che lo vedevano protagonista («Totò mi sta antipatico», diceva Antonio del suo *alter ego* artistico). La ricchezza così tanto desiderata e i problemi con il fisco. La stranezza mai compresa da nessuno di farsi adottare, in età già matura, da un nobile decaduto per poter assumere il lignaggio di principe discendente dagli imperatori di Bisanzio. Infine, il grande amore per la giovanissima, e bellissima, Franca Faldini, compagna degli ultimi quindici anni di vita. In seguito, le schede, dettagliate, di tutti i film da lui interpretati, con tanto di voci sui registi che l'hanno diretto e sui principali attori e attrici che hanno recitato al suo fianco.

E molte altre informazioni, le più svariate, che compongono alla fine il mosaico di un personaggio che sfugge a ogni definizione. Altrimenti, che genio sarebbe? Buona lettura.



Ennio Bisपुरi, autore del libro appena pubblicato da Gremese, è nato a Roma, dove si è laureato in Filosofia. Ha insegnato per dieci anni Storia e filosofia nei licei, è stato poi direttore degli Istituti italiani di cultura di Colonia, Algeri, Santiago del Cile, Mosca, Barcellona e Buenos Aires. Scrittore, storico del cinema italiano e critico cinematografico, ha pubblicato su Totò altri quattro volumi: *Totò principe clown* (Guida, 1997), *Vita di Totò*, *Totò attore* e *Totò in 100 parole* (Gremese, 1997, 2000 e 2015). Ha inoltre scritto due volumi su Fellini e uno su Ettore Scola, oltre a numerosi articoli per varie riviste italiane e straniere.

Elle

L'ultimo, provocatorio, film di Paul Verhoeven, protagonista Isabelle Huppert

Michèle è una donna di mezza età a capo di una compagnia di videogiochi che, in un giorno come tanti, subisce una violenza sessuale per mano di un uomo, vestito di nero, entrato d'improvviso in casa sua. L'ultimo disincentato film di Verhoeven affronta un tema delicato, incentrandosi soprattutto sulla protagonista, cui presta voce e volto la superba Isabelle Huppert, sulla quale il regista tesse la propria creatura - come sottolineato dalle forti assonanze tra il titolo e il nome dell'attrice - nonché della donna che interpreta. Anzi, sarebbe forse più corretto supporre che l'intera pellicola rappresenti un ritratto del suo personaggio e ogni altra voce del coro soltanto un punto della costellazione che ruota attorno alla figura centripeta: la madre grottesca, il figlio sensibile e ingenuo, l'amante, l'ex marito e l'amica sono tutti espedienti per tratteggiare, di volta in volta, una peculiare sfumatura del suo carattere o un certo atteggiarsi. Da una personalità forte e spigolosa, non immune alle tinte blu della malinconia e con buone dosi di quel libertarismo che sfiora o raggiunge - secondo i punti di vista - l'immoralità,

non può che nascere una reazione altrettanto inusuale all'evento traumatico subito, inquadrabile non pienamente, o comunque non soltanto, nella cosiddetta sindrome di Stoccolma.

In primo piano, come una melodia agrodolce che stilla incessante per tutto il film, s'incarna l'appiattimento da cinismo, quel vuoto da colmare con *divertissement* passeggeri, dove persino la violenza si fa viatico per sentire qualcosa, magari di essere vivi, sullo sfondo di vecchi drammi familiari mai definitivamente sopiti né risolti. I colori lievemente sbiaditi rendono al meglio lo sguardo vuoto che punteggia la sceneggiatura come motivo visivo e reminiscenza, trovando il proprio contraltare nella fissità ambigua degli occhi verdi del gatto che assiste inerte alla violenza consumata sul *parquet*.

Le immagini crude e poco edulcorate, tipiche del *thriller*, non distraggono, dunque, il film da ciò che più profondamente è: la ballata introspettiva e solitaria di un personaggio che è fonte di compassione e, nel contempo, di astio, in bilico sulla sottile linea che separa il moderno eroe femminile dall'essere antieroe.

Elle, Francia 2016

Regia di Paul Verhoeven

Cast Isabelle Huppert, Laurent Lafitte, Anne Consigny, Charles Berling, Virginie Efira



Perdersi nelle vie del paese e ammirare dall'alto la bellezza del lago

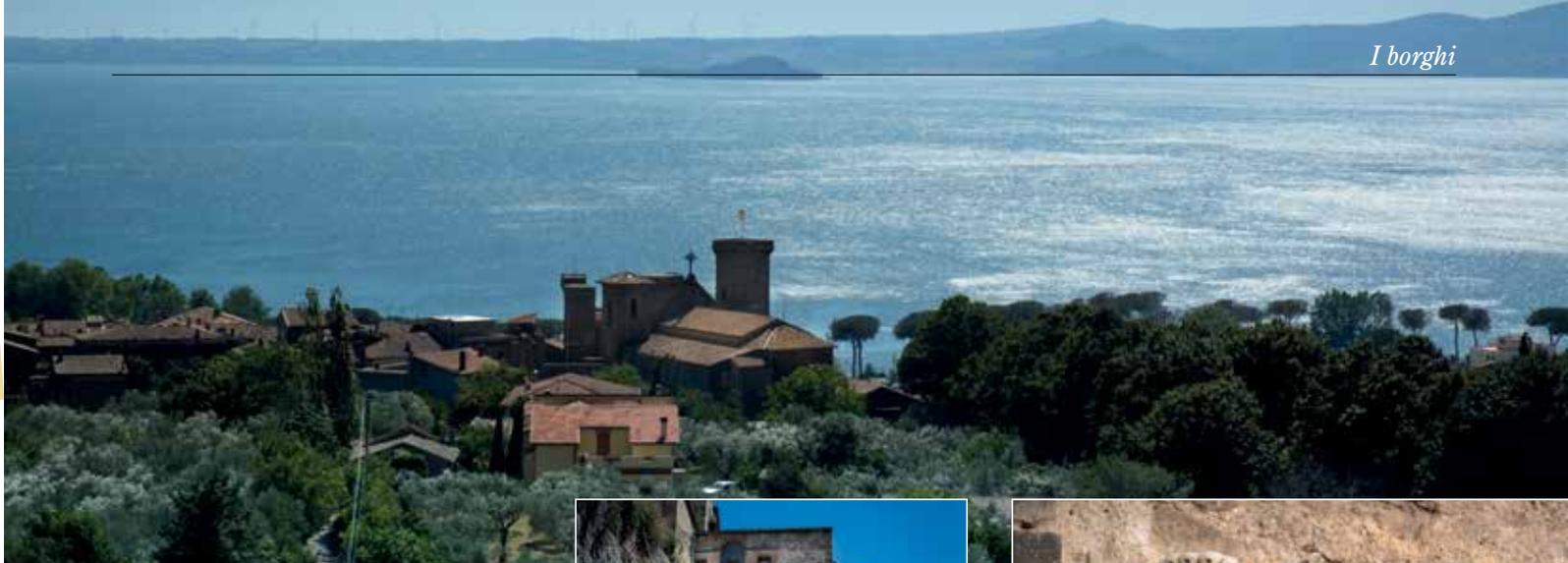
Bolsena da scoprire

«**G**roppone da Ficulle fu lo più grande capitano di Tuscia. E io son colui che con un sol colpo d'ascia lo tagliò in due. Lo mio nome - stare attenti! - lo mio nome est Brancaleone da Norcia!» affermava Vittorio Gassman, mentre montava il suo cavallo giallo alla conquista della Tuscia in una scena de *L'armata Brancaleone*. A fare da sfondo alle sue prodezze, tra i paesaggi più suggestivi, non poteva mancare la meravigliosa Bolsena.

Piuttosto che conquistare è meglio essere conquistati da questo borgo, facendo due passi tra le sue splendide vie. Se si vuole cadere completamente innamorati si può decidere di sedere a tavola e ordinare qualche piatto tipico in un locale che faccia ammirare il magnifico panorama. La bellissima Bolsena gode di un grande privilegio geografico: la sua sagoma si specchia nelle acque del lago vulcanico più grande d'Europa, a cui la cittadina ha dato il nome. «Un lago da bere», si affermava negli anni Sessanta per quanto era pulito, e ancora oggi è uno dei meno inquinati d'Italia.

Il suo colore azzurro sgargiante rende indimenticabili i panorami che si possono ammirare dalla cittadina di Bolsena. I boschi, i parchi e la riva balneabile che lo circondano offrono mille possibilità di svago a chi si voglia recare in questi luoghi per una vacanza rilassante.

Percorrendo le vie di Bolsena, tipiche di una cittadina medievale, tra muri di pietra, archi e splendide scalinate, salendo si arriva alla meravigliosa Rocca Monaldeschi, e per accedere si attraversa una panoramica passerella di legno. Essendo la rocca nel punto più alto della cittadina, da qui si gode di una vista



davvero unica sulla vallata circostante e sul lago. Una volta entrati si può visitare il museo territoriale del lago di Bolsena che è qui ospitato. Le belle vie di tutto il borgo sono state recentemente ornate da caratteristici vasi a forma di teste di figure mitologiche, dei e animali, sapientemente creati da un artista del luogo. I fiori sono i protagonisti di questo borgo con due appuntamenti da non perdere: la festa delle ortensie e l'infiorata del *Corpus Domini*, evento che prevede la realizzazione di tappeti colorati di petali di fiori in tutto il centro storico. Gli amanti del mistero che giungano in questo luogo troveranno pane per i loro denti. Alcuni pescatori ancora oggi giurano di aver sentito i lamenti del fantasma della regina Amalasueta, che si racconta sia ancora imprigionato nella piccola isola Martana, nel bel mezzo del lago. La leggenda si regge sul racconto storico del tradimento da parte del marito della regina degli Ostrogoti che, per ottenere il regno della moglie, la attirò con l'inganno nell'isola e la uccise.

Chi, invece del mistero, cerchi qualcosa di più terreno, non avrà che l'imbarazzo della scelta. Le ricette tradizionali, preparate con ingredienti di prima qualità, sono moltissime e poterle assaggiare in una delle tante sagre o in qualche panoramico ristorante è davvero un'occasione da non perdere. La panzanella, le frittelle di borragine e le varie zuppe sono qui molto apprezzate. Ma, ad arrivare dal passato, ci sono anche diverse varietà di antichi legumi che sono ancora amorevolmente



Crema di fagioli Purgatorio al timo e semi di girasole

Ingredienti per quattro persone:

350 grammi Fagioli Purgatorio
Un mazzetto di timo
Uno spicchio d'aglio
50 grammi Semi di girasole
Olio extravergine d'oliva
Sale

Preparazione:

Mettere a bagno i fagioli per qualche ora o, se si ha tempo a disposizione, per una notte. Scolare i fagioli e metterli sul fuoco in una pentola contenente due litri di acqua fredda. Cuocere per un'ora, poi scolarli conservando un bicchiere di acqua di cottura. Frullare i fagioli

aggiungendo, due cucchiaini di olio, i semi di girasole, l'aglio sminuzzato, le foglioline di timo a pezzetti, un pizzico di sale e qualche cucchiaino di acqua di cottura in modo da avere una crema soffice e gonfia. Disporre la crema in un contenitore, decorare



te coltivati in zona. È questo il caso dei "fagioli del Purgatorio", dei "ceci del solco dritto" e dei "fagioli verdolino", che hanno la caratteristica di avere una buccia sottilissima che verrebbe rovinata dai macchinari e necessitano di

essere raccolti a mano. Proprio per via della loro delicatezza sono morbidi e molto cremosi una volta cotti. Una gita a Bolsena ci farà scoprire delle inaspettate meraviglie paesaggistiche, folcloristiche, culturali e gastronomiche.

INVERTI L'EROSIONE DELLO SMALTO*

UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DEI COMUNI PROBLEMI DENTALI

INGIALLIMENTO



SENSIBILITÀ



FRAGILITÀ



TRASPARENZA



L'82% DELLO SMALTO È RIGENERATO DOPO 3 GIORNI**

L'erosione dello smalto dentale è inevitabile e riguarda tutti, a tutte le età.

È una delle principali cause dei più comuni problemi dentali come ingiallimento, sensibilità, fragilità e trasparenza dei denti.

REGENERATE Enamel Science™ è il primo sistema con Tecnologia NR5™ in grado di invertire l'erosione dello smalto, rigenerandolo con lo stesso minerale di cui è composto, l'idrossiapatite.

REGENERATE™
E N A M E L S C I E N C E

* Agisce sugli stadi precoci ed invisibili dell'erosione. Aiuta a rigenerare lo smalto ripristinandone il contenuto minerale e la microdurezza.

** Uso combinato di Dentifricio Avanzato e Siero Avanzato. Dimostrato da test in vitro sulla misurazione della durezza dopo 3 giorni.



Non solo bianco

Proposte variegate per il "giorno più bello"

Maggio: inizia la stagione dei matrimoni. Così, tra bomboniere e partecipazioni, parte la caccia al vestito da sposa perfetto. Un momento prezioso, quello della ricerca dell'abito bianco, che molte donne sognano per un'intera vita: ampio, in pizzo, esuberante magari, con l'orlo più corto. A ogni ragazza il suo. Dall'*haute couture* arrivano proposte in quantità, come quelle di Giambattista Valli, ambasciatore di uno stile sognante e principesco, che punta su volumi e ricami, o di Francesco Scognamiglio, che rompe con gli schemi e abbandona il bianco virginale per un romantico rosa.

C'è un marchio però, cucito nel cuore delle ragazze cresciute sognando le storie di *Sex and the city*. Si tratta di Vivienne Westwood. Impossibile dimenticare Carrie Bradshaw in bianco nel gran finale cinematografico della celebre serie tv. Disegnato per il grande schermo, il vestito è diventato un vero e proprio *cult dress* per le amanti del genere, che proprio nella *Bridal collection* della maison potrebbero trovare la soluzione per un matrimonio da favola. Si va dal Malina al Floral Amber Dress con applicazioni floreali.

Una favola sì, come quelle raccontate da Vivetta nel suo *pret à porter*. Tra le fiabesche proposte estive, c'è un abito bianco che porta con la mente indietro, ai tempi dell'infanzia. L'ideale per chi ha scelto



Vivienne Westwood

Vivetta

Francesco Scognamiglio

Giambattista Valli



di vivere il giorno più bello con la spensieratezza di una bambina. E per chi cerca un *look* che non prosciughi il conto in banca? La soluzione c'è. Da qualche stagione infatti, alcuni marchi tra i più amati da chi dispone di un *low budget* si sono concentrati sul *wedding day*. Accanto quindi ai *big* della *couture* o ai *brand* consacrati alla moda sposa, c'è tutto un mondo popolato da marchi come H&M (che l'anno scorso ha lanciato i primi abiti da cerimonia con la linea *Conscious Exclusive*), Free People o Asos pronti a offrire una serie di possibilità a chi non vuole esaurire il *plafond* della carta di credito.

A questi, di recente, si è aggiunto Topshop, che ha appena presentato la sua prima collezione a tema: comprende accessori e *lingerie*, oltre ovviamente a una selezione di *wedding dress* (a partire da 650 dollari). *New entry* - fuori dalla logica *low cost*, ma comunque accessibile quando si cerca l'abito per il sì - nel settore *bridal* anche per Intropia. La *griffe* spagnola per il debutto della collezione *Atelier*, ha presentato capi in tulle o tessuti rustici, per un effetto romantico e retrò. Il prezzo? Mediamente si aggira intorno agli 850 euro.

COMBATTERE I SEGNI DEL TEMPO

L'assunzione di Peptidi di Collagene Bioattivo di **Longevity®** di **iCare®** porta a contrastare e ridurre significativamente gli effetti del tempo, con i seguenti risultati: significativo aumento della massa e della forza muscolare e riduzione della massa grassa; aumento della produzione di materia extracellulare per la rimineralizzazione delle ossa e la riduzione contemporanea del processo degenerativo dell'osteoporosi, fornendo inoltre elementi necessari per una struttura ossea più forte e stabile; accrescimento dell'idratazione ed elasticità dei tessuti cutanei per ridurre i segni dell'età dall'interno.
www.sirpea.com



DOUBLÈ, IL FLACONE A INCASTRO

Saugella è la linea specifica per la detersione e la cura dell'igiene intima, pensata per tutte le esigenze ed età della donna. **Saugella Dermoliquido** è il detergente a base di Salvia officinalis indicato per l'igiene intima quotidiana, da 40 anni al fianco delle donne per il benessere e la salute al femminile: oggi Saugella fa un regalo a tutte le donne con Doublè, lo speciale flacone a incastro, disponibile in quattro coloratissime varianti. All'acquisto di un flacone di Saugella Dermoliquido 500 ml, subito in omaggio 2 confezioni da 150 ml di Saugella Dermoliquido, nello speciale flacone a incastro.
www.rotapharm.it



CRESCERE SECONDO NATURA

NaturCARE: l'esclusiva filosofia che rappresenta la fusione tra "Natura", intesa come il rispetto dei ritmi naturali di crescita dei più piccoli, e "CARE", la cura che Humana riserva alla loro alimentazione. **Humana NaturCARE** racchiude tutti i lattini per l'infanzia, come i lattini di proseguimento Humana 2 e Humana DG2; il latte crescita Humana 3; Humana Anticolica, e tutti i prodotti Humana per lo svezzamento, come gli omogeneizzati biologici alla frutta e le Milkymerende, le merende Humana a base di latte, yogurt e frutta, il biscotto, le pastine e le creme di cereali.
www.humana.it



PURA AL 100%.

L'Aloe vera viene considerata un valido sostegno per il sistema immunitario, sia quando la risposta immunitaria risulti insufficiente, sia quando sia eccessiva come nelle allergie e negli squilibri immunitari. **Aloevera Gel Puro Eco-Bio**, con Aloe barbadensis Miller, è un gel puro al 100%. Per un trattamento intensivo, emolliente, dermonutriente e idratante della pelle anche sensibile, utile nelle irritazioni cutanee dovute a scottature, arrossamenti e irritazioni cutanee e come trattamento intensivo idratante per le pelli secche, adatto anche per lenire irritazioni della pelle nei bambini.
www.specchiasol.it

LA NUOVA GAMMA ANTI-AGE

Boots Laboratories ha lanciato la nuova riformulazione della gamma **Serum7 Lift** che è stata concepita per essere combinata al nuovo Siero Rughe Profonde di Serum7 Lift. Con un nuovo complesso anti-ageing, la gamma Serum7 Lift, che include la Crema Giorno Rassodante, la Crema Notte Rigenerante e il Contorno Occhi anti rughe, è stata sapientemente concepita considerando le diverse esigenze della pelle ed ogni formula è attentamente sviluppata per prevenire l'invecchiamento prematuro della pelle e ottimizzare i benefici anti-ageing, abbinando quotidianamente le esigenze specifiche per il giorno e per la notte.
www.boots-laboratories.it



IL PRIMO FOTOPROTETTORE CHE OSSIGENA LA PELLE

Isdin presenta **Fotoprotector ISDIN HydrO2Lotion**, il primo fotoprotettore bifasico per il corpo che ossigena la pelle, rigenerando e apportando nuova energia alla cute stressata dall'esposizione solare. Ipoallergenica e priva di alcol, offre una protezione solare molto alta Uva/Uvb 50+ e contribuisce ad aumentare la vitalità cellulare e a stimolarne il rinnovamento, con una *texture* idratante che si assorbe rapidamente senza lasciare residui oleosi. Ideale anche per pelli sensibili, presenta una formulazione bifasica dalla doppia ed efficace azione.
www.isdin.com



PER IL PAZIENTE PRE-DIABETICO

Il glucosio è una fonte vitale di energia ma diventa tossico quando è in eccesso. L'insulina, un ormone prodotto nel pancreas, gioca un ruolo importante nel regolare la concentrazione ematica di glucosio (glicemia). Alcune situazioni legate a fattori ereditari, invecchiamento ed uno stile di vita e dieta scadente (troppe calorie, insufficiente attività fisica) possono dar luogo ad un malfunzionamento della risposta e della produzione di insulina portando ad un incremento del livello di glucosio nel sangue. **Glycabiane** fornisce ingredienti che agiscono in modo sinergico sulle cause e le conseguenze del malfunzionamento dell'insulina.
www.biocure.it



A PRIMAVERA RISVEGLIA L'INTESTINO PIGRO

In primavera, con l'arrivo del clima più mite, può capitare di avere l'intestino pigro e di soffrire maggiormente di stipsi. **Fave di Fuca Capsule** agisce sulla regolarità del transito intestinale: preso alla sera, ridona il sorriso alla mattina. È un integratore alimentare per la regolarità del transito intestinale i cui principi attivi, entrando a contatto con le pareti intestinali e stimolando le cellule della mucosa, favoriscono la peristalsi intestinale e il movimento verso l'esterno delle feci. La nuova formula, per un prodotto più efficace, è a base di estratti vegetali di Cascara, Frangula e Aloe Vera.
www.euritaliapharma.it



CONTRO LE ALTERAZIONI DEL RITMO SONNO-SVEGLIA

Situazioni di stress, problematiche legate ad alterazioni del ritmo sonno-veglia con conseguente ansia, specie al risveglio, disturbi del tono dell'umore e declino dell'attenzione, possono essere legati ad un deficit di serotonina. La concentrazione di quest'ultima è dovuta alla biodisponibilità del triptofano. Occorre dunque garantire la biodisponibilità del triptofano per avere adeguate concentrazioni di serotonina. **Rilassando**®, integratore a base di alfa-lattoalbumina, acido folico, vitamine del gruppo B e Ultramag® (magnesio ad elevata biodisponibilità) risponde a questa necessità.
www.errekappa.it



SCOVOLINI DAI COLORI RAVVIVATI

TePe ha presentato una versione aggiornata degli scovolini che include nuovi colori ravvivati, un collo flessibile più visibile e un cappuccio che evidenzia il marchio TePe. L'uso degli scovolini è scientificamente riconosciuto come il metodo più efficace per rimuovere la placca tra i denti. In 25 anni di stretta collaborazione con esperti dentali, TePe ha sviluppato scovolini apprezzati per il loro design di semplice utilizzo e di eccellente qualità. Il cambiamento più evidente riguarda i colori più ravvivati e moderni della gamma di scovolini, disponibile in nove differenti misure.
www.tepe.com

Chiacchiere da bar



In tv ricette miracolose per risparmiare miliardi di denaro pubblico. Magari fosse così

La vita è fatta di alti e bassi e una giornata in farmacia non fa eccezione. Tra i momenti più bassi c'è il precipizio in cui sprofondi quando fa il suo ingresso la signora anziana che abita al terzo piano, sopra la farmacia. I colleghi si dileguano e al titolare, il capitano che non può abbandonare la nave, tocca il resoconto, particolareggiato e impietoso, sullo stato di salute intestinale della signora. Quando esce di casa trova naturale, se non addirittura educato, passare davanti alla porta della farmacia, entrare e aggiornarmi tempestivamente su ritardi o esuberanze del materiale di scarto del metabolismo umano. Nel caso specifico, il suo, al quale è particolarmente affezionata. Mi chiedo la domenica, giorno di chiusura, chi sia ad accogliere le sue intime confidenze. Per fortuna ci sono i momenti alti, per esempio quando si affaccia sulla porta Raffaele, detto "Fefè il caffè". «Dotto', ha preso il caffè?», è la domanda rituale che aspetto per togliermi il camice e farmi pilotare al bar accanto. Seduti al tavolino sul marciapiede, ci godiamo le chiacchiere e il sole di primavera. Più prosaicamente, anche il passaggio di qualche bella ragazza. La primavera è una stagione miracolosa, in grado di ricoprire di foglie e fiori i rami e scoprire spalle, braccia e gambe femminili dopo il coprifuoco invernale. «Dotto', in tv *Le Iene* l'altra sera hanno

fatto un servizio dove dicevano che se le medicine le distribuissero gli ospedali invece che le farmacie, si risparmierebbe un miliardo». «Solo un miliardo, non un trilione di fantastiliardi? Strano!». «Non lo so dottore, la giornalista urlava tanto che pareva Vanna Marchi quando rifilava le sue creme miracolose alle povere illuse. E poi, in confidenza, ne sentiamo tante di sciocchezze in televisione che una più una meno... Un milione di posti di lavoro, città più sicure, meno tasse, vinceremo lo scudetto: a chiacchiere sono tutti bravi, alla prova dei fatti le palle che ci raccontano si sgonfiano e diventano palloncini flosci».

«Ma fammi capire meglio, ognuno dovrebbe andare fino all'ospedale a prendere le medicine. E se deve lavorare o abita lontano?».

«Glielie portano a casa, diceva quella delle *Iene*».

«Fefè, e chi glielie porta, Biancaneve o l'Uomo Ragno? Ma come, fanno tagli alla sanità, chiudono gli ospedali, licenziano medici e infermieri, fanno pagare le medicine di tasca propria ai cittadini che hanno versato contributi



E se il malato ha un dubbio, vuole un consiglio, che fa, lo chiede al postino?

per quarant'anni e poi buttano i soldi per le consegne a domicilio, quando c'è la farmacia sotto casa, sempre aperta. E se il malato ha un dubbio, vuole un consiglio, che fa, lo chiede al postino?».

«Infatti dottore, ormai la televisione è tutta un'isola dei famosi, una finzione, una messa in scena e una montatura. Io me li ricordo i giornalisti di inchiesta quelli veri, i Sergio Zavoli e gli Enzo Biagi, Giuseppe D'Avanzo, gente che non urlava mai e si documentava sempre prima di sparare balle a cappella». «Ma che linguaggio, Fefè!».

«Dotto', significa senza strumenti di accompagnamento», scoppiando a ridere.

FORZA E VITALITÀ OGNI GIORNO

19
VITAMINE E
MINERALI

PROTEINE
PER I
MUSCOLI

MERITENE® FORZA E VITALITÀ

Per vivere ogni giornata in modo attivo,
una combinazione specifica di **19 Vitamine**
e **Minerali**, con in più le **Proteine**,
che aiutano a rafforzare la massa muscolare.

Scopri di più su www.meritene.it



Nestlé Health Science

Meritene®
NUTRIRSI BENE, VIVERE MEGLIO

Numero Verde
800-434434

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



Quando stress
e fatica
ti fanno sentire
giù di corda.

www.mylan.it

MySAMe. Mai più sotto tono.

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



MySAMe. Il mio giusto tono.

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

 **Mylan**
Seeing
is believing