

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 8
Settembre 2017



Medicina: conoscere
l'epatite virale

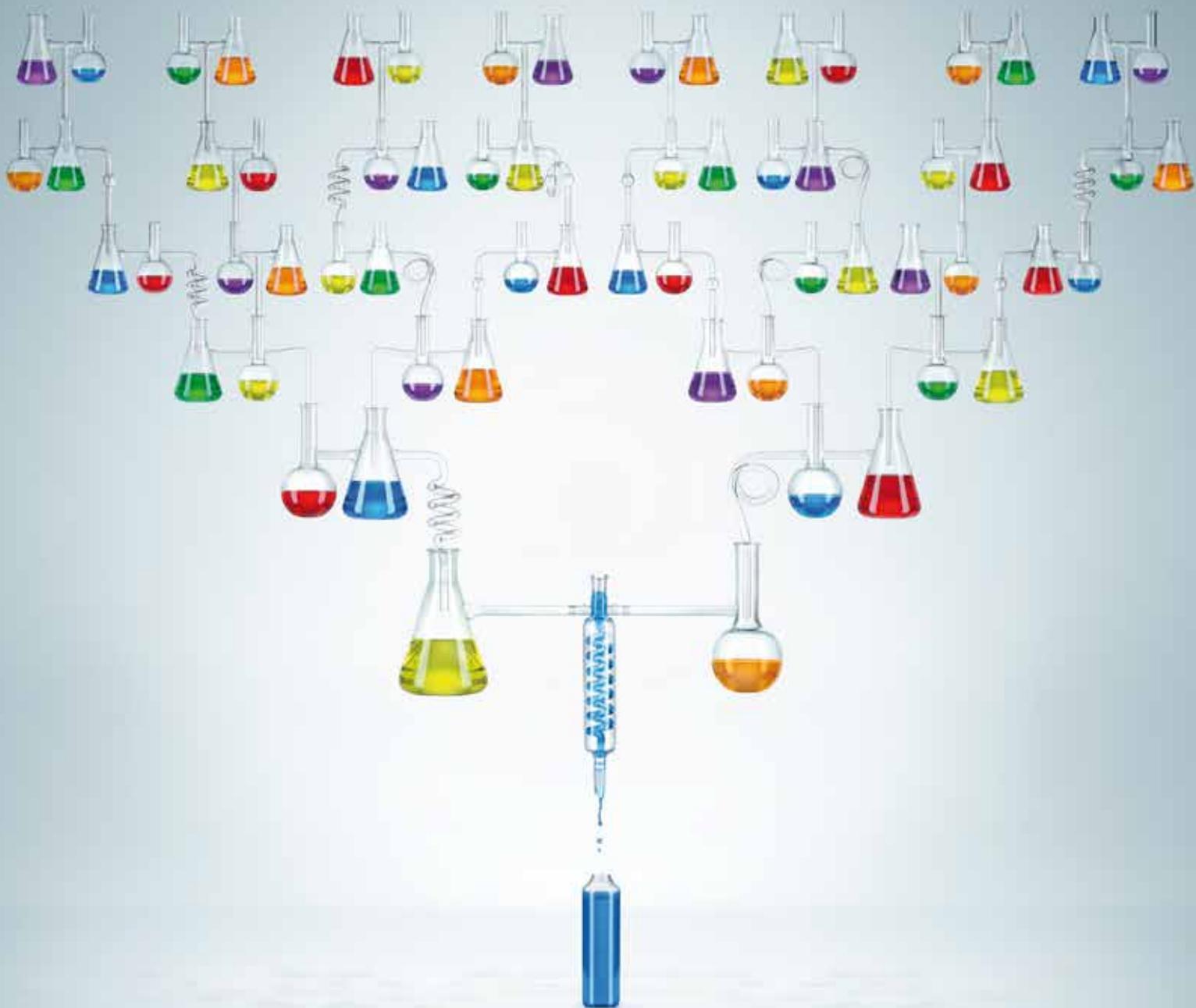


Borghi: Medioevo
al Ricetto di Candelo

Antonella Clerici

La signora della tivù





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

Your body is designed to move

SOLGAR® 7 è una formula esclusiva con 7 ingredienti in una sola capsula al giorno. È l'alleato naturale per te che hai uno stile di vita attivo e desideri sostenere il movimento e la funzionalità articolare.

Scopri la gamma di prodotti su solgar.it



Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar



Integratore alimentare a base di UC-II®** estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II); vitamina C Ester-C®*** che contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini; gli estratti di Boswellia (5-Loxin® Advanced****), salice bianco e Zenzero che sostengono la funzionalità articolare e contrastano gli stati di tensione localizzati; Curcuma, Peperoncino e pepe nero (Biperine®*****) che, oltre alla loro azione antiossidante, aiutano la funzione digestiva.

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Since 1947

*UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I. **Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company.

5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L.Thomas-Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali. *Biperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.



22



28



12



30

44 SOMMARIO

	<i>Editoriale</i>
5	L'importanza della copertura vaccinale
	<i>L'opinione</i>
6	Medicine non convenzionali
8	News
	<i>Il farmacista risponde</i>
10	Pillole di benessere
	<i>La voce della Regione</i>
11	Le Case della salute
	<i>Intervista</i>
12	Un'amica semplice e schietta
	<i>Farmaci</i>
18	Riso rosso fermentato
	<i>Professione farmacista</i>
20	Fate sentire la vostra voce
	<i>Medicina</i>
22	Epatite virale: una questione di salute mondiale
	<i>Attualità</i>
24	Lo sport che ha a cuore la vita
	<i>Nutrizione</i>
26	Per invecchiare bene
	<i>Cosmesi</i>
28	Agenti esfolianti e maschere idratanti

	<i>Fitoterapia</i>
30	Un bulbo benefico
	<i>Psicoanalisi</i>
32	Chi piange non muore
	<i>La parola all'avvocato</i>
34	Quando la manutenzione è carente
	<i>Cucina e salute</i>
36	Fagioli magici
	<i>Musicanto</i>
38	Nel cuore del soul
	<i>Sportivamente</i>
39	Gemelli diversi
	<i>Cinema</i>
40	Uncinematic: George Drivas
	<i>I borghi</i>
42	Un sogno medioevale
	<i>Moda</i>
44	Sole di settembre
	<i>Il libro</i>
45	Viaggiare senza rischi
46	Sul banco
	<i>Vita in farmacia</i>
48	Buona vita figlia

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
Simona Arpellino

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it
Mercedes Bradaschia
- m.bradaschia@lswr.it

Collaboratori
Vincenzo Barnaba, Eleonora De Bari,
Antonio Dorella, Ferdinando Fattori,
Andrea Garrone, Rossella Gemma,
Mario Giaccone, Luigi Marafante,
Marco Marchetti, Donatella Perrone,
Luciano Platter, Roberta Rossi Brunori,
Vincenzo Rulli, Antonietta Tortora,
Francesca Varano

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

Prezzo di una copia euro 0,30.
A norma dell'art. 74 lett. C del DPR 26/10/72 n° 633 e del DPR 28/12/72. Il pagamento dell'IVA è compreso nel prezzo di vendita. Ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. 196/03, i dati di tutti i lettori saranno trattati sia manualmente, sia con strumenti informatici e saranno utilizzati per l'invio di questo e di altre pubblicazioni e di materiale informativo e promozionale. 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



ETÀ
PREPUBERE



ETÀ



FERTILE



MENOPAUSA



SITUAZIONI
A RISCHIO

Ogni momento di una donna ha il suo Saugella.

Tutti i momenti della vita di una donna hanno delle necessità fisiologiche diverse. Per soddisfarle c'è Saugella che, con una linea di prodotti e di detergenti intimi specifici e unici, risponde a ogni esigenza femminile e assicura una protezione efficace dalla prima infanzia fino all'età matura garantendo il benessere intimo, indispensabile per vivere in armonia con la propria femminilità.

SAUGELLA
LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.



Mylan

Better Health
for a Better World

www.nientemale.it

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

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



niente  male
LABORATORIO ATTIVO
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

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

Visita www.nientemale.it

L'importanza della *copertura* vaccinale



Luciano Platter,
presidente emerito
di Federfarma Torino

Non smette di destare l'attenzione della comunità scientifica e dei semplici cittadini la *vexata quaestio* delle vaccinazioni, soprattutto in età pediatrica.

L'assoluta obbligatorietà della copertura vaccinale, propugnata e sostenuta dal ministero della Salute, è poi stata abbastanza diluita, ma resta il fatto che uno Stato di diritto - come l'Italia da sempre dichiara di essere - non può e non deve legiferare sulla salute dei cittadini seguendo l'onda emotiva dei sostenitori del pro o del contro di qualsivoglia problema sanitario si presenti all'orizzonte. Il ragionamento è molto semplice: o i vaccini sono sicuramente utili per evitare malattie gravi e invalidanti o, viceversa, essi altro non sono che un tentativo scientificamente non validato di prevenirle. Credo non sia difficile rispondere. Se malattie che hanno, in un passato anche recente, rovinato la vita a milioni di uomini e donne in tutto il mondo (vaiolo, poliomielite, difterite, tanto per citarne solo alcune) sono praticamente scomparse dalla faccia della terra, ebbene, questo lo dobbiamo senza meno alla copertura vaccinale globale e obbligatoria cui tutti noi cittadini siamo stati sottoposti

in età pediatrica. Si potrà senz'altro discutere sull'opportunità di vaccinare i nostri figli e nipoti per prevenire malattie che oggi appaiono poco pericolose ma, anche nella cronaca più recente, si è visto come una malattia apparentemente banale come il morbillo possa portare a complicazioni serissime e anche al decesso. Rischiare la vita sull'altare degli ipotetici effetti collaterali dei vaccini può essere un affare?

Non lo credo, e consiglio a chiunque abbia dei dubbi in materia di recarsi dal proprio farmacista di fiducia e parlare a viso aperto con un sanitario preparato a dissolvere le perplessità. La farmacia continuerà, almeno in Regione Piemonte, a collaborare con il locale assessorato alla Sanità per cercare di invogliare la popolazione piemontese a sottoporsi alle vaccinazioni obbligatorie o anche solo suggerite. Lo abbiamo fatto lo scorso autunno per la profilassi antinfluenzale, contribuendo a elevare in maniera significativa la percentuale di aventi diritto che si è volontariamente sottoposta all'inoculazione del vaccino. Per molti di essi può anche essere stata una pratica superflua, ma ad alcuni ha sicuramente salvato la vita.

Medicine non convenzionali

La diagnosi, la prescrizione di un medicinale, la definizione di un piano terapeutico sono tre gesti professionali molto diversi tra loro e che spettano solo a un medico. In particolare, nell'ambito delle Medicine non convenzionali (Mnc), giocando sull'interpretazione "vaga" delle parole e dei compiti, possono verificarsi casi in cui tali gesti professionali siano compiuti da non medici, prefigurando casi di abuso di professione e di conseguenza mettendo a repentaglio la stessa salute pubblica. Per evitare che ciò avvenga è necessario stabilire con precisione quali siano gli ambiti di azione e i compiti di ciascuno: in poche parole, significa che oggi più che mai è necessario regolamentare le Mnc, dando, allo stesso tempo, un riconoscimento ai professionisti che hanno svolto un percorso formativo adeguato. Due elementi importanti di trasparenza che consentirebbero di tutelare i cittadini ma, allo stesso tempo, di garantire una omogeneità formativa e di interpretazione della disciplina attraverso la messa a punto di elenchi di professionisti secondo criteri univoci e definiti. Ed è proprio su questi principi che mi sono basato per far approvare, qui in Piemonte,

una Legge regionale sull'impiego delle medicine non convenzionali: agopuntura, fitoterapia e omeopatia. Un passo importante questo, che dà un perimetro normativo e di sostanza alla materia, conferendole dignità terapeutica e riconoscimento regionale. In particolare, è parso importante fornire una serie di garanzie al cittadino e per fare ciò, nella legge, si è fatta chiarezza sui sistemi e sui percorsi di erogazione della formazione ai professionisti, sull'accreditamento degli enti a ciò deputati e si è inoltre stilata una lista ufficiale dei professionisti riconosciuti. Nella proposta approvata, questi compiti sono affidati a una apposita commissione costituita *ad hoc* e formata sia dai rappresentanti della Regione e dell'Università, sia da quelli delle professioni medico-sanitarie. Si è voluto così costruire un sistema in grado di assicurare ai cittadini la qualità della formazione di chi si occupa di Mnc, stabilendo, inoltre, il principio per cui l'ambito diagnostico resta esclusivo appannaggio dei medici.

In Piemonte è stato regolamentato con una legge l'impiego medico di agopuntura, fitoterapia e omeopatia

Questa legge rappresenta una grande opportunità per la nostra professione e anche se la normativa prevede per ora l'inquadramento della classe medica, per quanto riguarda noi farmacisti sono già stati richiesti dalla Fofi analoghi provvedimenti di adeguamento.

Il Piemonte è tra le prime e pochissime Regioni che hanno provveduto a prendere atto dell'importanza di un'impostazione olistica della sanità pubblica, tenendo in considerazione e regolamentando la medicina non convenzionale, con la speranza in futuro di migliorare l'attività di ricerca che, oltre all'efficacia delle terapie, dovrà essere applicata a più ambiti. L'obiettivo è di promuovere ulteriormente e integrare in modo efficace la medicina non convenzionale nel percorso di salute e di benessere della persona.



Di Mario Giaccone, presidente dell'Ordine dei farmacisti della Provincia di Torino e consigliere regionale

Siamo, infatti, coinvolti in un processo in cui vi è un'espansione dell'interesse per la medicina non convenzionale e l'utilizzo delle sue tecniche fa sempre più parte della quotidianità delle persone. Proprio per questo ho ritenuto importante impegnarmi in prima persona affinché la Regione Piemonte fosse all'avanguardia nella tutela dei cittadini, stando soprattutto dalla loro parte e mettendo al primo posto il loro diritto alla salute.

Il benessere attraverso le terapie non convenzionali è una tematica che diventerà sempre più parte integrante dei percorsi di cura, senza per questo mettere in crisi la medicina "classica", ma prendendo piuttosto atto sia di cambiamenti sul piano delle conoscenze scientifiche, sia su quello della percezione sociale del fenomeno.

Il nostro compito, dunque, è quello di fare una sintesi tra due tradizioni terapeutiche che non dovranno più essere viste come antitetiche, ma come parte integrante di un unico percorso.



Da oggi la ricarica di vitamine e sali minerali è più conveniente con la qualità Teva

TEVA

Multivitaminico Adulti

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali



- Stress ossidativo
- Stanchezza e affaticamento
- Sistema immunitario

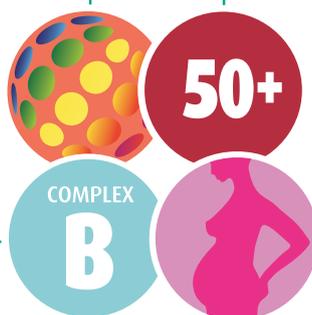
TEVA

Multivitaminico Senior

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali



- Funzione cognitiva
- Funzione muscolare e ossa sane
- Capacità visiva



TEVA

Multivitaminico Complex B

Integratore alimentare di vitamine del gruppo B

- Metabolismo energetico



TEVA

Multivitaminico Maternità

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali con acido folico

- Soddisfa gli specifici fabbisogni nutrizionali della gravidanza



Da oggi queste confezioni ti offrono dei contenuti extra in **REALTÀ AUMENTATA**

Scarica la app **YOURTEVA** e inquadra la confezione
Disponibile gratuitamente su



Avere cura di te ogni giorno conviene

TEVA
www.tevaitalia.it

Un Campo ludico per battere il linfedema



Parte da Torino, e precisamente dal Centro di ricerche di immunopatologia e documentazione sulle malattie rare dell'ospedale San Giovanni Bosco, il Campo ludico dedicato ai bambini affetti da linfedema primitivo, una malattia rara - in Piemonte sono censiti 162 casi - dovuta a una malformazione del sistema linfatico e che può provocare gravi deformazioni del corpo, in particolare degli arti inferiori, creando disabilità e sofferenza psicologica nei pazienti e nei familiari. L'obiettivo è aiutare i bambini a gestire meglio la loro patologia nella quotidianità, anche attraverso la conoscenza

con altri bambini affetti dalla stessa malattia, incoraggiandoli a vivere all'aria aperta e a praticare sport: proprio per questo sono previsti laboratori con tutor e operatori sanitari che hanno il compito di spiegare come comportarsi e come tutelare la propria salute. È il terzo anno consecutivo che l'ospedale torinese organizza questa iniziativa: il progetto quest'anno è stato notevolmente ampliato e per la prima volta è aperto a livello internazionale. Si tratta di una delle primissime esperienze al mondo di questo tipo, in cui famiglie e bambini possono vivere insieme, confrontarsi e imparare pratiche concrete per migliorare la propria qualità di vita, al fine di dare risposte adeguate non soltanto alle malattie più diffuse ma anche a quelle patologie che, proprio perché più rare, sono spesso senza cura.

Trova uno scopo nella vita e dormi meglio

Altro che pillole e gocce per dormire: per godere appieno dei benefici di un sonno ristoratore bisogna lavorare più in profondità e trovare uno scopo nella vita. È quanto emerge da uno studio recentemente pubblicato sulla rivista *Sleep science and practice* da un gruppo di ricerca della *Northwestern medicine and Rush university medical center* che ha coinvolto nella ricerca 825 anziani statunitensi di origine bianca o afro-americana ed età media pari a 79 anni. Per chi sente che la propria vita ha un senso la probabilità di andare incontro ad apnea notturna si riduce del 63 per cento, mentre quella di sindrome delle gambe senza riposo del 52 per cento. «I risultati di questa ricerca confermano l'ipotesi che avere uno scopo nella vita aiuta a stare meglio anche dal punto di vista prettamente fisico», affermano gli autori. «La ricerca di un significato per la propria vita è qualcosa che si può coltivare e migliorare a tutte le età con terapie di consapevolezza, evitando l'uso di farmaci».

(fonte: www.dica33.it)



A Torino è nato il primo centro di colonscopia virtuale

Alle Molinette nasce il primo centro diagnostico italiano dedicato alla colonscopia virtuale. L'obiettivo è quello di diagnosticare i tumori del colon-retto con l'ausilio di tecnologie specifiche e innovative, frutto di una lunga validazione clinica. Si tratta di un sistema sofisticato e meno invasivo di quello tradizionale, in grado di individuare polipi sospetti a partire dai 5 mm di grandezza, la cui tecnologia è stata messa a punto dalla *start up* piemontese Im3D. La Città della Salute, di cui il presidio Molinette fa parte, scommette ancora

una volta sul potere di una buona diagnostica per combattere i tumori e questa volta lo fa con l'aiuto di un'azienda privata e di tecnologie innovative, creando un vero e proprio polo di eccellenza unico in Italia. Un segnale importante, questo, che consente ai pazienti di usufruire dei vantaggi di questa nuova macchina e che mostra una vera e propria crescita dell'offerta tecnologica e di sviluppo della produzione sanitaria in Piemonte. Un valore aggiunto per la prevenzione, ma anche per i pazienti che saranno sottoposti a tale accertamento.



Novità

Arnica Echinacea polvere

Polvere dermoprotettiva per il distacco
del cordone ombelicale



Sostiene i processi
fisiologici di
cicatizzazione

Polvere dermoprotettiva a base di talco di elevata qualità arricchito con tre estratti di piante della famiglia delle composite (asteracee) e con quarzo. Grazie alla speciale formulazione, Arnica Echinacea polvere sostiene i processi fisiologici di cicatrizzazione e contribuisce a mantenere asciutta e ben protetta la pelle, in particolare nella zona ombelicale del neonato.

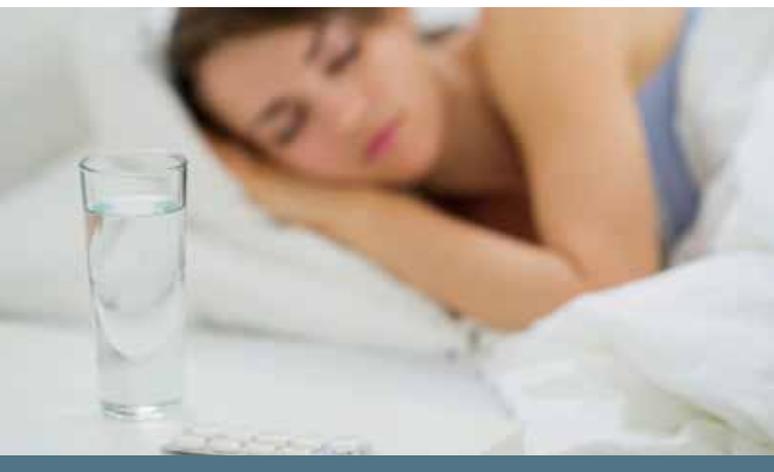
- Consistenza soffice e leggera
- Ottima adesione della polvere sulla parte interessata
- Piacevole sensazione di asciutto tutta naturale

Dialoga con l'Esperto e informati su www.weleda.it

Weleda Italia è su Facebook, Twitter e Instagram



Pillole di benessere



Melatonina, l'ormone che ristabilisce il ritmo sonno-veglia

La melatonina è una sostanza nota al grande pubblico ma spesso viene assunta in dosi e posologie errate. Questo ormone è normalmente secreto dalla ghiandola pineale prevalentemente durante la notte e ha la funzione di regolare il ritmo sonno-veglia. Ha un importante effetto sedativo e viene utilizzata spesso nei casi di insonnia. Si è dimostrata utile quando il paziente soffre di difficoltà nel prendere sonno, così come nei casi in cui debba recuperare dal famoso *jet-lag* provocato dai lunghi viaggi in aereo, oppure nei pazienti più anziani, poiché la sintesi di melatonina tende a diminuire con l'aumentare dell'età. Purtroppo, pur essendo presente in moltissimi integratori di libera vendita, viene spesso utilizzata male. La melatonina non è un sedativo né un ipnotico e non deve essere assunta "al bisogno" come si potrebbe fare per esempio con la valeriana, è un ormone e la sua secrezione è finemente regolata da un meccanismo a *feedback*: come integratore inibisce la naturale secrezione dell'ormone. Per evitare problemi, la melatonina dovrebbe essere assunta di sera, preferibilmente alle 22, in modo costante e continuativo e soltanto per brevi periodi. Mai interrompere bruscamente la somministrazione ma farlo in modo graduale, non appena il paziente abbia ristabilito il suo ritmo sonno-veglia o sembra si addormenti con minore fatica. La melatonina non è considerata un farmaco ma è sottoposta a un rigido controllo da parte delle autorità sanitarie, non scevra da controindicazioni ed effetti collaterali. Sono stati segnalati casi di ipertensione, reazioni allergiche e sembrerebbe interferire anche con i meccanismi di coagulazione del sangue. Pochi anni fa furono ritirati dal mercato tutte le formulazioni con dosaggi alti. Attualmente il dosaggio da 1 mg appare abbastanza sicuro ma l'utilizzo di questo integratore andrebbe valutato caso per caso.

Integratori e attività fisica: scegliere con attenzione

Lo sport, accanto a molteplici benefici effetti, comporta anche un aumento dei livelli di stress cellulare ossia un innalzamento dei livelli plasmatici di alcune specie nocive come i radicali liberi, alcuni NO (piccole molecole costituite da azoto ossidato), e altre sostanze potenzialmente tossiche per il nostro organismo. L'aumento dell'attività fisica dovrebbe quindi essere sempre accompagnato da un'alimentazione valida e varia in quantità e qualità e molto spesso da un'integrazione di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Distrarci tra le centinaia di integratori disponibili però potrebbe non essere semplice, soprattutto se si è in presenza di una o più patologie. Ad esempio, gli integratori di sali minerali di frequente comprendono maltodestrine, non proprio gradite ai pazienti diabetici, alcuni tonici spesso contengono taurina, una molecola molto attiva ma da usare con cautela da parte di chi è cardiopatico. La carnitina, che si trova in molti integratori proteici può essere nociva per chi manifesta problematiche a livello renale, mentre la caffeina, spesso usata nelle bevande energizzanti, è anche nota per i suoi effetti nocivi sul sistema cardiaco. Molto spesso poi, possono esistere interazioni tra integratori e farmaci utilizzati comunemente in terapia. È quindi sempre bene evitare il fai da te e valutare attentamente con l'aiuto del farmacista di fiducia tutte le interazioni possibili con le terapie attualmente in atto.



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



Le Case della salute



A cura di Antonio Saitta, assessore alla Sanità, Livelli essenziali di assistenza, Edilizia sanitaria della Regione Piemonte

Una rivoluzione nel modo di intendere il rapporto tra sanità e cittadini necessaria per garantire un sistema sanitario sostenibile e di qualità

Sta prendendo corpo in questi mesi il piano per l'istituzione delle Case della salute che la giunta regionale ha avviato alla fine del 2016. Il progetto che intendiamo portare avanti come assessorato alla Sanità è quello di costituire una rete territoriale in grado di dare risposte più efficaci ai pazienti affetti da malattie croniche e, in particolare, di garantire la presa in carico dei malati non acuti, in modo uniforme e puntuale in tutto il Piemonte.

Per Case della salute intendiamo così centri attrezzati e aperti 12 o 24 ore al giorno, nei quali vengono ospitati ambulatori, medici di famiglia, specialisti e infermieri, punti prelievo e servizi assistenziali. Veri e propri punti territoriali su cui i cittadini possono fare affidamento e che nascono con un duplice obiettivo: migliorare l'appropriatezza delle prestazioni fornite, soprattutto alla luce del progressivo invecchiamento della

popolazione e dell'aumento delle malattie croniche, e ridurre gli accessi ospedalieri impropri, che contribuiscono a generare il sovraffollamento dei Pronto soccorso. L'ospedale vedrà allo stesso tempo rafforzato il suo ruolo di riferimento per le emergenze, per le fasi acute e per l'erogazione di prestazioni che richiedono grande specializzazione.

Sono 66 i progetti che la giunta regionale avvierà e finanzia nel corso dell'anno in tutte le Asl piemontesi, 32 nuove realizzazioni e 34 potenziamenti di realtà esistenti: un esempio che sottolinea con piacere è quello della Casa della salute che è stata aperta a fine luglio nei locali dell'ex ospedale Valdese, la prima struttura di questo genere a Torino. L'investimento complessivo per quanto riguarda il 2017 è superiore ai 13 milioni di euro, 8 milioni messi a disposizione dalla Regione, il resto a carico delle Asl. Lo stanziamento sarà utilizzato

principalmente per nuove assunzioni di infermieri e altro personale sanitario, per gli incentivi a medici di famiglia e pediatri, per l'informatizzazione di tutti i servizi offerti e per l'acquisto delle attrezzature.

Tre sono le tipologie previste: Case della salute strutturali, in cui tutti i servizi sono concentrati in un'unica sede; funzionali, in cui è previsto il coordinamento fra più medicine di gruppo e poliambulatori; strutturali funzionali, in cui prevale un modello misto.

Una parte integrante del piano, che abbiamo discusso e approfondito con organizzazioni sindacali, operatori e rappresentanti delle categorie, è poi il costante monitoraggio dei risultati ottenuti. Nella valutazione sarà data particolare attenzione alla riduzione del tasso di ospedalizzazione per le complicanze delle patologie croniche, alla diminuzione dell'accesso in Pronto soccorso di codici bianchi

e verdi, al miglioramento dell'appropriatezza clinica e organizzativa dei ricoveri, alla riduzione delle prestazioni ambulatoriali ripetute e al contenimento del consumo di farmaci per i malati cronici. Quello che vogliamo fare non è soltanto mettere insieme servizi all'interno di una stessa sede o semplicemente riconvertire ad altre funzioni edifici già esistenti. L'idea che sta alla base del piano è la creazione di un nuovo modello di continuità assistenziale, attraverso l'istituzione di nuovi percorsi di cura fra territorio e ospedale, che faranno da supporto al Piano nazionale della cronicità che la Regione si sta preparando ad applicare in Piemonte a partire dai prossimi mesi. Una rivoluzione nel modo di intendere il rapporto fra sanità e cittadini, i cui frutti si potranno vedere gradualmente solo con il passare del tempo, ma che già oggi è necessaria per poter garantire un sistema sanitario sostenibile e di qualità anche per il futuro.

Un'amica semplice e schietta

Sempre a suo agio, preparata
e disinvolta, Antonella Clerici
è la protagonista
della televisione italiana

La conduttrice de "La prova del cuoco"

Non possiamo definirla la signora dell'appartamento accanto. Non perché non sia cortese, diretta, genuina e cordiale, ma semplicemente perché Antonella Clerici è nel nostro appartamento ormai da decenni. Da quando, negli anni Novanta, iniziò la conduzione televisiva di corazzate sportive della stazza di *Dribbling*, *Domenica sprint* e *La Domenica sportiva*. Lo sport entra in tutte le case degli italiani, almeno quanto gli spaghetti al sugo ed ecco Antonella, accantonata la sezione sportiva, ripresentarsi in casa nostra con una delle trasmissioni di maggior successo di questo inizio millennio: *La prova del cuoco*. Nel frattempo l'abbiamo ammirata a Sanremo, altro tempio sacro degli italiani e in trasmis-

sioni seguitissime come *Uno Mattina*. Sempre a suo agio, preparata e disinvolta. Antonella nasce a Legnano, diploma di maturità scientifica e laurea in Giurisprudenza ma, parafrasando Venditti, l'avvocato non sarà mai il suo mestiere. «In effetti il mio inizio televisivo è stato casuale, facevo volontariato presso l'ospizio comunale per anziani, li andavo a trovare portando un po' di gelato e tanta compagnia. Girai un documentario sulla terza età e relativi problemi, piacque a una mia amica che lavorava a Telereporter, una delle tante tv locali che all'epoca stavano sbocciando e così iniziai una collaborazione con loro. Ho un ricordo molto bello di quella esperienza con gli anziani, uno scambio emotivo intenso:

traevo esperienza e umanità da chi ha navigato tanto tempo nei mari più diversi e disparati, avevo solo vent'anni e restavo affascinata dai racconti delle loro esistenze. Il lavoro comunque non mi impedì di continuare gli studi, ci tenni a laurearmi perché la cultura non deve essere un *optional* ma prima che un diritto, anche un dovere verso se stessi».

Lei conduce, tra le tante, una graditissima trasmissione, Ti lascio una canzone, a stretto contatto con bambini e adolescenti. Cosa ricorda di quando era lei ad avere quella età?

Grazie al cielo ho avuto un'infanzia serena, un po' in stile famigliola del Mulino Bianco. Mamma e papà erano



ci racconta i segreti del suo successo

Credo che la vita non ti voglia perfetta, ma sia lei stessa a insegnarti a vivere, a imparare dagli errori

molto legati e affiatati, a mia sorella e a me fece molto bene crescere in un ambiente tranquillo e divertente allo stesso tempo, forse devo a loro due gran parte delle qualità che oggi mi hanno portata fin qui. Purtroppo la mamma ci ha lasciati prima che avessi trent'anni, quando stavo iniziando il gran salto verso trasmissioni importanti e famose; mi piace pensare che comunque da lassù continui sempre a seguirmi. Come forse ha voluto seguire e aiutare mio padre, uscito distrutto dalla perdita della moglie, facendogli presentare dalla cognata la donna che ormai da oltre venti anni è la compagna della sua vita.

I periodi difficili aiutano a diventare più forti e ad apprezzare gli attimi di felicità. E a questo proposito, quali

sono stati i momenti esaltanti della sua vita?

Ringrazio la vita che mi ha riempito di occasioni felici; se devo fare una graduatoria, in cima metto senz'altro la nascita della mia bambina, Maelle. Una figlia arrivata in età biologicamente avanzata, voluta fortemente e che mi ha riempito il cuore di gioia come nessuno al mondo avrebbe mai potuto fare. Al secondo posto forse la conduzione del Festival di Sanremo nel 2010. Non per altro, ma per la grande soddisfazione che mi ha dato il successo in un'occasione in cui pochi credevano in me, in quanto donna conduttrice di un evento così importante. Ero partita sfavorita, usando il gergo sportivo, la vittoria in questi casi ha un sapore speciale.

Lei nasce, televisivamente parlando, nello sport. È rimasta legata alla sua culla professionale?

Ho condotto *Dribbling*, *Domenica Sprint* e *La Domenica sportiva*, ricordo con affetto e gratitudine Gianfranco de Laurentis, professionista impareggiabile e il mitico Gianni Vasino, che mi volle in Rai. Nel calcio sono nata ma sono molto fiera e entusiasta



© foto di Marco Rossi

**Mia figlia
Maelle è stata
voluta
fortemente
e mi riempie
il cuore di gioia
come nessuno
al mondo
avrebbe mai
potuto fare**

di aver condotto alcuni speciali per le Olimpiadi, non solo calcio. Seguo sempre con attenzione e partecipazione gli eventi legati al mondo dello sport, leggo le pagine sportive e devo dire che il mondo olimpico è quello che ancora mi affascina di più. Vedere questi ragazzi sacrificarsi per anni, battersi per una medaglia, per un inno, per il gradino più alto di un podio, per la bandiera è qualcosa che mi dà i brividi e mi commuove. Se penso a tutti i soldi che girano in altri ambiti, l'atleta olimpico mi appare come uno degli ultimi eroi dei nostri tempi.

Ci sono scelte, personali e professionali di cui si è pentita?

Sicuramente oggi, tornando indietro, non commetterei alcuni errori, valuterei meglio, farei la scelta giusta ma preferisco avere rimorsi più che rimpianti. Credo che la vita non ti voglia perfetta, ma sia lei stessa a insegnarti a vivere, a imparare dagli errori, a crescere e farti diventare adulta, matura, esperta quindi. La mia vita è stata guidata - e lo è ancora - dalla curiosità, dalla sfida, dallo sperimentare nuove esperienze, dal misurare i miei limiti e vedere di superarli, tutti stimoli che spingono a fare. Solo chi fa sbaglia e vive pienamente.

BIOS LINE. SCIENZA E NATURA INSIEME PER IL BENESSERE DIGESTIVO.



un-usual.it



Eudigest Citro Fast

Unisce la naturale effervescenza a preziosi ingredienti erboristici quali China, utile per la digestione, e Zenzero, che contrasta la nausea.

Eudigest Pancia Piatta

Con il complesso Enzim-Active apporta un pool di enzimi digestivi insieme a Zenzero, Finocchio e Melissa, che favoriscono la digestione e contrastano la formazione dei gas intestinali.

Chi sceglie Bios Line sa di poter contare sull'efficacia della scienza erboristica più avanzata e su materie prime naturali, sicure e **ad alto dosaggio di principi attivi**. Perché ricerchiamo e selezioniamo in tutto il mondo le migliori specie botaniche per poi sviluppare i nostri prodotti esclusivamente in Italia. È così che dal 1986 ci impegniamo per rispondere in modo naturale alle esigenze di salute e benessere. **Bios Line raccomanda di seguire un'alimentazione varia ed equilibrata associata ad uno stile di vita sano.**

biosline.com

BIOS  **LINE**
Natura che funziona



© foto di Marco Rossi

di non diventare una persona diversa da quella che sono.

Come occupa il tempo libero?

Come si può immaginare sono sempre in giro, mille impegni. Quando posso liberarmi corro a casa da mia figlia e lì resto, felice nella tana. Un rifugio che ho attrezzato per seguire con cura i film e la televisione. Amo il cinema ma difficilmente vado alle prime o ai festival, mi godo le pellicole comodamente in casa mia. Seguo tantissimo la tv, non condivido quelli che, lavorando nella televisione, una volta a casa staccano la spina. Imparo tantissimo guardando gli altri programmi, mi forniscono idee, suggerimenti, miglierie da riportare nelle mie trasmissioni. Mi piace cucinare, ovviamente e, purtroppo per la mia linea, mi piace ancora di più mangiare. Non disdegno le torte e i dolci in generale, ma tra un panino con la mortadella e un bignè alla crema non ho esitazioni: azzanno il primo.

Qual è il rapporto di Antonella con la salute?

Sono attenta, mi controllo senza essere fobica, faccio molta prevenzione e la consiglio sempre a tutte le donne. Prevenire non è solo meglio che curare, ti salva proprio la vita. In farmacia mi sento molto a mio agio, vado volentieri e adoro confrontarmi con il farmacista che per me rappresenta ancora il vecchio speciale, quello che preparava i prodotti con le sue mani. Mi godo il senso di sicurezza e cura presenti nelle farmacie, oggi che gli ospedali sono lontani, sia fisicamente sia mentalmente dalle piccole esigenze di salute quotidiane che invece vengono ampiamente soddisfatte dalle farmacie, numerose e ben attrezzate. Salute, ma anche bellezza, trovo strepitose alcune preparazioni galeniche allestite in farmacia per la cura e la bellezza del viso e del corpo, apprezzo il rapporto personale stretto e confidenziale che si crea con il professionista, sento di essere accudita a 360°. Ti dirò che invidio la mia assistente che ha la fortuna di averne una nello stesso palazzo. Devo agguingere altro?

Entrebbe mai in politica?

No e ancora no. C'è stato più di un momento in cui la popolarità delle mie trasmissioni mi avrebbe spalancato le porte del Parlamento, ma ognuno deve fare al meglio quello per cui è tagliato. Io ho una schiettezza, una semplicità, una trasparenza poco adatte ai corridoi a volte in penombra della politica; esistono persone nate per la mediazione e il compromesso, sicuramente utili alla politica e tagliate per quel ruolo. E poi non credo a chi si presta ad altro: conduttori che fanno gli attori e viceversa, imprenditori che vantano competenze fuori dal loro campo, personaggi che solo per essere famosi pensano che la politica possa aver bisogno di loro. Guardiamo i cantanti e prendiamoli invece come esempio: quando giocano a pallone lo fanno solo per divertirsi e per raccogliere fondi per la benefi-

cienza, mica per vincere uno scudetto. Sono dilettanti prestati ad altro per una causa nobile.

Il segreto del successo di Antonella?

Per me è stata la naturalezza, unita a requisiti che, se sono segreti, sono di Pulcinella: occorre ostinazione, volontà, determinazione, forza d'animo insieme a un dono naturale che si chiama talento. Se non ce l'hai, non te lo puoi dare, per dirla alla don Abbondio. Studiando, impegnandosi, lottando, si può migliorare la preparazione e la comunicazione, ma se lo schermo non lo "buchi" come si dice in gergo, c'è poco da fare; resti un buon professionista, mai baciato dal successo. Da questo punto di vista mi considero fortunata, per ringraziare la fortuna del dono ricevuto ho sempre cercato di difendere la mia naturalezza, di restare semplice e diretta,

**FROM
what's essential**



**TO
sales potential**

La tua farmacia cresce con noi.

85 anni di storia alle spalle. Con una presenza importante sul proprio territorio, oggi Cefla è un'azienda multibusiness, consolidata a livello mondiale, con oltre 1900 dipendenti e 26 siti nel mondo.

Solidità industriale e capacità di interpretare le richieste specifiche dei nostri clienti, sono i fattori chiave per raggiungere sempre il migliore risultato.

Design, tecnologia, consulenza: una realizzazione ogni volta su misura.

ceflashopfitting.com
cefla.com



Riso rosso *fermentato*

Una soluzione valida per contenere i livelli di colesterolo e trigliceridi

Colesterolo e trigliceridi sono importanti "attori" nel nostro sistema cardiovascolare. Il primo è prodotto dall'organismo e viene anche introdotto con l'alimentazione, mentre i secondi provengono principalmente dal cibo e da come il fegato metabolizza i carboidrati. Quando i livelli di queste sostanze divengono e si mantengono alti (per familiarità ma soprattutto per non corrette abitudini alimentari), ecco che il rischio per il sistema circolatorio e per la nostra salute sale corrispondentemente. Uno stile di vita e un regime alimentare sani ci permettono di evitare seri problemi: cattiva circolazione, ostruzione di coronarie e arterie, infarto e danni ingenti al cuore. Spesso però questo non può bastare e si deve ricorrere a un sostegno farmacologico, suggerito ovviamente da medici specialisti dopo

opportune analisi del sangue, che il paziente deve portare avanti per lunghe terapie, a volte per tutta la vita.

Ai più comuni agenti ipolipemizzanti (che abbassano quindi tali livelli nel sangue), come statine, fenofibrati ed esteri degli acidi grassi, da qualche anno si è presentata e si sta imponendo come valida alternativa una soluzione che la natura ci fornisce: il riso rosso fermentato.

Si tratta nient'altro che di comune riso, che subisce un processo di fermentazione a opera di un lievito, detto *Monascus purpureo*, ossia rosso, proprio per la sua caratteristica colorazione. Contiene una sostanza che prende il nome di monacolina e che ha delle caratteristiche chimiche simili a quelle delle statine sopra citate; questa "somiglianza" permette a tale agente naturale di comportarsi in modo quasi analogo alla sua "collega" di sintesi e

di ridurre pertanto, in modo graduale, livelli di colesterolo anche importanti, con risultati che possono essere valutati ripetendo dopo un paio di mesi dall'inizio dell'assunzione il prelievo in laboratorio o l'analisi capillare in farmacia. **Ben tollerato dall'organismo, sia se assunto a stomaco pieno sia a digiuno in una singola somministrazione, il riso rosso rientra in molte formulazioni e in molti integratori: da solo oppure in associazione ad altri principi naturali.** Un dato curioso è che se in Italia la sua diffusione e il suo successo risalgono a una decina di anni fa, nella medicina popolare cinese il riso rosso ha un utilizzo ben più antico ed esteso anche ai disturbi intestinali e al miglioramento della circolazione sanguigna.



Insomma, un rimedio di tutto rispetto, che non va sintetizzato chimicamente e che in molti pazienti (certamente non gravi) ha permesso prima l'integrazione di sostegno e poi la sostituzione della statina o del farmaco classico. Una cliente intervistata in questi giorni ha dichiarato che, assumendo quotidianamente una compressa di integratore con riso rosso fermentato, ha visto scendere il suo livello di colesterolo nell'arco di pochi mesi per poi stabilizzarsi e che per mantenerne un grado "contenuto" le è ora sufficiente prenderne addirittura mezza. La signora in questione non è solo fortunata ma anche "diligente": ha saputo associare al trattamento uno stile di vita sano e un'alimentazione conso-

na e periodicamente ripete le analisi per esser sicura che il colesterolo non salga. Non tutti riescono a gestire un controllo del genere assumendo soltanto una compressa di integratore; questo può essere certamente un buon sostegno ma a volte, se la quantità di grassi nel sangue restasse elevata e dunque pericolosa, l'impiego del farmaco resterebbe la soluzione più valida a cui affidarsi. Come per le altre patologie croniche, anche nel caso del colesterolo è fondamentale il costante controllo dei valori ematici, dell'alimentazione e dello stile di vita, nonché il rigore nel seguire il trattamento con il farmaco,

Uno stile di vita e un regime alimentare sani ci permettono di evitare seri problemi

con l'integratore o con entrambi. Il parere del medico e del farmacista di fiducia sono validi alleati e sostegni importanti soprattutto nelle fasi iniziali, in cui l'approccio al nuovo farmaco o all'integratore può essere difficile. Si

istituisce così una nuova "abitudine", fatta di attenzione a se stessi, nuovi regimi e un alleggerimento non solo nel sangue ma anche nella vita. Il riso rosso fermentato può esserne protagonista, nel caso del colesterolo, come è successo per la signora sopra citata, che sentitamente ringrazia per la fiducia nell'aver ascoltato il nostro consiglio.

Fate sentire *la vostra* VOCE

La farmacia nei piccoli paesi è un presidio sanitario che va tutelato



Quale che sia la nostra età, credo che a chiunque sia stato insegnato, fin dalle scuole elementari, che a ogni nome comune di cosa corrisponda un preciso significato. Pertanto: il panificio è il luogo dove si producono il pane e i suoi succedanei; nella gelateria si produce e si vende il gelato; in pizzeria si produce e si mangia la pizza. Non esistono infatti i "para-panifici", la "para-gelateria" o la "para-pizzeria". Proprio quello che i latini definivano *Nomen omen* (traducibile con "un nome, un destino" oppure "di nome e di fatto").

Ora, se la farmacia è per definizione (da secoli) il luogo dove laureati producono, controllano e dispensano prevalentemente farmaci, non si riesce proprio a capire perché tante realtà esterne ed estranee alla farmacia, possano venire autorizzate a vendere esse stesse farmaci delicati o di libera vendita. Forse poche persone sono a conoscenza del fatto che dal 2001 anche le Asl distribuiscano, in virtù di palesati ma tutt'altro che realizzati risparmi, farmaci ai pazienti (costringendo spesso gli stessi a costosi spostamenti, a perdite di tempo e in orari di ritiro/consegna molto ristretti, e soprattutto imposti).

Viceversa, sarà ben noto che dal 2006 (con le famigerate e interessate "lenzuolate" dell'allora ministro Bersani) parafarmacie e supermercati più o meno grandi sono legittimati,

attraverso la semplice presenza di un farmacista, a vendere farmaci di libera vendita e senza obbligo di ricetta (ipotizzando grandi vantaggi economici per i "consumatori", sì, proprio consumatori), aprendo oggi il proprio punto vendita e chiudendolo domani, senza necessità di comunicare alcunché alle autorità sanitarie. Tutto questo, evidentemente, accanto a una perdurante crisi economica, lontana dall'essere risolta, sta mettendo in grande difficoltà un numero sempre crescente di farmacie, in particolar modo quelle rurali.

Gentili lettrici e cari lettori, lungi dal voler usare questa pagina per uno sterile e non necessario lamento, ciò che mi preme maggiormente è innanzitutto fornire informazioni e, successivamente chiedervi: «Fate sentire la vostra voce di pazienti-cittadini».

Se ritenete che la farmacia sia il luogo migliore, più accessibile e familiare per reperire tutti i vostri farmaci (come è sempre stato fino al 2001).

Se desiderate che nelle vostre farmacie (le realtà sanitarie più vicine alle vostre abitazioni) possano essere attivati servizi di primo soccorso, di somministrazioni di vaccini e di iniezioni (anche il sabato e la domenica e nelle festività), di servizi di telemedicina. Se volete essere aiutati ad assumere il meglio possibile le vostre terapie, allora... non avete che da far sentire la vostra voce.

Noi ci stiamo attrezzando, da tempo e con sacrificio, per far capire al legislatore quali siano le reali necessità e i più impellenti bisogni sanitari della popolazione, con progetti che produrrebbero risparmi anche per l'ente pubblico.

Ma se vi avessimo davvero al nostro fianco, per difendere le farmacie dei piccoli paesi (soprattutto) e di conseguenza evitarne lo spopolamento, probabilmente le comuni speranze di successo sarebbero maggiori e ascoltate. Perché se «Da soli si va più veloci, insieme si arriva più lontano».

**La farmacia
è il luogo
più accessibile,
familiare
e sempre
aperto dove
trovare tutti
i farmaci**

Epatite virale una questione di salute mondiale



Negli ultimi vent'anni sono aumentati del 63 per cento i decessi causati da infezioni del fegato e malattie associate. I virus che causano l'epatite differiscono per modalità di trasmissione e gravità. L'epatite A si trasmette attraverso l'assunzione di acqua e cibi contaminati, l'infezione può durare fino a qualche mese e generalmente esita in una completa guarigione. Le epatiti B e C causate rispettivamente dai virus Hbv e Hcv, sono più pericolose: il contagio interessa centinaia di milioni di persone in tutto il mondo e avviene attraverso contatto diretto con sangue infetto o per via sessuale. Durante la fase acuta dell'infezione, il sistema immunitario reagisce producendo anticorpi per neutralizzare il virus, cellule immunitarie che distruggono le cellule del fegato (epatociti) infettate, e citochine ad attività anti-virale. Nel tempo, la combinazione della capacità di tali virus di evadere le risposte immunitarie attraverso diversi meccanismi (per esempio, a causa di mutazioni virali o immunosoppressione indotta da alcune proteine virali) e dell'incapacità del sistema immunitario di coordinare una risposta immunitaria adeguata può degenerare in infezione cronica, che a sua volta può evolvere in cirrosi e cancro al fegato. L'Istituto Pasteur Italia di Roma ha in corso vari progetti di ricerca contro le epatiti rivolti allo sviluppo di nuovi inibitori dell'Hcv, all'analisi degli squilibri del sistema

Uccidono più di Aids, tubercolosi e malaria: i virus dell'epatite sono oggi tra le principali cause di morte e invalidità nel mondo

immunitario che favoriscono lo sviluppo del cancro nell'infezione da Hcv, l'influenza del metabolismo dei grassi sulle cellule che proteggono dall'intensa infiammazione che si verifica a seguito di infezione, le cause molecolari e i marcatori di gravità delle patologie correlate all'epatite virale.

Per riassumere

Epatite B

- * Malattia fortemente sintomatica (ittero, febbre, iper-transaminemia).
- * Procede in infezione cronica nel 3 per cento circa degli individui adulti, ma (attenzione) nel 90 per cento dei neonati.
- * 400 milioni di persone sono portatori cronici.
- * Causa un milione di decessi l'anno.
- * In Italia è in calo grazie alla vaccinazione obbligatoria per neonati e adolescenti.

Epatite C

- * È una malattia subdola, inizialmente senza sintomi apparenti.
- * Procede ad infezione cronica nel 60-80 per cento dei soggetti infettati.
- * 200 milioni di persone sono affette da infezione cronica.
- * Causa mezzo milione di decessi l'anno.
- * È la forma di epatite più diffusa in Italia.

Per saperne di più

Come prevenire e curare l'epatite B?

Dal 1981 sono a disposizione vaccini anti-HBV estremamente efficaci, incluso quello sviluppato all'Istituto Pasteur di Parigi. La vaccinazione previene l'epatite in oltre il 95 per cento dei soggetti, tra i quali i neonati da madri infette. Ciò nonostante, ogni anno quattro milioni di individui al mondo contraggono il virus, con una mortalità di circa un milione/anno, dovuta principalmente all'evoluzione dell'infezione in cirrosi e in epatocarcinoma. Il vaccino è impiegato prevalentemente nei Paesi più ricchi, gli unici in cui l'infezione è molto ben controllata: solo rendendolo disponibile a tutta la popolazione si può sperare di debellare questo flagello. È perciò necessario promuovere campagne di vaccinazione anti-Hbv nei Paesi in via di sviluppo (in particolare l'Africa) e non abbassare la guardia nei Paesi cosiddetti industrializzati. Estendere la vaccinazione a livello mondiale per prevenire l'infezione è fondamentale, anche perché oggi non esistono terapie antivirali in grado di eradicare l'Hbv nei pazienti cronici: fonte continua di potenziale infezione. Il ciclo biologico di Hbv è infatti tale da fare in modo che le cellule del fegato dei soggetti malati costituiscano un serbatoio inesauribile di Dna virale. Ciò gioca un ruolo chiave nella persistenza dell'infezione e nello sviluppo del cancro al fegato e spiega perché i farmaci in uso non sono in grado di eradicare il virus. Sono quindi necessari nuovi farmaci antivirali in grado di inibire

selettivamente le diverse fasi della replicazione di Hbv, e nuove molecole che ripristinino le risposte immunitarie antivirali: oggi molti centri di ricerca, tra cui gli Istituti Pasteur di Roma e Parigi, sono impegnati su questo fronte.

Come prevenire e curare l'epatite C?

L'Hcv, una volta entrato nella cellula, va incontro a numerosi cicli di replicazione caratterizzati da errori che generano un enorme numero di "varianti" del virus, aumentandone le chances di sfuggire all'azione del sistema immunitario e dei farmaci. Conoscere il ciclo biologico di Hcv ha permesso di individuare i bersagli da colpire per interromperne, da subito e in maniera diretta, la replicazione. Oggi sono disponibili nuove terapie capaci di eradicare il virus dai pazienti cronici. Si tratta dei farmaci "antivirali diretti" (*Direct-Acting Antivirals - Daas*) che interferiscono con passaggi chiave della replicazione virale, garantendo la guarigione in oltre il 90 per cento dei pazienti. I farmaci Daas, costosissimi, per ora sono destinati solo ai casi più gravi o ai pazienti Hcv trapiantati. Le agenzie del farmaco lavorano affinché, in pochi anni, i Daas possano essere elargiti ai pazienti cronici. È comunque importante anche lo sviluppo di un vaccino, per ora non disponibile ma essenziale, per prevenire l'infezione a livello planetario, per ridurre o per eliminare gli alti costi dei Daas e l'altissima percentuale di malati e di decessi dovuti all'infezione cronica.



COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE

istitutopasteur.it /


ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Lo sport che ha a cuore la vita

Federfarma Roma dona quindici defibrillatori a società e gruppi sportivi capitolini. Un altro frutto di Farma&Friends



Si è tenuto nella capitale l'evento benefico "Lo sport che ha a cuore la vita", durante il quale Federfarma Roma ha donato quindici defibrillatori a società e gruppi sportivi della città, da anni impegnati attraverso lo sport nell'educazione di bambini e adolescenti. Un regalo particolarmente utile con l'entrata in vigore, anche per lo sport dilettantistico, dell'obbligo di dotarsi di defibrillatori e di personale formato per utilizzarli. La serata è stata organizzata dal Comitato provinciale romano del Centro sportivo italiano alla presenza, tra gli altri, di Marco Cossolo, presidente di Federfarma nazionale, e Vittorio Contarina, presidente di Federfarma Roma e vicepresidente nazionale. Madrina della manifestazione Maria Pia Garavaglia (nella foto a destra con Cossolo e Contarina), già ministro della Sanità e presidente della Croce rossa italiana. «I

farmacisti romani», spiega Contarina, «si confrontano quotidianamente con la sofferenza e i bisogni delle comunità in cui vivono e lavorano. I quindici defibrillatori sono stati finanziati grazie alle donazioni ricevute durante Farma&Friends, l'evento benefico annuale che nella sua ultima edizione ha visto la partecipazione di oltre 1.500 farmacisti, al di sopra di ogni aspettativa. Anche la cifra raggiunta è stata enorme: in totale le donazioni hanno superato gli 85.000 euro. Questi soldi sono stati destinati a diverse iniziative benefiche, tra le quali, appunto, l'acquisto dei defibrillatori, che serviranno a premiare alcune realtà della città di Roma quotidianamente impegnate nel formare alla vita i nostri bambini e ragazzi». «Noi farmacisti», aggiunge Felice Restaino, presidente della commissione Iniziative sociali di Federfarma Roma, «sia come singoli

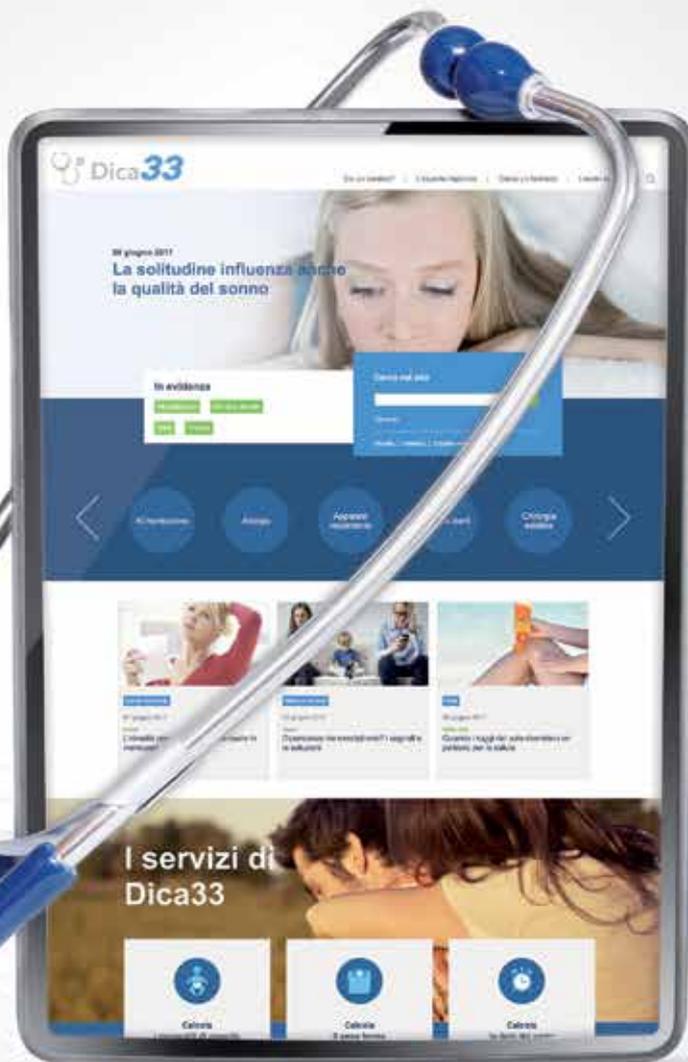
professionisti sia come organizzazione sindacale, cerchiamo sempre di fare qualcosa di concreto per chi ne ha più bisogno. Lo abbiamo fatto, per esempio, con le due edizioni di Farma&Friends: i soldi raccolti durante l'ultima edizione sono stati destinati all'acquisto, oltre che dei defibrillatori, di un gastroscopio e di una colonna laparoscopica in favore dell'ospedale San Camillo».

All'appello ha risposto anche la nazionale femminile di calcio delle parlamentari e la rappresentativa delle giornaliste, che per il secondo anno si sono affrontate per contendersi il trofeo Estate Csi-Memorial Jo Cox. La squadra delle parlamentari, allenata da Katia Serra, è scesa in campo con Veronica Tentoni, Anna Ascani, Caterina Bini, Lorenza Bonaccorsi, Lia Quartapelle, Chiara Gribaudo, Valentina Paris, Laura Coccia e Lara Comi. Il mister della squadra delle giornaliste era invece Enrico Varriale, colonna della testata giornalistica Rai, che ha potuto contare su Isabella Di Chio, Cristiana Caricato, Francesca Cantini, Ilaria Chimenti, Letizia Davoli, Mara Pannone, Costanza Miriano, Annachiara Valle e Sara Meini.

Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

Per invecchiare bene

Rallentamento del metabolismo, diminuzione della massa muscolare, modificazioni della funzionalità fisica. Sono alcuni dei cambiamenti che sopraggiungono all'aumentare dell'età. Il processo di invecchiamento - termine che si riferisce a quell'insieme di tappe fisiologiche che modificano la struttura e le funzioni dell'organismo - ha inizio sin dal momento in cui termina la fase di accrescimento, ovvero intorno ai venticinque anni. Un processo lento e graduale che riguarda tutti gli individui, se pur in modo variabile a seconda delle caratteristiche soggettive, i cui meccanismi e implicazioni non sono completamente noti. Di certo si sa che si tratta di un fenomeno complesso e multifattoriale, che nel tempo può portare alla riduzione delle capacità funzionali.

Per funzionare il corpo ha bisogno di ossigeno. L'utilizzazione dell'ossigeno da parte delle cellule comporta però la formazione di radicali liberi, molecole in grado di ossidare tutti i composti cellulari diventando dannose per l'organismo.

Nel corso dell'invecchiamento i meccanismi naturali di protezione cellulare si indeboliscono; la produzione dei radicali liberi quindi aumenta perché le difese che l'organismo può mettere in atto per neutralizzarli sono meno efficienti e il funzionamento delle cellule, che diventa più fragili, ne risulta alterato.

Conseguenze dell'invecchiamento

In generale, i cambiamenti fisiologici legati all'avanzare dell'età si accompagnano a una inferiore capacità di adattamento dell'organismo allo stress e alle sollecitazioni negative; a cambiamenti

del corpo corrispondono quindi nuovi bisogni, da assecondare dal punto di vista sia nutrizionale sia fisico.

Gli effetti dell'invecchiamento riguardano infatti anche le funzioni metaboliche: l'assimilazione dei nutrienti diviene progressivamente meno efficiente, così come la digestione. In questa fase le proteine vengono metabolizzate con maggior difficoltà rispetto alla fase di crescita e i muscoli, che ne sono costituiti, si rinnovano in modo meno efficace.

La perdita di tessuto muscolare, nonché del numero e delle dimensioni delle fibre, ha inizio in giovane età e prosegue per tutta la vita. A partire dai cinquant'anni la massa muscolare diminuisce ogni anno, in misura variabile, tra l'1 e il 2 per cento. Tra i cinquanta e i sessant'anni, inoltre, si verifica una perdita della forza muscolare in media dell'1,5 per cento e, più avanti negli anni, del 3 per cento.

Ossa, muscoli, articolazioni

I cambiamenti fisiologici non si limitano ai muscoli ma hanno un impatto anche sulle articolazioni e sulle ossa. Con il passare degli anni le articolazioni si alterano a causa di un deterioramento della cartilagine e del tessuto connettivo e diventano più soggette a eventuali lesioni. La cartilagine interna diviene più sottile e meno elastica. Inoltre la diminuzione del tono muscolare fa sì che alcune articolazioni particolarmente sollecitate, come quella del ginocchio rischiano di essere danneggiate perché meno protette. Per assicurare il buon funzionamento articolare è importante preservare l'integrità delle cartilagini e contrastare il calo del tono muscolare. Molti di questi



Differente metabolismo, perdita di tessuto muscolare, da combattere con un corretto apporto di nutrienti



**Gli
antiossidanti
presenti
in frutta e verdura
aiutano il corpo
a proteggersi
dall'attacco dei
radicali liberi**

effetti possono essere contrastati e ritardati con dieta e attività fisica regolare. Anche dopo i cinquant'anni un'alimentazione varia e ricca è necessaria per rispondere ai bisogni nutrizionali del corpo, evitando le carenze.

L'apporto equilibrato di nutrienti è indispensabile per preservare il funzionamento dell'organismo e contrastare alcuni segni dell'età. Vitamine e minerali sono necessari al buon funzionamento dell'organismo, così come le proteine, essenziali non solo per la crescita e lo sviluppo, ma anche per mantenere la massa muscolare e agevolarne il rinnovamento.

D'altra parte l'apporto di antiossidanti, naturalmente presenti in alcuni alimenti come frutta e verdura, permette di aiutare il corpo a proteggersi meglio contro l'attacco dei radicali liberi e a preservare il funzionamento cellulare.

Laddove l'alimentazione non sia sufficiente a garantire un adeguato apporto di nutrienti, può essere opportuno intervenire con una integrazione specifica e completa. Acido ialuronico, collagene, minerali come calcio e manganese e alcune vitamine sono sostanze che agiscono a livello di articolazioni, muscoli e ossa, quindi particolarmente importanti per la funzionalità fisica. La vitamina C contribuisce alla formazione del collagene e al buon funzionamento della cartilagine, il manganese concorre la formazione dei tessuti connettivi, mentre acido ialuronico e collagene sono componenti essenziali delle cartilagini. Per preservare la struttura ossea, oltre alle proteine sono importanti calcio e vitamina D, essenziale per il suo assorbimento. Senza dimenticare il magnesio, a supporto della normale funzione muscolare e il ferro che contribuisce al trasporto di ossigeno nell'organismo e a contrastare l'affaticamento.

Agenti esfolianti *e maschere* idratanti

Dopo il periodo estivo una pelle ben dissetata e riparata
è pronta per affrontare l'autunno



Le vacanze sono finite. Il riposo, il relax e la riduzione dello stress hanno portato benefici al corpo e alla mente che hanno riassaporato pace e tranquillità, ma la pelle? La pelle viene continuamente messa alla prova dal naturale corso delle stagioni. In modo particolare durante la stagione estiva. L'azione aggressiva di raggi Uv, calore, salsedine, cloro e aria condizionata, creano condizioni ambientali che mettono a dura prova la sua integrità.

Al termine della stagione estiva è necessario intervenire per attenuare la presenza più o meno accentuata di:

- * disidratazione;
- * piccole rughe (fotoaging);
- * spellature;
- * ispessimenti cutanei(xerosi);
- * macchie e disomogeneità.

La pelle infatti può apparire più spessa, irregolarmente pigmentata, secca e devitalizzata, solcata da piccole rughe e con capillari in evidenza. Le zone più esposte ai raggi solari sono sempre più spesso interessate da formazioni di macchie scure, causate da un accumulo di melanina negli strati basali dell'epidermide.

La pelle al sole reagisce aumentando il *turnover* dei cheratinociti (cellule della pelle), il risultato è che lo strato corneo, il più superficiale, si ispessisce non riuscendo più a trattenere l'acqua necessaria all'idratazione. La disidratazione cutanea può provocare antiestetiche spellature e piccole rughe da fotosposizione. Fortunatamente non si tratta di processi irreversibili, con i giusti prodotti si può correre ai ripari, riequilibrando le fisiologiche funzioni e ridonando alla cute un aspetto sano e giovane. Un trattamento comune a tutti i tipi di pelle per ovviare agli ispessimenti cutanei, alle spellature, alla perdita di luminosità e a qualche piccola macchia è l'utilizzo di *gommage*, *micro-scrub* e *peeling* che, grazie alla loro azione cheratolitica, eliminano le cellule morte e stimolano il rinnovamento cellulare. Successivamente sono d'obbligo maschere idratanti e trattamenti specifici che rispettino il tipo di pelle.

Disidratazione, spellature e macchie si risolvono con i cosmetici più adatti

I diversi trattamenti

* **Per le pelli più giovani:** l'ideale è usare prodotti che contengano molecole capaci di attirare e trattenere l'acqua, per esempio acido ialuronico, urea e aloe.

* **Per le pelli impure e a tendenza seborroica:** il sole ha un'azione antibatterica e asciuga l'acne per cui durante la stagione estiva la pelle sembra migliorare notevolmente, in realtà l'ispessimento dell'epidermide causa l'accumulo di sebo nei pori, ostruendoli. Si consiglia l'utilizzo di agenti esfolianti che liberino i pori dalle impurità e prodotti idratanti e sebonormalizzanti.

* **Per le pelli più delicate:** l'eccessivo calore può provocare la dilatazione dei capillari con formazione di macchie rosse. Di grande aiuto è massaggiare il viso con oli vegetali lenitivi e calmanti e fare impacchi con maschere che abbiano principi attivi che agiscano sul microcircolo migliorando la resistenza dei vasi capillari.

* **Per le pelli secche e mature:** dopo le prolungate esposizioni estive la pelle risulta ancora più secca e "tende a tirare". Come trattamento in questi casi è bene scegliere prodotti nutrienti ed elasticizzanti ricchi di burro di karitè, oli vegetali, vitamine e collagene, che donino compattezza e comfort. Altrettanto importante è l'utilizzo di antiossidanti, come il resveratrolo, che sia per via orale o topica.





Un bulbo benefico

Scopriamo le proprietà dell'aglio da sempre considerato un superfood



La rosa puzzolente

L'aglio (*Allium sativum*) è una pianta bulbosa di origini asiatiche. Le sostanze funzionali contenute in questo rimedio sono oli volatili, aliina, metil-cisteina solfossido, enzimi, minerali e vitamine. L'aglio è utilizzato come alimento che caratterizza moltissimi piatti tradizionali non solo in Italia, ma in tutto il mondo: ne sono un esempio l'*hummus* e il *babaganoush*. La gran parte delle ricette cinesi lo contiene e, prevedibilmente, la Cina è il primo Paese al mondo per la produzione e il consumo di aglio. E come dimenticare l'italianissima pasta all'aglio, olio e peperoncino? Sembra che l'aglio in cucina possa cambiare la sorte di un piatto, trasformandolo

Un saggio detto popolare recita che «il mortaio sa sempre d'aglio», a indicare il fatto che si può cercare di nascondere ciò che si è, ma la vera essenza di ognuno è sempre a disposizione di chi voglia fiutare l'aria. In effetti l'aglio la sua natura non la può proprio nascondere e l'odore che emana, e che persiste per diverse ore anche in chi lo mangi o lo assuma per le sue proprietà benefiche, ne è la prova. Certo è che, sia per il sapore

delizioso che questo alimento aggiunge alle pietanze, sia per le sue numerose proprietà curative, gran parte della popolazione mondiale lo ama e lo utilizza moltissimo. Come riuscire a conciliare l'assunzione di questa pianta con il suo più noto effetto collaterale? Per farlo è importante, prima di tutto, conoscere più da vicino questo splendido rimedio, per capire in cosa guadagneremo assumendolo e dove si trovano le sostanze responsabili del cattivo odore.

da noioso a decisamente gustoso. Tutto qui? Assolutamente no. L'aglio è noto, da millenni, anche per le sue proprietà benefiche. In Egitto, elevato al rango di divinità, l'aglio fresco veniva dispensato giornalmente agli schiavi, durante la costruzione delle piramidi, perché considerato rinvigorente. Nell'antica Grecia, durante le Olimpiadi, con il simpatico appellativo di "rosa puzzolente", questo rimedio veniva assunto da chi volesse migliorare le proprie prestazioni atletiche con la limitazione, però, di non potere entrare nei templi subito dopo averlo mangiato.

Proprietà curative

L'aglio è stato sempre utilizzato come antisettico, antimicrobico e antelmintico, dunque nella profilassi e nella cura delle malattie infettive, diarree, affezioni polmonari, piaghe infette, scabbia e molte altre patologie. In più, è stato sempre sostenuto che, assumendo questo rimedio, la salute ne avrebbe giovato in generale, limitando le affezioni dell'apparato cardiocircolatorio e ottenendo un effetto stimolante generale. Per scoprire se tutte queste credenze popolari fossero fondate, l'aglio è stato oggetto di numerosissimi studi e molti hanno confermato le sue preziose proprietà curative¹. Dunque sarà utile consumare aglio per proteggere il nostro sistema cardiocircolatorio e abbassare la pressione^{2,3}, per prevenire il cancro al polmone⁴, come curativo per le dislipidemie⁵ e come antiossidante⁶. Potremo anche beneficiare delle sue proprietà antimicrobiche⁷, compresa la capacità di far guarire più velocemente le stomatiti⁸ e rendere la vita dura all'*Helicobacter pylori*⁹. Grandi dosi di aglio sono controindicate per chi sia affetto da gastrite e ulcera. Inoltre le donne che allattano dovrebbero evitare di consumare questo bulbo, perché il latte potrebbe esserne alterato.

Come per tutte le sostanze che abbiano un'azione sul nostro organismo, anche per l'aglio bisogna prestare attenzione alle possibili interazioni con i farmaci come gli antiaggreganti e gli antivirali. In caso di dubbi chiedi consiglio al tuo farmacista che saprà aiutarla.

Colpa dell'enzima

Qual è la sostanza che dà il suo caratteristico odore all'aglio? È l'*allicina*. Per dar vita a questa sostanza è necessario che l'enzima *alliinase*, normalmente racchiuso nei vacuoli cellulari, venga in contatto con una sostanza chiamata *alliina*. Quando tagliamo l'aglio, o lo mastichiamo, la struttura della cellula viene rotta, e l'enzima può uscire dai vacuoli e dar vita alla sostanza odorosa. Ecco perché l'aglio intero non ha odore, e perché, a seconda del risultato che si vuole ottenere in una ricetta, verrà chiesto di sminuzzare l'aglio per avere un odore molto deciso, perché avremo più *allicina*, oppure di tagliarlo in due per ottenere un aroma più delicato. Cuocendo l'aglio e lasciandolo intero, non avremo lo sgradevole effetto dell'odore permanente, perché la cottura disattiva l'enzima *alliinase*. Certo che in questo modo il gusto degli spicchi cambierà divenendo più dolciastro e indubbiamente differente da quello dell'aglio tagliato da fresco e anche le proprietà benefiche diminuiranno con la cottura. E se avessimo



comunque mangiato dell'aglio fresco cosa potremmo fare? Si può masticare qualche fetta di mela, che essendo ricca di sostanze antiossidanti trasformerà le sostanze solforate presenti nella bocca e provenienti dall'aglio in sostanze meno odoranti. L'odore dell'aglio, dopo averlo mangiato, non verrà però sprigionato solo dalla bocca ma da tutta la pelle, per cui il problema diminuirà, divenendo accettabile, ma non scomparirà completamente. Chi voglia beneficiare delle proprietà dell'aglio senza incorrere in inconvenienti può scegliere di utilizzare degli integratori formulati per non sprigionare nessun odore.

Alcuni studi internazionali sull'aglio

1. Yawen Zeng, Yuping Li, Jiazhen Yang, et al. *Therapeutic Role of Functional Components in Alliums for Preventive Chronic Disease in Human Being*. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 9402849.
2. Jessica M Bradley, Chelsea L Organ, David J Lefer. *Garlic-Derived Organic Polysulfides and Myocardial Protection*. J Nutr. 2016 Feb; 146(2): 403S-409S. Published online 2016 Jan 13. doi: 10.3945/jn.114.208066.
3. Tarak N. Khatua, Roshan M. Borkar, Soheb A. Mohammed, et al. *Novel Sulfur Metabolites of Garlic Attenuate Cardiac Hypertrophy and Remodeling through Induction of Na⁺/K⁺-ATPase Expression* Banerjee Front Pharmacol. 2017; 8: 18.
4. Ajay A. Myneni, Shen-Chih Chang, Rungui Niu, et al. *Raw garlic consumption and lung cancer in a Chinese population*. Epidemiol Biomarkers Prev. 2016 Apr.
5. Ashraf R1, Aamir K, Shaikh AR, Ahmed T. *Effects of garlic on dyslipidemia in patients with type 2 diabetes mellitus*. J Ayub Med Coll Abbottabad. 2005 Jul-Sep; 17(3):60-4.
6. Ana L. Colín-González, Ricardo A. Santana, Carlos A. Silva-Islas, et al. *The Antioxidant Mechanisms Underlying the Aged Garlic Extract and S-Allylcysteine-Induced Protection*. Maldonado Oxid Med Cell Longev. 2012; 2012: 907162.
7. Ponmurugan Karuppiah, Shyamkumar Rajaram. *Antibacterial effect of Allium sativum cloves and Zingiber officinale rhizomes against multiple-drug resistant clinical pathogens*. Asian Pac J Trop Biomed. 2012 Aug; 2(8): 597-601. doi: 10.1016/S2221-1691(12)60104-X.
8. Bakhshi M1, Taheri JB, Shabestari SB, et al. *Comparison of therapeutic effect of aqueous extract of garlic and nystatin mouthwash in denture stomatitis*. Gerodontology. 2012 Jun; 29(2):e680-4. doi: 10.1111/j.1741-2358.2011.00544.x. Epub 2011 Nov 30.
9. Zardast M, Namakin K, Esmaelian KahoJ, Hashemi SS. *Assessment of Antibacterial effect of garlic in patients infected with Helicobacter pylori: assessment of garlic's effect using Urea-ase Breath Test*. Avicenna J Phytomed, 2016; 6 (5): 495-501.



Chi piange non muore

Come vivere i momenti ricchi di esperienza affettiva in farmacia



Chi piange non muore. Non sembrerebbe un esordio adatto a un articolo "da dopo vacanza". Eppure credo che ci riguardi. Ho sentito la frase in macchina, una domenica mattina. Per radio il cardinale Ravasi, finissi-

mo esegeta e assiduo frequentatore di mass media, commentava un libro. Al di là di alcune critiche, notava un aspetto umano rilevante: c'è grandezza nel saper piangere, c'è grandezza nella capacità di esprimere con sincerità le proprie emozioni. C'è grandezza - noi

diremmo: pienezza psicologica - nell'attitudine a condividere i sentimenti più intimi, anche quelli lacerati. Non si tratta di una apologia della ostentazione emotiva. Assolutamente no. Ciò di cui parlava Ravasi nella sua incursione radiofonica era la possibili-

L'empatia è l'arte di comprendere l'altro come se le sue emozioni fossero le nostre



Ci sono contesti di lavoro e persone, insomma, che favoriscono questa comunione e altri che la inibiscono. È proprio ciò che accade in farmacia, ho pensato. La farmacia vive delle relazioni che ospita. Il grado di intimità che ogni cliente sente di poter esternare è legato al grado di intimità che riceve. La frase a effetto di Ravasi - chi piange non muore - ha colpito la mia immaginazione, per un motivo. Per coincidenza alcuni giorni prima ero stato il confidente di due vicende familiari. Una dietro l'altra, a distanza di poco tempo. Alcuni pazienti, che conoscevo di vista, mi hanno inaspettatamente reso partecipe sottovoce di alcuni passaggi delicati delle loro vite. Nel dialogo, si sono commossi e hanno pianto. Con il camice sono uscito dal banco per avvicinarmi a loro. Non credo di aver detto niente di speciale. Hanno mostrato di apprezzare soprattutto la disponibilità all'ascolto. La capacità di uscire dal ruolo, di sospendere il lavoro e di pormi, partecipe, in una posizione *vis a vis*.

Da parte mia, ho vissuto ciò che alcuni autori, come Daniel Stern, definiscono il *present moment*, o il *now moment*. Sono i momenti ricchi di esperienza affettiva, momenti che da subito appaiono diversi dagli altri. Più intensi, più sinceri, più dirompenti. Dal *now moment* in poi, la relazione con quella persona non è più la stessa. **Vivere pienamente il *now moment* permette in ogni istante un riferimento interno, istantaneo, talvolta indicibile, a ciò che è avvenuto di speciale. Qualcosa che da quello scambio continuerà silenziosamente a unire.** Cogliere quei momenti magici qualifica la capacità del farmacista di inserir-

si nel tessuto sociale. Ma soprattutto gli permette di entrare davvero a contatto con le identità e con la voglia di raccontarsi dei suoi assistiti.

Ogni buon farmacista è chiamato a diventare un *magister relationis*. Questa, dal nostro punto di vista, è la maestria psicologica del nostro lavoro. Una abilità sulla quale, ritengo, si è sempre poco riflettuto. Basta pensare che ancora nel curriculum universitario ufficiale mancano esami di psicologia, sia della personalità sia del lavoro. Perfino nelle modifiche che gli atenei stanno apportando ai loro programmi si predilige l'inserimento degli aspetti contabili e manageriali, importantissimi, rispetto a quelli comunicativi e relazionali. Non meno trascurati.

In questa rubrica ci occupiamo di Psicologia delle relazioni in farmacia. Il riscontro che stiamo ottenendo è forse il segno dell'emersione di un non detto.

Come sono terminati quegli incontri, un po' lacrimosi? Lo racconto per evitare idealizzazioni, pericolose tanto quanto le negazioni. Da quelle relazioni *now moment* così intense, alla fine, ho sentito la spinta a uscire. È la verità. Ho avvertito l'impulso, al termine della condivisione emotiva, di evitare un eccesso di invischamento. A un certo punto mi è sembrato sano per entrambi congedarmi garbatamente e tornare alle mie attività professionali. I miei interlocutori l'hanno capito e apprezzato.

L'empatia è l'arte di comprendere l'altro "come se" le sue emozioni fossero le nostre. Chi piange non muore. Finché ha di fronte qualcuno che lo accoglia, senza annegare nelle sue lacrime.

tà di creare contesti in cui si può lasciare che il nostro corpo racconti di noi. Senza vergogne ma senza istrionismi. È l'invito a mettersi al servizio di una comunicazione talvolta più silenziosa e profonda. Meno "direzionata", meno formale.

Quando la manutenzione è carente

Il Comune è tenuto a pagare i danni provocati da insidie su strade private aperte al pubblico

Uno dei limiti più sottili e più facilmente valicati è quello che separa il diritto pubblico da quello del privato: in quale punto il dovere della collettività deve fermarsi davanti alla proprietà individuale o di gruppi di cittadini?

Una signora ha citato in giudizio il Comune di San Giovanni Rotondo (Fg), chiedendo un risarcimento per le lesioni personali riportate a causa di una caduta su una strada privata a uso pubblico del Comune, in cattivo stato di manutenzione. Sì, avete letto bene, non si trattava di Roma, pare che l'incuria nella manutenzione delle strade non sia un'esclusiva della Capitale. Il Tribunale ha accolto la richiesta della signora, ma la Corte d'Appello, sul presupposto che, essendo il fatto avvenuto su una strada privata e non di proprietà comunale, non poteva ritenersi responsabile il Comune, ha ribaltato la sentenza.

Gli eredi della signora, nel frattempo deceduta, hanno presentato ricorso in Cassazione rivendicando la responsabilità della Pubblica Amministrazione che aveva, comunque, l'obbligo di provvedere alla manutenzione della via, proprio perché di uso pubblico. La Suprema Corte ha accolto il ricorso sancendo che il Comune deve garantire il transito e la circolazione in sicurezza di mezzi e pedoni, non solo nelle strade di sua proprietà ma anche sulle strade private adibite a uso pubblico che siano antistanti o vicine alle arterie principali, dovendo anche provvedere a inibirne l'utilizzo, quando da esse possa derivare pericolo per gli utenti della strada.

Il concetto espresso dagli Ermellini in questa decisione, è così riassunto: «Se il Comune consente alla collettività

**Sorvegliare
le aree
pubbliche
è un obbligo
primario
della
Amministrazione
comunale**

di utilizzare un'area di proprietà privata per il pubblico transito si assume anche l'obbligo di accertarsi che la manutenzione dell'area e dei relativi manufatti non venga trascurata».

Considerati i tempi della giustizia, la signora, purtroppo, non potrà giovare di questa illuminante decisione, ma il Comune di San Giovanni Rotondo dovrà,



comunque, risarcire gli eredi e in ogni caso mettere in regola tutta la sua viabilità. La sentenza ribadisce la regola che sorvegliare le aree pubbliche è un obbligo primario dell'Amministrazione, l'inosservanza di tale obbligo determina la colpa della stessa e una sua responsabilità nei confronti del cittadino-contribuente. ma.tortora@tiscali.it

EDIZIONI
LSWR

Maria Corgna

PNEI **Mente e corpo in armonia!**



**Il tuo percorso in 21 giorni
per ritrovare il benessere**

★ In questo libro, rivolto a tutte le fasce di età, si parla di **Psiconeuroendocrinoimmunologia**, un termine complicato per dire che mente e corpo sono la stessa cosa, che la medicina moderna deve guarire la psiche dallo stress, sostenere una corretta alimentazione e uno stile di vita dinamico e indirizzare a un uso consapevole dei farmaci preferendo, dove possibile, rimedi naturali.

★ Un percorso di **21 giorni**, scritto da un medico che ha integrato le migliori proposte terapeutiche per migliorare la qualità della vita a 360°, occupandosi della **psiche**, del **cibo**, del **movimento** e della **"cura"** della persona.

Acquistalo su www.edizionilswr.it

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

**A SOLI
12,90
EURO**

Fagioli magici



I legumi nella dieta migliorano la nostra salute

L'umile aspetto dei legumi, insieme alla fama di essere principalmente un cibo dei "poveri", ha fatto sì che negli anni del benessere, in Italia, il loro consumo crollasse vertiginosamente. Reintrodurre nella dieta questa sana fonte proteica, porterebbe indubbiamente moltissimi vantaggi per la nostra salute. Innanzitutto l'aumento dell'introito di fibre, assenti nei cibi di origine animale, che regolarizzano le funzioni intestinali e aiutano la mucosa a rimanere meno tempo possibile a contatto con prodotti nocivi di scarto. Inoltre avremo mediamente 75 Kcal per 100 g di legumi cotti contro le circa 220 per 100 g di bistecca di bovino alla griglia, 155 Kcal per 100 g di uovo bollito, 117 Kcal per il salmone affumicato e 300 per la mozzarella di latte intero (Usda-Dipartimento per l'agricoltura americano). In più i legumi non solo non contengono colesterolo, a differenza dei cibi di origine animale, ma racchiudono sostanze in grado di abbassare l'LDL, il

colesterolo dannoso, dando un valido aiuto a chi abbia problemi cardiocircolatori e di dislipidemie e prevenendo tali patologie in chi non le abbia. Il contenuto proteico percentuale dei legumi è di tutto rispetto, essendo del 43 per cento per la soia secca e del 24 per cento medio dei fagioli secchi, contro il 20 per cento di diversi tagli di bovino crudo, il 20 per cento del salmone fresco e il 22 per cento della mozzarella (Usda). Ma, a differenza della soia e degli alimenti di origine animale, i legumi nostrani hanno basse quantità di un aminoacido essenziale, la metionina, che è però presente nei cereali, nei semi e nella frutta a guscio. Uno dei motivi per cui, una volta diminuito il consumo di legumi, è difficile tornare a mangiarne regolarmente, è dato dai fastidi che questo alimento può portare all'intestino. Ma un apparato digerente non abituato a ricevere legumi, reintroducendoli regolarmente si adatterà nel giro di poche settimane e diminuirà drasticamente i disagi per-

cepiti. L'importante è iniziare a reintrodurre i legumi scegliendo inizialmente quelli più piccini, come le lenticchie e i piselli, e partendo da piccole dosi. Un ammollo lungo, di circa 24 ore, una cottura prolungata con l'aggiunta di un pizzico di bicarbonato e erbe antifermentative, come il finocchio e la salvia, aiuteranno ancora di più. Scegliendo di mangiare i legumi daremo un significativo aiuto all'ambiente, visto che per la produzione di un kg di questi vengono utilizzati circa 300 litri di acqua, mentre per produrre 1 kg di carne ne servono 15.000.

Crema di ceci alle erbe aromatiche

Ingredienti per quattro persone:

400 g Ceci cotti
50 g Semi di girasole
1 Mazzetto di basilico
Qualche rametto di timo, finocchietto selvatico e salvia
2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
Sale

Lavare le erbe aromatiche e asciugarle. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e aggiungere due cucchiaini di acqua e l'olio. Frullare fino a ottenere una crema gonfia. Accompagnare, se gradito, con fette di pane tostato.



Hamburger di fagioli corona

Ingredienti per 4 hamburger:

350 g Fagioli corona cotti
1 Melanzana media
150 g Fiocchi di avena
40 g Olive in salamoia
Qualche foglia di lattuga
60 g Pomodori Ciliegino
1 Barattolo di yogurt di soia senza zucchero
Mostarda
Sottaceti a piacere
4 Panini
Rosmarino in polvere
Olio extravergine di oliva
Sale



Praticare dei fori sulla melanzana e cuocerla intera al forno, a 180°, per 40 minuti. Lasciare freddare per qualche istante. Frullare brevemente i fiocchi d'avena e metterli in un contenitore capiente. Frullare i fagioli con la melanzana e le olive denocciolate e aggiungere ai fiocchi d'avena. Mescolare aggiungendo un cucchiaino di olio e la polvere di rosmarino. Formare 4 hamburger e metterli in una placca coperta da carta forno oliata, farli cuocere in forno a 200° per 30 minuti. Nel frattempo lavare l'insalata, i pomodori e affettarli. Tagliare i panini a metà e scaldarli nel forno. Comporre i panini spalmando la mostarda e aggiungendo l'hamburger, le verdure, i sottaceti e qualche cucchiaino di yogurt di soia leggermente salato.

Polpette di lupini e miglio

Ingredienti per 4 persone:

350 g Lupini
400 g Miglio
Mezza cipolla fresca
Pasta di olive 2 cucchiaini
2 Zucchine grandi
100 g Passata di pomodoro
80 g Semi di sesamo
100 g Pane grattugiato
Origano
Olio extravergine di oliva
Sale un pizzico

Sciogliere il miglio e tostarlo per pochi minuti in una casseruola con poco olio. Aggiungere il doppio del volume di acqua e lasciarlo cuocere a fuoco dolce finché non sarà assorbita. Nel frattempo sgusciare i lupini e lavarli. Frullarli assieme alla cipolla, la pasta



di olive, 50 g di sesamo, l'origano e un cucchiaino di olio. Quando il miglio sarà cotto, lasciarlo freddare un poco e aggiungerlo alla crema di lupini mescolando. Se l'impasto non dovesse essere sufficientemente compatto, aggiungere due cucchiaini di pane grattugiato. Formare delle palline e rotolarle nel rimanente pane grattugiato. Tagliare longitudinalmente le zucchine, ottenendo delle fette sottilissime da arrotolare attorno alle polpette. Disporle in un tegame, aggiungere la passata di pomodoro e i rimanenti semi di sesamo. Passare al forno a 180° per 10 minuti.

Gnocchi di lenticchie ai funghi e noci

Ingredienti per due persone:

200 g Farina di lenticchie
750 g Patate
100 g Amido di mais
100 g Noci sbucciate
Sei funghi champignon
Una cipolla
Salvia e rosmarino in polvere
Olio di oliva
Sale

Sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e bollirle per 20 minuti. Scolarle e schiacciarle con la forchetta. Tostare la farina di lenticchie mettendola in una casseruola a fuoco dolce, per pochi minuti, mescolando continuamente. Aggiungere le patate, l'amido di mais, la salvia, il rosmarino in polvere e un pizzico di sale. Impastare bene e formare dei rotolini di circa 2 cm di diametro. Tagliare dei tocchetti di un centimetro circa e rotolarli sui rebbi di una forchetta per creare delle scanalature che trattengono il condimento. Tagliare finemente la cipolla e metterla ad appassire in una padella con poco olio. Pulire e tagliare i funghi a fettine, aggiungerli alla cipolla e far cuocere, mescolando, per circa 10 minuti, aggiungendo un pizzico di sale. Mettere sul fuoco una capiente pentola con almeno due litri di acqua. Frullare grossolanamente le noci con 40 grammi di olio e un pizzico di sale. Se la crema dovesse rimanere troppo dura, mescolarla con qualche cucchiaino di acqua di cottura degli gnocchi. Mescolare la crema con i funghi. Quando l'acqua bolle, salare e buttare gli gnocchi. Quando saliranno saranno cotti. Scolarli e condirli con la crema di noci ai funghi.



Nel cuore del SOUL

Il "Porretta Soul Festival" compie trent'anni: la musica dell'anima festeggia sull'Appennino



© foto Lux

Una festa prima che un festival. Intensa, entusiasmante e musicalmente "viscerale". Questi, i tratti salienti della trentesima edizione del Porretta Soul Festival, la rassegna che si tiene annualmente sull'Appennino tosco-emiliano, premiata a Memphis con il *Keeping the Blues Alive Award* nel 2017. Il festival è diventato il più prestigioso appuntamento europeo dedicato interamente alla musica *soul* e *rhythm&blues*, con un riferimento particolare alla musica di Memphis, il *Memphis sound*, la scuola musicale del grande Otis Redding, al quale è dedicato.

La kermesse ha ospitato, in quattro giorni, le performance di più di 200 artisti con

oltre 10.000 spettatori che hanno letteralmente invaso il Rufus Thomas park, auditorium all'aperto intitolato proprio a uno dei musicisti più rappresentativi della Stax, leggendaria etichetta di *rhythm&blues* di Memphis. «Quest'anno, abbiamo inaugurato un ponte per Solomon Burke: dopo il parco per Rufus Thomas e la via per Otis Redding», ha annunciato Graziano Uliani, ideatore e direttore artistico del festival. «A questo punto il dovere ci impone di andare avanti per almeno altri vent'anni. Da parte mia c'è soddisfazione anche per le testimonianze degli artisti che dicono di aver trovato un ambiente unico. Siccome lo dicono in tanti, alla fine ci credo anch'io. Poi c'è il

fatto che non ci rivolgiamo solo ai grandissimi nomi ma anche ad altri musicisti meno noti ma altrettanto bravi, se non di più».

Anche quest'anno, un cartellone ricchissimo: dal *funk* asciutto della Original James Brown Band al suono caldo e vigoroso di Muscle Shoals (Alabama) del leggendario Willie Hightower e Scott Sharrard, *band leader* della Gregg Allman Band. Durante le lunghe *session* dei concerti serali, guidate saldamente dalla *house band* che ha raccolto i migliori *session men* della Bay Area di San Francisco, si sono avvicendati sul palco: Bernard Purdie (nella foto), batterista di King Curtis oltre che di Aretha Franklin, Steely Dan, Dizzy Gillespie;

Rob Paparozzi, *front man* della Blues Brothers Band e tanti altri. Ulteriore nome di lusso è stato Ricky Fanté, noto per la hit mondiale *It Ain't Easy* scritta da Ricky in collaborazione con Wilson Pickett e Jon Tiven. Un festival che impregna la splendida cittadina termale di quella autentica atmosfera delle città americane del *deep south*, il profondo sud degli States, dove sono nati il *soul* e *rhythm&blues*, linguaggi musicali, che hanno poi caratterizzato indelebilmente la musica contemporanea. Ma c'è anche un altro carattere che accomuna Porretta alla mitologia del blues e del soul: la ferrovia e il treno, elementi che fanno parte da sempre della poetica della musica afroamericana, capaci di evocare libertà, speranza e allo stesso tempo fuga da una condizione misera di sfruttamento.

In trent'anni, da Porretta sono passati i più bei nomi del *soul*, molti di questi giunti appositamente per la prima volta in Europa, altri, autentiche leggende, scovati in sperdute località del *deep south*, americano e riproposti al pubblico e alla stampa internazionale che ha parlato del "miracolo" di Porretta come dell'evento musicale degli ultimi anni.



Gemelli diversi

Roberto Baggio e Antonio Cassano, grande talento, personalità opposte

Stesso giorno, stessa *home page* di una nota testata *on line*: al centro un'intervista a Roberto Baggio, che da poco ha compiuto cinquant'anni, di spalla una "ultima ora" con la notizia che Antonio Cassano, dopo lungo tiro e molla, ha deciso di sciogliere il contratto appena firmato con il Verona e di lasciare (forse) il calcio professionistico.

E subito il parallelo ci è venuto spontaneo.

Roberto Baggio da Caldoggno (Vicenza) è uno dei più grandi attaccanti della storia del calcio italiano: Meazza, Piola, Riva, Rossi, Baggio, Totti... È stato un talento eccezionale che ha rischiato, a causa di un gravissimo infortunio, di chiudere la carriera a vent'anni, quan-

do la Fiorentina lo acquistò dal Lanerossi Vicenza. Vinse la sfortuna con una forza d'animo che molti non gli riconoscevano - lui così minuto e timido, ma la ricerca buddista gli ha sempre dato qualcosa in più - e percorse tutta la sua carriera sempre combattendo con un fisico fragile e con le incomprensioni con alcuni allenatori, ai quali forse faceva ombra. Dopo la Fiorentina la Juventus, il Milan, il Bologna, l'Inter per chiudere con il Brescia. Un po' discontinuo nelle squadre di club - ma con 205 gol all'attivo in serie A - sempre determinante in Nazionale, con le sue 56 presenze e i suoi 27 gol. In pratica ci portò da solo alla finale dei Mondiali americani del 1994, anche se poi sbagliò il rigore contro il

Brasile (ma era stato schierato mezzo zoppo). L'anno prima aveva vinto il Pallone d'oro, unico italiano ad assicurarselo insieme a Rivera, Rossi e Cannavaro. E i gol? Uno più bello dell'altro. Indimenticabile quello in un Napoli-Fiorentina di campionato (rintracciabile su *Youtube*), quando parte dalla sua metà campo per entrare con la palla nella porta avversaria. Un uomo tranquillo, uno sportivo esemplare, un fuoriclasse. Proprio tranquillo non è mai stato Antonio Cassano, barese della città vecchia, fin dai suoi esordi, diciassettenne, nella squadra cittadina e dal famoso gol all'Inter che lo svelò come un giovane dal sicuro avvenire. Lo acquistò la Roma, dove fece faville con Totti (ma

alla fine litigarono), poi il Real Madrid, il Purgatorio della Sampdoria, il Milan, l'Inter, il Parma prima del fallimento. In Nazionale tre Europei buoni e un unico Mondiale insulso (ma per tutta la squadra), quello brasiliano del 2014. E poi tante "cassanate": arbitri cornuti, presidenti e mister mandati a quel paese, liti con dirigenti e avversari, poca voglia di faticare in allenamento e di sottoporsi a diete alimentari da sportivo. Eppure il talento di Cassano, la capacità di fornire assist a iosa ai compagni di squadra sono stati davvero unici: un po' Rivera un po' Baggio, alla fine ha deliziato le platee di mezza Europa. Chi paga il biglietto vuole vedere gente così. Ci voleva più testa? Forse, ma è andata bene ugualmente.

Uncinematic: George Drivas

La Galleria Nazionale d'Arte Moderna e Contemporanea di Roma ospita fino al 24 settembre una mostra dedicata all'artista greco

La mostra è incentrata sulle opere cinematografiche - cortometraggi o documentari, come George Drivas preferisce definirli - realizzate nell'arco di un decennio. Le immagini catturate dallo sguardo dell'autore veicolano all'istante il nocciolo di alcuni profili critici e sensibili dei rapporti umani, tra cui le difficoltà comunicative, sino all'estremo limite dell'alienazione, nonché il coacervo di sentimenti frustrati o inespressi che ne deriva. Uomini e donne senza nome si muovono per strade, uffici, metropolitane e, in generale, strutture architettoniche moderne e dal taglio freddo che, nella loro linearità, rendono al meglio l'atmosfera asettica, quasi meccanicistica delle interazioni, mentre la bianchezza dei colori, talvolta simbolo di innocenza e purezza, è qui facile allegoria del vuoto. Non contento del solo versante emozionale, Drivas fa qualche passo in più e prova a indagare sulle dinamiche sociologiche sottese ai vari fenomeni. Segnatamente, c'è qualcosa di indefinito di cui si scansa volutamente una rappresentazione concreta: un potere senza volto né forma e, tutta-

via, onnipresente, capace di imporsi da dentro come da fuori. Non è tanto un parlare di mezzi, telecamere o droni che siano, ma di strutture socio-politiche, che richiamano la penetrante sorveglianza della società tratteggiata da Foucault. Quella che, volendo vedere inseriti in una specifica funzione sociale ogni uomo o donna, implica una loro classificazione e ordinazione; o quella che riduce il lavoratore a un codice a barre e, oggi, a un

file digitale prima studiabile e poi cestinabile; come pure quella che, inibendo, crea istinti inappagati in un circolo di lenta ma ripetuta disumanizzazione. Non è un caso dunque che le immagini si facciano frammentarie e spezzate, come oggetti di uno studio sperimentale sul movimento e la stasi. «Il mio è un cinema di estratti: si ferma, riparte, si congela, lascia intervalli aperti, non ha un vero inizio o una vera fine. La riduzione e il vuoto

che derivano dall'uso di un singolo fotogramma statico, piuttosto che di un'immagine in costante movimento, prevedono un tempo e uno spazio sufficientemente lunghi da creare una pausa provocatoria», che esorta lo spettatore a porre domande e a dare risposte, invero suggerendone qualcuna. In fondo è una storia circolare, quella che punge nel vivo il fiore dell'ultimo, amaro corto: «Niente è cambiato in realtà dall'ultima volta, vero?».





Sport: come
renderlo un
alleato per una
vita sana

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

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

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

VIVI CON ENERGIA

www.viviconenergia.com

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO



Quando la ghironda suona nelle rue si torna al tempo antico



Un sogno *medievale*

Il Ricetto di Candelo è un piccolo borgo piemontese di epoca medievale, ad appena cinque chilometri da Biella. Il suo nome deriva da *receptum*, che significa ricovero, rifugio e fa riferimento proprio a quello che era lo scopo originario di questo luogo: la difesa. Questo borgo, a differenza di molti analoghi monumenti che costellavano il Piemonte e che ora sono in gran parte scomparsi o totalmente trasformati, vanta ottime condizioni di conservazione

e questo proprio grazie alla gente del luogo che lo ha curato, restaurando tutto quello che necessitava di una manutenzione. Un restauro alla vecchia maniera, con i ciottoli del torrente Cervo disposti tutti a spina di pesce.

Per arrivare in questo magnifico borgo, bisogna risalire il pendio rivolto proprio verso il torrente e una volta lì sembra che tutto si sia fermato, i ritmi di vita sono quelli del buon tempo antico. Un luogo questo che è stato costruito

con lo scopo di stipare le riserve di cibo e ottenere riparo in caso di conflitto, un aspetto questo che si percepisce subito: basta infatti percorrere il sentiero esterno al muro sud e osservare l'imponenza delle alte torri che sorvegliano il perimetro. Per entrare si accede dalla Torre Porta, un tempo chiusa per mezzo di due ponti levatoi, uno per i carri e l'altro per le persone. Alla sinistra della Torre Porta, in stile neoclassico e in netto contrasto con gli edifici medievali che lo circondano,



Ris in cagnon

Ingredienti:

450 g Riso vialone nano
100 g Parmigiano
2 Spicchi di aglio
100 g Burro
q.b. Sale
1 Rametto di salvia



Procedimento: Staccate 4 o 5 foglie dal rametto di salvia, lavatele sotto un getto di acqua corrente e sciugatele. Fate sciogliere il burro in un tegamino a fuoco dolce. Schiacciate gli spicchi di aglio e mettete la salvia nel burro spumeggiante. Unite l'aglio e fatelo imbiondire a fuoco molto basso per poi eliminarlo (fate attenzione a levarlo prima che scurisca eccessivamente, altrimenti potrebbe rovinare la preparazione). Mettete sul fuoco una pentola con abbondante acqua salata. Fate alzare il bollire, quindi gettatevi il riso e lessatelo molto al dente. Scolate il riso lessato e accomodatelo in un piatto di portata che avrete preriscaldato mettendolo in forno. Cospargete il riso con abbondante parmigiano grattugiato, quindi versatevi sopra il burro caldissimo. Mescolate bene, portate in tavola e servite immediatamente: il *ris in cagnon* va gustato subito ben caldo.

si trova il palazzo comunale di Candelo, edificato nel 1819. Il primo scritto che parla di *Canderium* - questo era l'antico nome - risale al 988 d.C. ma non si sa che aspetto potesse avere, certo è che in epoche successive il borgo è stato ampliato e gli edifici sono stati innalzati a un secondo livello. L'aspetto attuale è all'incirca quello che doveva avere verso la fine del Trecento, epoca in cui il feudatario Sebastiano Ferrero, rivendicandone la proprietà, fece costruire la propria dimora, oggi conosciuta come Torre del Principe, l'edificio più alto del Ricetto. Nelle numerose cantine, attualmente quasi tutte di proprietà di privati, si trovano curiose botteghe e laboratori artistici interessanti. I locali mostrano ancora le antiche botti in cui veniva immagazzinato il vino, una risorsa nutritiva importante per la popolazione, così come le grandi macine impiegate per polverizzare i cereali e produrre la farina. Tra i tanti incontri che si possono fare al Ricetto, c'è anche quello con il suo storico artigiano liutaio, costruttore di strumenti musicali antichi e suonatore della ghironda che, con il suo suono soave, accompagna spesso le passeggiate tra le vie del Borgo, rievocando musiche

d'epoca e dando la possibilità di percepire quelle che erano le emozioni di una volta. Molti associano questo luogo a Pompei, in realtà, mentre a Pompei ci sono le case patrizie, al Ricetto tutto è stato costruito dal popolo, dall'ingegno e dalla fatica di una comunità di piccoli agricoltori che percorrevano le meravigliose rue, così si chiamano le sue stradine interne. Le rue sono formate da una trama e da un ordito proprio con la volontà di richiamare la trama e l'ordito della lavorazione al telaio.

L'ecomuseo della Viticoltura è un altro monumento che è parte integrante del Ricetto ed è unico nel suo genere perché mostra al visitatore non solo la strumentazione tecnica impiegata nelle operazioni di trasformazione dell'uva in vino e nel trattamento e la conservazione del prodotto, ma anche i manufatti architettonici e gli itinerari di un borgo medievale meravigliosamente conservato, proprio perché utilizzato come grande cantina comunitaria dalla collettività rurale che ha creato quegli stessi strumenti. Nel Ricetto

il concetto di ecomuseo si respira in ogni rua, ogni cellula, ogni spazio pubblico perché spazio museale è l'intero borgo medievale da cui partono itinerari e per-

corsi di ricerca, strettamente connessi con il territorio e le sue tradizioni. Nei dintorni del Ricetto c'è la Baraggia, l'ultimo lembo di territorio incolto rimasto tra la pianura e i primi contrafforti pedemontani, una vera e propria riserva naturale composta da due livelli principali: da una parte ci sono i limi eolici e i depositi alluvionali di ghiaia e ciottoli; dall'altra, invece, si incontrano sabbie giallastre sedimentate al limite tra terraferma e mare. Proprio nel letto del torrente Cervo, infatti, è facilissimo trovare resti fossili di organismi che indicano che si tratta di depositi marini. Questa zona della Baraggia è anche molto panoramica: una balconata lunga parecchie centinaia di metri cade a strapiombo sulle rive del torrente e numerosi sono i sentieri ombreggiati da querce secolari da cui è possibile osservare tutto l'arco alpino occidentale, dal Monviso, al Rosa, alle prealpi Orobiche bergamasche. Nulla sembra mancare al Ricetto di Candelo, considerato, per l'appunto, uno dei borghi più belli d'Italia. Un luogo ricco di ambienti, scorci e personaggi unici, un sogno medievale che qui si può rivivere, per avvicinarsi a un mondo nelle cui radici ci riconosciamo.

Sole di settembre

I costumi da bagno sono i protagonisti delle calde giornate di fine estate al mare

Agosto è appena passato, ma sono molti ancora gli italiani in procinto di partire per le vacanze. Questo, per molti versi, è il periodo ideale per trascorrere ancora qualche settimana nelle mete turistiche più popolari. Evitato l'esodo dell'alta stagione e il conseguente affollamento di spiagge e lettini, è il momento giusto per godersi un po' di sano (e meritato) relax. Ultimo scoglio prima dell'agognato riposo? La valigia, da riempire con tanti capi di tendenza. Abiti bianchi, camicie, gonne da gitana, ma soprattutto: decine di costumi. Sì perché se le città straniere, i laghi e le montagne fanno gola a molti, è il mare la destinazione preferita dalla maggior parte della popolazione, anche a settembre. E allora? Dopo mesi passati in palestra a scolpire la *silhouette*, è il tempo di sfoggiare il fisico ed esibire bikini (e non solo) mozzafiato. Quali scegliere? Basta attingere alle proposte delle passerelle internazionali per scovare i modelli più in voga nel 2017. I più apprezzati sono quelli dall'allure retrò. **Interi o due pezzi, Miu Miu consiglia di guardare indietro agli anni '50 e di giocare con motivi allegri e cuffie fiorate, ma sono le culotte alte in vita le protagoniste indiscusse di questa estate.** Validissime alleate della pancetta, se ne può fare incetta, per trascorrere le ferie senza l'ansia da fisico perfetto. Basta annodare un foulard in testa e il gioco è fatto. H&M le propone in rosa cipria per un effetto *lingerie*, Lisa Marie Fernandez con una fascia annodata intorno al petto e bottoncini sui profili, Twin-Set Simona Barbieri si lancia sulle fantasie fiorate, mentre Ermanno Scervino nella sua col-



Laura Biagiotti



Raviolina

lezione *beachwear* si concede al rosso del top pieno di frange da abbinare a *culotte* che sembrano *shorts in denim*. Il bikini non convince? Allora è il caso di puntare su un intero. Magari sensuale, adatto a chi sulla spiaggia ci passerà intere giornate. Perfetto per il giorno, basta aggiungere un kimono a fiori, per intrattenersi con un drink in mano anche dopo il tramonto. Raviolina, nella sua linea *couture* propone seducenti interi con i fianchi a vista da indossare con vestaglie in seta dal sapore orientale. Ma le opzioni sono tante anche per le amanti del colore. Una proposta tra tutte? Il costume a rombi di Laura Biagiotti. Sensuale al punto giusto con quel gioco di lacci stretti sulla scollatura, è acceso dal turchese e dall'arancio a contrasto, e si porta con un giacchino abbinato e le *sneaker* ai piedi.



Ermanno Scervino

Viaggiare senza rischi



I viaggi che fino ai primi del '900 sembravano prerogativa di soli uomini avventurosi, in epoca contemporanea offrono la sensazione che il mondo si sia ristretto. Le possibilità di raggiungere mete impensabili e spesso sconosciute nel passato sono ora alla portata di molti. Lo scopo di questa *Guida alla salute in viaggio, Paese per Paese* è di offrire uno strumento aggiornato e moderno per viaggiare in dimensioni conosciute indipendentemente dalla loro lati-

tudine. Viaggiare, tuttavia, comporta dei rischi e bisogna adottare precauzioni, specie se le destinazioni sono luoghi dove il clima e l'assenza di prevenzione sanitaria hanno creato focolai endemici di malattie infettive. Rispetto al passato esistono molti vaccini che permettono al viaggiatore di essere protetto da patologie infettive spesso anche molto gravi. La guida può sicuramente aiutare ogni viaggiatore a conoscere la realtà sanitaria del Paese da visitare e lo può mettere in grado di adottare tutti i comportamenti corretti per proteggerlo dalle malattie, infettive e non. Sapere, per esempio, che in un Paese è richiesto il certificato di vaccinazione contro la febbre gialla e che va praticata per lo meno dieci giorni prima della partenza, fa cadere il rischio di vedersi respingere all'imbarco e permette di viaggiare in salute. La guida raccoglie le schede, in ordine alfabetico, di 121 paesi dell'Africa, Asia, Centro e Sud America e Oceania, Europa e Nord America. Ogni scheda è

suddivisa in cinque sezioni: *indicazioni demografiche*, lingua parlata, moneta e cambio con l'euro; *informazioni utili*, dove il Paese è presentato con le sue caratteristiche geografiche e soprattutto sanitarie con le indicazioni sulla reperibilità dei farmaci e delle strutture sanitarie; *comportamenti corretti*, sia sanitari sia di abbigliamento; *vaccinazioni raccomandate* e il kit di primo soccorso da portare in valigia. Un capitolo è dedicato agli scenari di viaggio, approfondimenti che forniscono ai viaggiatori le indicazioni per prevenire maggiori rischi per la salute riferiti ad alcune tipologie di viaggio offerte in diversi Paesi: safari, crociera, *trekking* in altitudine, visita a sito archeologico o soggiorno marino in spiagge tropicali. Vengono anche suggeriti i *comportamenti corretti* prima, durante e dopo il viaggio, e non mancano *le 10 regole d'oro del viaggiatore responsabile*. Ricordiamoci sempre, infatti, che un viaggiatore ben preparato godrà di più il suo viaggio e viaggerà di nuovo.



ALBERTO TOMASI

Guida alla salute in viaggio Paese per Paese
Edizioni Lswr, pp 312

Alberto Tomasi è un medico di medicina preventiva e igiene. Si occupa da anni di medicina dei viaggi, organizzando corsi di formazione per il personale sanitario. Ha all'attivo diverse pubblicazioni scientifiche sulla prevenzione per i viaggi e sulle vaccinazioni. È presidente della Società italiana di medicina dei viaggi e delle migrazioni.

IL RIMEDIO PER UN'ESTATE SERENA

È un problema che tutti conoscono bene: il gonfiore addominale è un fenomeno antiestetico e fonte di disagio, spesso correlato a stitichezza e non di rado a dolore. Colpisce maggiormente dopo aver mangiato, in periodi di forte stress e, nelle donne, qualche giorno prima del ciclo. Nathura propone la novità **Leviantis** con 4 estratti 100 per cento naturali (tamarindo, zenzero, carvi e frangola), accuratamente selezionati e dosati per agire in modo specifico e rapido sulla motilità intestinale e sul controllo del gonfiore, senza irritare, senza provocare sintomi quali crampi o dolore e senza causare spiacevoli urgenze evacuative.
www.nathura.com



PER LE PELLI CON INESTETISMI

Bagnodoccia **DolceMiele** con miele e olio di jojoba, della linea Eco bio di Specchiasol, la tua linea di bagno doccia per una pelle tonica e rigenerata, è particolarmente indicato per le pelli con inestetismi, da rassodare e rigenerare. La sua formulazione eco-biologica, priva di Sls e Sles e con tensioattivi delicati a elevata compatibilità cutanea, contiene preziosi ingredienti: olio di jojoba biologico, miele biologico, estratto di biancospino ed estratto di mela. Versare una moderata quantità di prodotto sul palmo della mano o sulla spugna, massaggiare viso e corpo, quindi risciacquare abbondantemente.
www.specchiasol.it



FAVORIRE LA MEMORIA E LE FUNZIONI COGNITIVE

I laboratori Bios Line hanno messo a punto la nuova formulazione **Memorium QI**, un integratore alimentare a base di lecitina di soia titolata in fosfatidilcolina, olio di pesce ricco in Dha, olio di semi di lino, niacina ed estratti di *Rhodiola rosea* e *Ginkgo biloba*. La fosfatidilcolina e gli omega 3 contenuti nell'olio di semi di lino giocano un ruolo importante nella composizione delle membrane delle cellule del sistema nervoso centrale; la niacina favorisce il corretto funzionamento del sistema nervoso; la *Rhodiola rosea* è utile per stimolare la reazione dell'organismo alle situazioni stressanti; l'estratto di *Ginkgo biloba*, che aiuta a favorire la microcircolazione e l'ossigenazione, è utile per la memoria e la funzione cognitiva.
www.biosline.it



L'ANTIOSSIDANTE PER IL BELLESSERE

Pinoflavo è l'integratore alimentare a base di Pycnogenol distribuito da Solgar, che da oltre sessant'anni si dedica alla ricerca e alla produzione d'integratori alimentari di vitamine, minerali, estratti erballi, aminoacidi e nutraceutici. È adatto a chi voglia utilizzare sostanze antiossidanti utili soprattutto quando ci si espone di più al sole, Pycnogenol è una miscela brevettata di proantocianidine oligomeriche (OPC) estratta dalla corteccia di Pino marittimo francese (*Pinus pinaster* Aiton). Grazie al Pycnogenol il benessere della pelle diventa benessere, la bellezza che si mostra agli occhi di chi la osserva attraverso la perfetta armonia tra corpo e mente. Non contiene zucchero, sale, amido, lievito, frumento, soia, derivati del latte, conservanti, coloranti e aromi artificiali.
www.solgar.it



ABBRACCIA CHI VUOI

Per la prima volta, Caudalie concentra tutto il suo savoir-faire in una scatolina rotonda per le labbra. Un *baume* irresistibile, delicatamente colorato, che racchiude tutte le proprietà antiossidanti dei polifenoli estratti dai vinaccioli d'uva. Un'innovazione che fa subito venire voglia di abbracciarsi. Battezzato **French Kiss**, questo nuovo trattamento ispira i baci più appassionati. Per labbra belle da mordere. Un effetto "labbra da mordere" per un *make up* leggero in tre versioni delicate. Tre *baume* che evocano la golosità di una *crème brulée*, da spezzare in superficie per assaporare la sua *texture* morbida.
it.caudalie.com

IN VIAGGIO CON IL CANE E IL GATTO

Zylkène è un mangime complementare per cani e gatti, non è quindi un farmaco ma un prodotto naturale a base di alfa-casozepina, una molecola derivata dal latte, utilizzata per i suoi effetti benefici e calmanti che assicurano un buon rilassamento e il benessere animale. È un valido aiuto per gli animali che devono adattarsi a nuovi ambienti e situazioni, quali appunto viaggi e vacanze, ma anche traslochi, temporali e fuochi artificiali, solitudine, l'arrivo di un nuovo amico nella casa o di un neonato eccetera.

Inizia a somministrare Zylkene già qualche giorno prima del viaggio.

www.zylkene.it



CONTRASTARE I DANNI INDOTTI DAI RADICALI LIBERI

Gunabrain è un integratore alimentare a base di N-acetilcisteina (NAC), Coenzima Q10, manganese, selenio, the verde, *Withania somnifera* e fornisce apporti nutrizionali specifici per sostenere l'organismo in situazioni di stress cerebrale e contrastare i danni indotti dai radicali liberi. Gunabrain risulta particolarmente utile nei casi di intenso studio o lavoro, intensa attività intellettuale, stanchezza mentale, alterazione della memoria e invecchiamento. Un aiuto quotidiano per ridurre la stanchezza mentale e migliorare le capacità di apprendimento e concentrazione.

www.guna.it



DA UN RITUALE COREANO

Dall'expertise fitocosmetica Alès Groupe e dalla conoscenza delle piante della farmacopea coreana, nasce **Jowae**, nuova marca dermocosmetica naturale ed efficace. Jowae, armonia in lingua coreana, risponde all'esigenza di ristabilire l'equilibrio vitale della pelle dalle aggressioni quotidiane (inquinamento, stress, fattori ambientali). La pelle, riequilibrata, ritrova la sua armonia naturale e rivela la sua luminosità originaria. I lumifenoli antiossidanti, estratti dal *Sempervivum tectorum*, grazie all'elevato contenuto in antiossidanti, regolano e riattivano i meccanismi biologici della pelle proteggendola dalle aggressioni quotidiane.

www.alesgroupe.com



PER L'UOMO, CONTRO LA CADUTA DEI CAPELLI

Biothymus AC Active Fiale, trattamento coadiuvante specifico per l'uomo con capelli fragili che tendono a diradarsi, è studiato per contrastare la fase iniziale e più intensa della caduta temporanea dei capelli (telogeneffluvium), dovuta a disordini alimentari, squilibri ormonali, stress, fumo, sole. La formula unisce ingredienti specifici per il ciclo vitale del capello a mediatori di assorbimento che ne prolungano l'attività. Il trattamento ideale prevede una fase di attacco di tre mesi con le fiale e una fase di mantenimento, per i tre mesi successivi, con l'applicazione della lozione.

www.rotthapfarm.it



PER UNA NORMALE FUNZIONE CARDIACA

Phyto Garda presenta **Fisiocol**, un integratore alimentare a base di esteri etilici degli acidi grassi omega 3 (Epa e Dha) concentrati ed estratti con distillazione molecolare da olio di pesce mediante il metodo certificato Puremax. L'olio di pesce è ottenuto da pesci di piccole dimensioni, come acciughe e sardine, e vanta la certificazione di sostenibilità ambientale Friend Of The Sea. Fisiocol ha ottenuto la prestigiosa certificazione Ifos (*International fish oil standards*) che ne attesta la qualità, la stabilità e l'assenza di contaminanti.

www.phytogarda.com

Buona vita figlia



Una ragazza, un ragazzo, una richiesta prevedibile e i pensieri che corrono

Sei entrata all'improvviso un pomeriggio, espulsa dal calore del marciapiede dentro il fresco artificiale della farmacia. Come un *flan*, maturato in forno e poi messo al fresco, per recuperare un sapore strapazzato dal caldo. Dietro di te un coetaneo, alto, magro, irsuto di una barba leggera; conquista recente, esibita con la fierezza di una medaglia al merito per l'ingresso nel mondo adulto e appuntata sulle guance. Eri piccola e bruna, qualche ricciolo sceso sulla fronte, molle nere a rimbalzare sopra due occhi enormi, morbidi e neri come pelo di gatto. Ti sei avvicinata, una spallina del vestitino corto e leggero scesa con disinvoltura dalla spalla, ai piedi anfibi d'assalto. Adatti a sbarchi di *marines* e sconcertati dal ritrovarsi al centro di Roma a circondare caviglie sottili e piedi che, se sbarcano sulle spiagge, lo fanno con le infradito. «Vorrei la pillola del giorno dopo», hai recitato d'un fiato, copione chissà quante volte studiato e ripetuto con il ragazzone alle tue spalle, prima di trovare il coraggio di debuttare davanti al farmacista. La tua spalla ora ti ha lasciato tutto il palcoscenico, si è silenziosamente incagliata in rapita e falsa contemplazione di un espositore di lucidalabbra alla frutta; se la rappresentazione dovesse andare per le lunghe finirà per comprarne uno, tanto per darsi un contegno. Sono maggiorenni, dici, e tiri fuori un documento, posandolo sul banco e aspettando, in silenzio. Lo guardo, senza vederlo, ho

altre immagini negli occhi. Un film che scorre la sera nelle case dei genitori con figlie della tua età quando voi uscite, lasciandoci in compagnia della vostra assenza. L'assenza riempie il tempo e lo spazio, al contrario della presenza, che può essere goduta o contenuta, controllata, perfino ignorata. **L'assenza del figlio è invasiva e totalizzante, confonde e mischia le righe del libro che cerchi di leggere nell'attesa, si impossessa del telecomando e ti impedisce di seguire qualunque programma tv, saltando da un documentario sugli animali a un vecchio film in bianco e nero, dalla partita di biliardo al faccione di Bruno Vespa.** Vabbè, in questo caso diciamo che cambiare velocemente canale non è tutta responsabilità della tua uscita serale. Evitiamo con cura ogni film d'azione dove regnino sirene di ambulanze e lampi freddi e blu di macchine della polizia, risse fuori delle discoteche, spaccio di droghe, schianti di auto che rotolano grattando oscenamente l'asfalto per decine di metri per poi fermarsi ruotando, come scarafaggi rovesciati. Un inventario tragico, elencato senza pietà dall'assenza, seduta accanto a me, sul divano. E tu invece, alla faccia dei terrori paterni, sei felicemente a farti accarezzare corpo



«Vorrei la pillola del giorno dopo», hai recitato d'un fiato, copione chissà quante volte studiato e ripetuto

e anima dall'irsuto che, mentre assisto impietrito agli *highlights* della mia orribile pellicola, ha scelto il lucidalabbra al mango. Scelta scadente, il mango e l'irsuto, sentenza che mi tengo dentro, ho già violato troppo infilandomi nei miei horror. Ti consegno il pacchetto con la pillola e restituisco un documento neppure aperto. Buona vita, figlia.

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)



FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

AZIONE COMBINATA **IN&OUT** PER CAPELLI FRAGILI

IN CASO DI **CARENZE NUTRIZIONALI, STRESS, SQUILIBRI ORMONALI, SOLE**



**BIOMINERAL
ONE** con Lactocapil Plus

- Con Lactocapil Plus
- Una compressa al giorno, anche masticabile
- Una formula unica per uomo e per donna
- Senza glutine

+



**BIOTHYMUS AC
ACTIVE**

- Con Condralact Complex che favorisce l'attività delle cellule del bulbo pilifero, prolungando la fase di crescita del capello
- Unisce ingredienti e nutrienti specifici per il ciclo vitale del capello
- Una fiala ogni tre giorni
- Due formule specifiche per uomo e per donna