

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*

Mensile  
Anno II, n. 10  
Novembre 2017



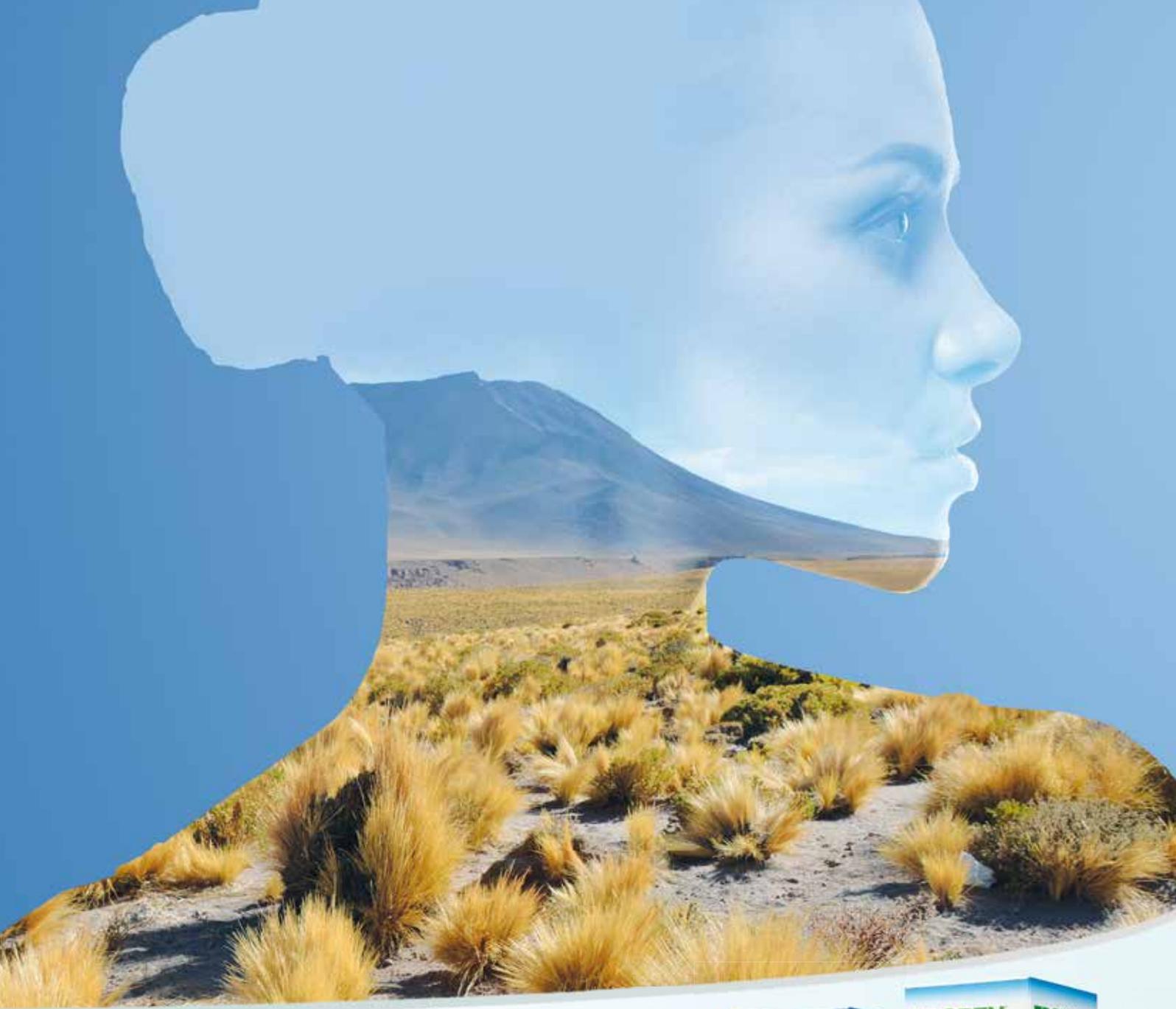
Diabete: settimana  
di prevenzione  
in farmacia



Farmaci:  
fare il pieno  
di vitamina C

Marisa Laurito

## Un'artista poliedrica



**LINEA**  
**FROBEN® TOSSE**  
**UN RAPIDO SOLLIEVO CONTRO**  
**I FASTIDI DELLA TOSSE.**

**Froben Tosse Grassa**, con effetto espettorante, aiuta a liberarti dalla tosse grassa.  
**Froben Tosse Secca**, con effetto sedativo, aiuta a liberarti dai fastidi dalla tosse secca.



FROBEN TOSSE GRASSA è un medicinale a base di bromexina cloridrato.  
FROBEN TOSSE SECCA è un medicinale a base di butamirato citrato.  
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi.  
Prima dell'uso, leggere attentamente il foglietto illustrativo.  
Codice materiale M35/2017, data Autorizzazione Min. 14/09/2017

 **Mylan**  
Better Health  
for a Better World

# L'ORTICARIA È

una patologia caratterizzata dall'insorgenza di **pomfi**, **angioedema** o da entrambi.<sup>1</sup>

L'orticaria è detta **cronica** quando i **sintomi persistono per oltre 6 settimane** e si definisce **spontanea** quando i **sintomi si manifestano spontaneamente, senza stimoli esterni.**<sup>1</sup>

## QUANTO È DIFFUSA L'ORTICARIA CRONICA?

**1 paziente su 4 manifesta orticaria almeno una volta nella propria vita.**<sup>3</sup> L'ORTICARIA CRONICA interessa fino all'1% della popolazione generale.<sup>4</sup> **Circa i 2/3 dei pazienti soffrono di Orticaria Cronica Spontanea (CSU).**<sup>3</sup>

**È POSSIBILE VALUTARE LA GRAVITÀ DELL'ORTICARIA E L'ANDAMENTO DELLA MALATTIA?**



grazie al **Punteggio di Attività dell'Orticaria**<sup>5</sup>

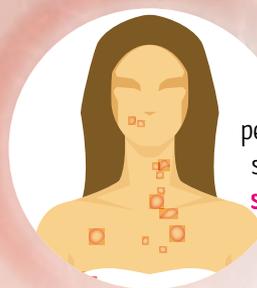
**UAS = URTICARIA ACTIVITY SCORE**

**Scopri che cos'è sul sito  
WWW.LAPELLECONTA.IT**



## ORTICARIA APP

Per valutare, grazie al punteggio UAS7, l'attività dell'orticaria è disponibile Orticaria App, scaricala gratuitamente!



### POMFI

Lesioni cutanee pruriginose, leggermente rilevate, variabili per forma, dimensioni, numero e sede, **solitamente regrediscono spontaneamente nell'arco di un giorno** senza lasciare esiti.<sup>2</sup>



Tumefazione pallida a margini indefiniti, persistente, scarsamente pruriginosa, che si accompagna a **sensazione di tensione e coinvolge più frequentemente palpebre, labbra e genitali.**<sup>2</sup>

### ANGIOEDEMA

## COME INFLUENZA LA VITA QUOTIDIANA?

L'ORTICARIA CRONICA SPONTANEA ha un forte impatto emotivo e psicologico a causa della sua natura imprevedibile e, rispetto ad altre malattie della pelle, è associata a un maggior impatto negativo sulla qualità della vita delle persone che ne soffrono.<sup>3</sup>

VAI SUL SITO  
WWW.LAPELLECONTA.IT  
E COMPILA IL QUESTIONARIO  
UAS ONLINE!



1. Marrouche N e Grattan C. Expert Rev Clin Immunol 2014; 10(3):397-403; 2. Trevisan V e Ferrucci S. Rivista della Società Italiana di Medicina Generale 2011; 4:43-47; 3. Maurer M, et al. Allergy 2011; (66):317-330; 4. Maurer M, et al. JDDG 2013; 971-978; 5. Zuberbier T, et al. Allergy 2014; 69:868-887.



18



12



24

44

# SOMMARIO

*Editoriale*  
5 **Dia Day in farmacia**

---

*L'opinione*  
6 **Disabilità e lavoro**

---

*News*  
8 **News**

---

*Il farmacista risponde*  
10 **Non rischiamo la salute**

---

*La voce della Regione*  
11 **Individuare gli obiettivi primari**

---

*Intervista*  
12 **Un'artista poliedrica**

---

*Attualità*  
18 **Prevenire il diabete**

---

*Farmaci*  
20 **Fare il pieno di vitamina C**

---

*Fitoterapia*  
22 **Proteggiamoci con l'echinacea**

---

*Odontoiatria*  
24 **No agli odori sgradevoli**

---

*Medicina*  
26 **Longevità e alimentazione**

---

*Pediatria*  
28 **Rinforzare il sistema immunitario**



22

*Prevenzione*  
30 **Un disturbo disabilitante**

---

*Professione farmacista*  
32 **Farmacista e sindaco**

---

*I borghi*  
34 **Il fascino rurale**

---

*La parola all'avvocato*  
36 **Truffe telefoniche**

---

*Cucina e salute*  
38 **Restare in buona salute**

---

*Musicanto*  
40 **Largo ai vecchi**

---

*Sportivamente*  
41 **Real Partenope**

---

*Cinema*  
42 **L'inganno**

---

*Il libro*  
43 **Un luogo incantato**

---

*Moda*  
44 **Sorprendente rosso**

---

**46 Sul banco**

---

*Vita in farmacia*  
48 **Pet therapy**



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**  
Andrea Ardone, Eleonora de Bari,  
Flaviano Di Vito, Cristina Ercolani,  
Ferdinando Fattori, Andrea Garrone,  
Luigi Marafante, Marco Marchetti,  
Paola Pasta, Donatella Perrone,  
Roberto Rossi Brunori, Vincenzo Rulli,  
Romano Silvestri, Maria 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

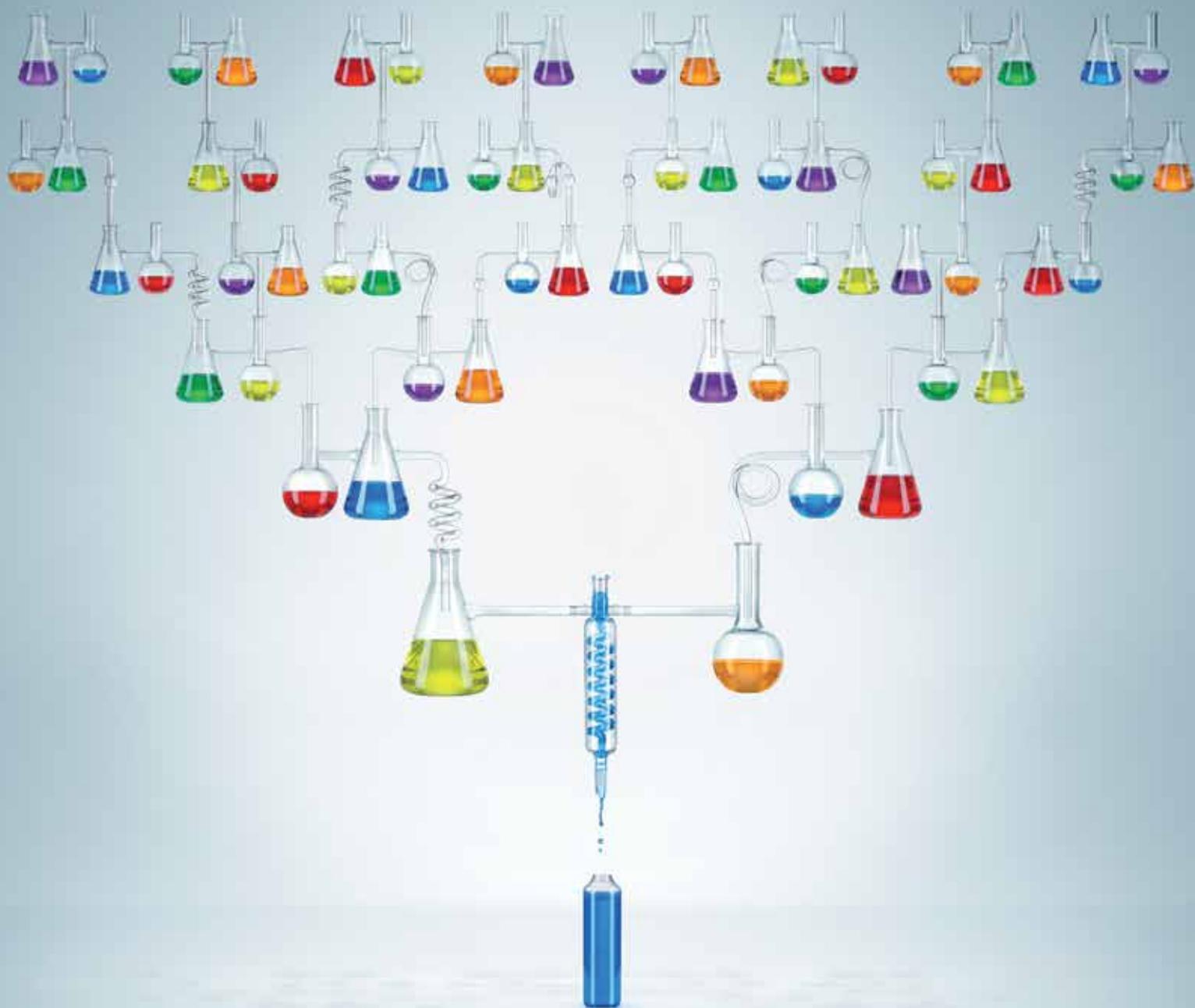
**Produzione**  
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it  
Tel. 02.88184.222

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

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

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





## LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

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

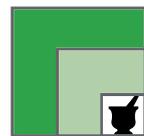
Il progresso scientifico è una conquista dell'umanità, ma dietro un traguardo raggiunto e un altro da superare ci sono la passione, la volontà, la forza di chi è impegnato ogni giorno a fare ricerca. È così che il nostro patrimonio di conoscenze scientifiche si traduce in terapie sicure ed efficaci,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



[www.pfizer.it](http://www.pfizer.it)

# DIA day

Prima campagna nazionale  
di prevenzione del diabete  
in farmacia



federfarma

La più grande  
iniziativa in farmacia  
per la prevenzione  
del diabete

14-20 novembre

**CONTROLLO GRATUITO** della glicemia

Un milione e mezzo di italiani  
non sa di avere il diabete<sup>1</sup>.

Il diabete **non deve essere sottovalutato**:  
la **diagnosi precoce** è fondamentale  
per una **vita sana e senza complicazioni**

Vai sul sito [www.federfarma.it](http://www.federfarma.it)  
per trovare la farmacia più vicina dove effettuare il controllo



imagine

1. Indagine GfK Eurisko 2016 "I dati del Diabete in Italia: disease burden, soddisfazione per i servizi di cura e l'engagement".



Con il contributo  
non condizionato di

**TEVA**  
[www.tevaitalia.it](http://www.tevaitalia.it)

Partner Tecnici



# DIA day in farmacia



Luciano Platter,  
presidente emerito  
di Federfarma Torino

**D**al 14 al 20 novembre si svolgerà nelle farmacie italiane la *Campagna nazionale di educazione sanitaria e di screening del Diabete - Dia day*, promossa da Federfarma e supportata da un'intensa attività mediatica che vedrà impegnata in prima persona l'onorevole Beatrice Lorenzin, Ministro della salute. Cosa dovranno fare i cittadini interessati a partecipare a questa iniziativa? Semplicemente presentarsi presso una delle migliaia di farmacie aderenti, effettuare una misurazione gratuita della glicemia, compilare un questionario anonimo on line (ovviamente con il supporto del farmacista) e ritirare il materiale informativo gratuito sul diabete presente sul posto. Anche in questo caso, la farmacia si accredita presso il grande pubblico nel suo importante ruolo di educatrice sanitaria, offrendo a tutti i cittadini un valido strumento atto a far emergere i casi non diagnosticati di diabete. Riuscire a curare per tempo una malattia così grave e dai costi così elevati per il Servizio sanitario nazionale (per tutti noi, quindi!), significa evitare di sviluppare

patologie concomitanti ancor più gravi, che comportano grossi disagi per i soggetti colpiti e per i loro famigliari. I soggetti risultati a rischio verranno indirizzati immediatamente al Medico di medicina generale, o direttamente al centro diabetologico.

Tutti i dati rilevati - in forma ovviamente anonima - nell'ambito della campagna, saranno elaborati da un board scientifico composto da diabetologi, farmacisti e rappresentanti del Ministero e verranno resi pubblici all'inizio del 2018.

È di tutta evidenza come i dati assumano maggior rilievo e significato in maniera direttamente proporzionale al loro numero. Per questo motivo invitiamo tutti i cittadini ad entrare in farmacia dal 14 al 20 novembre per effettuare questo semplice test: i pochi minuti spesi potranno risultare assai importanti per la salute propria e, attraverso la raccolta di migliaia di dati di altrettanti cittadini, per fotografare la situazione reale del Paese nei confronti di una patologia così subdola e pericolosa come il diabete.

# Disabilità e lavoro



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

La relazione tra persone fragili e il mondo reale è il principio che sta alla base del progetto che lega la farmacia alla disabilità. L'iniziativa nasce in Piemonte ed è promossa dalla cooperativa La Bottega, con uno scopo molto importante: l'inserimento di persone disabili nell'ambiente della farmacia, mettendo al centro proprio la persona e la sua autonomia, cosicché tutti possano sentirsi parte integrante della società. Allo stesso tempo, formazione e inclusione sociale faciliteranno il superamento delle cosiddette "barriere", proprio attraverso l'incontro dei cittadini con le fragilità. Non dimentichiamo, infatti, che i messaggi lanciati dalle farmacie possono avere una grande eco sociale, prima di tutto perché ogni giorno nei presidi piemontesi entrano da 224.000 a 320.000 persone e, in secondo luogo, perché le farmacie sono dei punti di riferimento per tutti i cittadini, con una diffusione capillare sparsa su tutto il territorio. Il luogo ideale, dunque, per fare accoglienza e integrazione. Le farmacie piemontesi han-

no risposto bene a questa iniziativa e si sono aperte con interesse all'inserimento del personale disabile che - a seguito dei primissimi studi - ha dimostrato di saper svolgere efficacemente molte mansioni, purché adeguatamente formato. L'iniziativa agisce così su due livelli: uno di tipo formativo, l'altro con finalità educative. Un aspetto, quest'ultimo, valido sia per i ragazzi impegnati in farmacia, sia per i cittadini che entrano in farmacia. Il progetto nasce da una tesi di laurea e quest'anno continuerà con una seconda ricerca che si impegnerà a valutare l'efficacia di una formazione antecedente gli stage finali in farmacia che, in questa veste, assume un ruolo davvero cruciale nel sistema socio-sanitario: quello del contrasto alla marginalità sociale. Anche nella seconda fase dovranno essere selezionate e accolte le persone disabili che verranno appositamente formate nella "scuola" istituita *ad hoc* e a cui poi si affiancherà un vero e proprio monitoraggio nel corso dello stage, insieme a un supporto sia al disabile tutor sia al tesista.

La farmacia  
è un punto  
di riferimento,  
il luogo  
ideale per fare  
accoglienza  
e integrazione

Credo che sia necessario affrontare con coraggio una tematica che, oggi più che mai, ha una sua emergenza sociale; una tematica presente in modo saldo nella nostra Costituzione che, prima tra tutte, riconosce l'uguaglianza dei diritti sociali ed economici - insieme al valore del lavoro - come principi inviolabili per tutti, proprio tutti. E qui, ancora una volta, i farmacisti e le farmacie danno di loro un'immagine pubblica di apertura e accoglienza, mostrandosi sempre più inclusivi. Un luogo, insomma, in cui potersi incontrare e poter sperimentare un

modello di relazione tra disabilità e lavoro. Sono convinto che l'integrazione rappresenti una sfida importante che richiede l'assunzione di una nuova consapevolezza, di competenza e di collaborazione tra le varie parti coinvolte. Per farlo sarà necessario, oggi più che mai, creare le basi per accogliere le differenze, valorizzarle e adeguarle a ogni specifico contesto con cui andranno a intrecciarsi. Noi ce la metteremo tutta, sperando che l'integrazione lavorativa di persone con disabilità possa partire proprio dal mondo delle farmacie.

**Clenny®**

# CURA DEL RESPIRO

Linea completa di apparecchi e soluzioni saline per la cura delle vie respiratorie di tutta la famiglia.

Dall'impegno di Chiesi Farmaceutici nel migliorare la qualità di ogni respiro nasce CLENNY: una linea completa di apparecchi a compressore per aerosolterapia e soluzioni saline isotoniche, ipertoniche e con acido ialuronico, per la salute, la protezione e l'igiene delle vie respiratorie di adulti e bambini.

IN FARMACIA.



**Clenny-A**  
*Kid*

Apparecchio per aerosol a compressore per utilizzo pediatrico



**Clenny-A**  
*Pro*

Apparecchio per aerosol a compressore con doccia nasale



**Clenny-A**  
*Family*

Apparecchio per aerosol a compressore



**Clenny-A**

Soluzione fisiologica 2ml per aerosolterapia



**iper Clenny** | **Iso Clenny**

Soluzioni saline ipertoniche ed isotoniche



**Clenny-A**

Aspiratore nasale per neonati



**Ialu Clenny**

Soluzioni saline con acido ialuronico

## Dieci borse di studio finanziate dalla Regione Piemonte



La Regione Piemonte finanzia le borse di studio degli specializzandi in Medicina, integrando con una quota supplementare le risorse del ministero dell'Istruzione. Alle 380 borse di studio destinate dal Ministero al Piemonte, se ne aggiungeranno dieci in più e il costo sarà coperto totalmente dalla Regione per tutta la durata del contratto. Questo finanziamento è legato al fabbisogno di medici che in Piemonte è sempre più elevato, quindi è stata creata una strada per far fronte almeno alle esigenze più rilevanti. Stiamo parlando di una modalità eccezionale perché, secondo l'assessore alla Sanità Saitta, sarebbe logico che il Miur aumentasse i finanziamenti

in base ai reali bisogni. In particolare, le borse di studio supplementari si concentreranno sui settori con maggiori carenze: tre in Pediatria, tre in Medicina di emergenza e urgenza, due in Medicina interna, una in Anestesia e una in Malattie dell'apparato digerente. Servono più medici e senza un'offerta adeguata, alcuni servizi potrebbero essere a rischio: sarà sempre più necessaria, dunque, una maggiore corrispondenza tra l'offerta formativa e le esigenze della sanità pubblica. Solo in questo modo, secondo l'assessore alla Sanità piemontese, si potrà garantire un corretto percorso sanitario a tutti i malati, con meno attese e più continuità nelle cure.

## In rete per affrontare le malattie più complesse

Un unico protocollo valido per tutto il Piemonte e quattro presidi ospedalieri di riferimento. Sono questi gli elementi su cui si basa la Regione Piemonte al fine di istituire la rete per il trattamento dei pazienti adulti con patologia neuromuscolare complicata da disturbi respiratori, come la Sla e le miopatie. Le aziende sanitarie di riferimento sono: Città della salute di Torino, Maggiore della carità di Novara, SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo di Alessandria e San Luigi di Orbassano. Entro sei mesi questi centri dovranno elaborare un protocollo operativo condiviso, tenendo conto delle linee guida della Regione che, tra le altre cose, prevedono anche la partecipazione alla presa in carico da parte dell'emergenza-urgenza territoriale. Nello specifico, la rete dovrà occuparsi sia delle urgenze sia del trattamento della cronicità, programmando delle visite volte a prevenire le complicazioni respiratorie nei pazienti e incentivando la domiciliarità attraverso la ventilazione meccanica a lungo termine, la formazione dei *care-giver* e la collaborazione con la medicina del territorio. L'obiettivo del progetto è quello di migliorare la qualità delle cure e la risposta del sistema sanitario di fronte a malattie tanto complesse.



## In farmacia per i bambini il 20 novembre

La Fondazione Francesca Rava-Nph Italia Onlus aiuta l'infanzia in condizioni di disagio in Italia e nel mondo. Lunedì 20 novembre ricorderà l'importante anniversario della Giornata mondiale dei diritti dell'infanzia con la quinta edizione di "In farmacia per i bambini", iniziativa nazionale di sensibilizzazione e raccolta di farmaci da banco, alimenti per l'infanzia e prodotti pediatrici, per portare aiuto concreto ai bambini che vivono una condizione di povertà sanitaria in Italia e in Haiti. Una grande rete di solidarietà che nel 2016 ha permesso di raccogliere 163.000 confezioni per 283 enti che aiutano i bambini in Italia e in Haiti all'ospedale pediatrico Saint Damien, con la partecipazione di 2.000 volontari, 1.280 farmacie, 23 aziende con donazioni in natura e volontariato d'impresa, 250.000 Carte dei diritti dell'infanzia distribuite.

# 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](http://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 (Bioperine\*\*\*\*) 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. \*\*\*\*Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.

# Non rischiamo la salute



## Doping: attenzione a diuretici e broncodilatatori

I farmaci non sono beni di consumo ma prodotti di origine sintetica o naturale, che vantano proprietà terapeutiche e per questo devono necessariamente essere utilizzati con cautela. Molto particolare, a questo riguardo, è la relazione esistente tra farmaci e doping sportivo. Il doping è una pratica fraudolenta che, attraverso l'utilizzo di alcune sostanze, permette di far migliorare la performance degli atleti. Esistono però moltissimi casi in cui il soggetto, specialmente in ambito amatoriale, può incorrere in sanzioni a causa di comportamenti inconsapevoli. È considerato, infatti, doping anche l'utilizzo di agenti che vengono definiti mascheranti. Tipico è il caso dei diuretici che rientrano tra le sostanze dopanti proprio perché, aumentando la diuresi, possono velocizzare l'eliminazione di metaboliti derivanti da sostanze proibite. Un atleta iperteso deve quindi porre molta attenzione nell'assumere diuretici e comunicare alle autorità sportive la terapia a cui è sottoposto. Un maratoneta allergico, che assume un broncodilatatore per respirare meglio, deve essere informato che, ad un eventuale controllo antidoping, potrebbe risultare positivo, anche se l'assunzione avviene in assoluta buona fede e senza intento fraudolento. Il broncodilatatore, infatti, può migliorare la performance sportiva aumentando la capacità di ventilazione polmonare. Stessa sorte potrebbe capitare al tiratore con l'arco che ha problemi di ipertensione. I beta bloccanti utilizzati in terapia sono considerati doping in funzione della loro azione sedante sul soggetto e hanno, di conseguenza, la capacità di "tranquillizzare" l'atleta garantendo miglior precisione di tiro. Per evitare di incorrere in errore, tutti i farmaci che hanno nella loro composizione sostanze ritenute dopanti, hanno impresso nel confezionamento secondario un pittogramma molto esplicativo. In caso di dubbio è sempre buona norma domandare al proprio farmacista di fiducia.

## Quando la terapia dimagrante è personalizzata non fa deperire

Dimagrire e perdere peso non sono sinonimi. Dimagrire significa perdere massa grassa. Perdere peso, invece, è possibile attraverso una perdita di massa grassa, massa muscolare e di liquidi. In questi ultimi casi non si dimagrisce ma si deperisce o ci si disidrata. Alla luce di questa considerazione appare chiaro come la semplice misurazione del peso non sia un dato esaustivo per determinare lo stato nutrizionale di un soggetto. Molto spesso infatti ci si sottopone a diete dimagranti autoprescritte, oppure apprese attraverso i mezzi di comunicazione di massa come internet, che possono risultare altamente nocive poiché non fanno dimagrire ma deperire. La massa muscolare è, infatti, un bene prezioso che non deve in alcun modo essere perso. Una buona terapia dimagrante, ovvero una dieta, dovrebbe partire proprio dall'assicurare al paziente il necessario quantitativo proteico e al contempo un'equilibrata restrizione calorica. In farmacia sono disponibili moltissimi farmaci e integratori capaci di ridurre l'assunzione di zuccheri o grassi, risparmiando la massa magra. Se correttamente utilizzati all'interno di un regime ipocalorico bilanciato possono risultare molto utili. Non è sempre semplice però saper scegliere tra le diverse offerte presenti in commercio. Chiedere consiglio ad un farmacista risulta sempre essere la soluzione migliore.



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](mailto:farmamagazine@lswr.it)



# Individuare gli obiettivi primari



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

La riduzione dei tempi delle liste d'attesa è una delle priorità assolute dell'Amministrazione piemontese

Dopo l'uscita dal piano di rientro e il forte impulso dato all'edilizia sanitaria con l'avvio di progetti da tempo fermi, la riduzione delle liste d'attesa e il piano delle cronicità rappresentano il principale impegno dell'amministrazione da qui al 2019.

L'ho ribadito anche a inizio ottobre durante l'insediamento del Tavolo degli *stakeholder*, ovvero tutti i soggetti che la Direzione regionale della Sanità ha individuato, in questi primi mesi di lavoro, come interlocutori fondamentali per intervenire su una materia delicata e complessa: Università, Ordini e Federazioni professionali, associazioni rappresentative delle strutture sanitarie private e organizzazioni sindacali del comparto.

La riunione di insediamento

del tavolo dei portatori di interesse era tecnica, ma ho voluto essere presente per ribadire ancora una volta la necessità e l'urgenza di intervenire con provvedimenti efficaci, che siano in grado di dare risposte convincenti e tempestive ai cittadini piemontesi.

In particolare, dopo l'approvazione della delibera a fine marzo da parte della Giunta regionale con l'approvazione del piano, in questo lasso di tempo sono stati varati alcuni atti amministrativi indispensabili per avviare una profonda revisione del sistema, in grado di incidere in modo strutturale su una questione che da sempre rappresenta una criticità del Sistema sanitario nazionale e regionale. In alcune Aziende sanitarie, poi, mi pare che vi siano già segnali interessanti. Alcuni, infatti, hanno

Con la  
collaborazione  
di tutti  
miglioreremo  
la sanità  
per i cittadini

individuato, su indicazione della Regione, delle possibili soluzioni che vanno da una migliore appropriatezza nelle prestazioni, alla riorganizzazione degli ambulatori, alla ridefinizione e condivisione delle agende, alla definizione di percorsi di *follow up*, alla predisposizione e aggiornamento dei Percorsi diagnostico terapeutico assistenziali (Pdta) per le varie patologie, agli interventi sulla libera profes-

sione *intra moenia*. I direttori generali, inoltre, sono fortemente motivati poiché la riduzione dei tempi delle liste d'attesa sarà uno degli obiettivi su cui saranno giudicati a fine anno: da parte loro vi è massima determinazione.

Tutto questo ci dimostra un aspetto molto importante e cioè che solo con la collaborazione di tutti gli attori sarà possibile raggiungere risultati utili.

# Un'artista poliedrica

Il talento di Marisa Laurito abbraccia  
la recitazione, il canto,  
la pittura e la scultura

Nell'esplorazione del mondo sperimenta, crea e comunica la sua

Si definisce un'artista in resistenza che non si arrende e per questo Marisa Laurito ha accettato e ingaggiato una lotta contro gli scempi ambientali, associandosi agli attivisti italiani e preparando la mostra, "Transavantgarbage - Terre dei Fuochi e di Nessuno" composta da 20 fotografie d'arte e 6 installazioni, che ha come scopi: la divulgazione del problema, il risveglio delle coscienze e la denuncia dell'insulto ambientale che lede il diritto dei cittadini alla salute e alla vita. La mostra, ha aperto le porte in anteprima nazionale presso la Villa Reale di Monza e poi sarà portata in altre prestigiose sedi italiane ed europee. Oltre a coltivare la sua passione nell'ambito delle arti visive, Marisa Laurito non ha abbandonato le scene

teatrali, televisive e cinematografiche. Recentissima la sua partecipazione al docufilm sulla Terra dei Fuochi dal titolo *Il Segreto di Pulcinella* per la regia di Mary Griffo, nel quale interpreta Mara, la moglie del pentito di mafia Carmine Schiavone. Una testimonianza drammatica di cui l'attrice parla in questa intervista.

**Lei ha iniziato a fare teatro con uno dei più grandi, Eduardo De Filippo. Cosa ricorda di quel periodo?**

È stata ovviamente una delle esperienze più importanti della mia vita. Il giorno che mi ha chiamato per fare il provino, lo ricordo ancora benissimo. All'epoca bastava dire «Sono un'attrice di Eduardo» per ottenere

un grandissimo rispetto, perché era una compagnia di primo livello. La cosa più importante è stato iniziare con un grande dello spettacolo che mi ha regalato la conoscenza, che mi ha trasmesso una cultura del lavoro eccezionale. Rimanevo ore dietro al sipario per guardarlo, anche se non si poteva fare, però rubavo con gli occhi, ho imparato tanto da lui solamente osservandolo. E poi la sua passione enorme per il teatro, l'amore infinito, la dedizione totale, sono tutte cose che mi ha trasmesso. Pensi che io ho un libro con una sua bella fotografia e, finito di recitare, se sono soddisfatta lo guardo dritto negli occhi, altrimenti evito il suo sguardo. È stato un grande maestro, come non ce ne sono più.



energia vitale e il suo entusiasmo

Per diventare un attore di spessore serve molto, moltissimo tempo e tanto studio

Come sono stati i suoi primi passi nel modo dello spettacolo?

Non sono stati facili sin dall'inizio perché i miei genitori erano contrari a questa mia aspirazione. Volevano che mi sposassi, che avessi dei bambini, che facessi la maestra. Ho dovuto fare tutto di nascosto. È stata dura anche perché negli anni con Eduardo mi ero abituata troppo bene, ma dopo, quando l'ho lasciato, ho fatto parte di compagnie che se la passavano molto peggio. Nel periodo del teatro d'avanguardia, per esempio, alloggiavo in un albergo dove vivevano le prostitute perché non c'erano soldi da spendere. Ho fatto la classica gavetta che si fa all'inizio di una carriera. E devo dirle che questa gavetta non è stata importante, ma basilare. È di formazione. Non si può arrivare, come accade oggi, al successo attraverso un talent, perché purtroppo quasi sicuramente si crolla subito dopo. Perché la televisione ha voglia di lanciare subito questi ragazzi, ma per costruire un personaggio c'è bisogno di conoscenza, non lo si può fare in tempi brevi. Per diventare un attore di spessore serve molto, moltissimo tempo.



## Ho imparato tanto da Eduardo De Filippo solamente osservandolo

Oltre al teatro lei ha fatto molta televisione: ha lavorato con alcuni dei più importanti volti televisivi, iniziando da Renzo Arbore...

Renzo mi ha lanciata sul piccolo schermo e non lo ringrazierò mai a sufficienza, anche perché è stato un altro grande maestro. Prima di conoscerlo recitavo a copione, con lui ho imparato a recitare a soggetto, improvvisando. Mi ha insegnato questa cosa fantastica, perché mi ha donato la consapevolezza che potevo essere un'autrice, anche di me stessa.

**E rispetto ad allora, lei si rispecchia ancora nell'ambiente della televisione?**

Tutto è cambiato. Anni fa si faceva una televisione rispettosa, che voleva anche essere educativa. C'erano i varietà in cui attori, cantanti e conduttori dovevano saper recitare, cantare e condurre, parlare italiano. Oggi molti programmi televisivi sono diseducativi, *trash*, fanno leva sugli istinti delle persone per far sorridere e commuovere con facili *escamotage*. Ma soprattutto è volgare. È volgare far leva sui caratteri e sulla sensibilità delle persone per fare spettacolo.

**In questo momento lei è coinvolta in prima persona nel progetto Transavantgarbage - Terra dei fuochi e terre di Nessuno. Di cosa si tratta?**

È una mostra che parla di tutti gli scempi fatti in Italia dalle aziende petrolchimiche e dei danni causati dal legame

che c'è in alcuni casi fra le istituzioni e la camorra. È un viaggio attraverso un'Italia ammalata. Se si pensa che su venti regioni italiane, in diciannove è in atto un biocidio, si salva solo la Valle d'Aosta, si capisce subito che il problema è presente, ed è gravissimo. È fondamentale che le persone siano a conoscenza della situazione attuale sotto questo aspetto.

**Da dove nasce l'idea? Come mai ha deciso di confrontarsi con una forma d'arte come quella della fotografia?**

Da sempre mi sono occupata di arte: mi sono mantenuta dipingendo e vendendo quadri. Ad un certo punto un critico mi ha spinto a fare una mostra e da quel momento sono arrivate talmente tante richieste che è iniziato un lavoro parallelo a quello di attrice. Ho partecipato alla biennale di Venezia e alla triennale di Roma. Dopo aver partecipato come attrice a un film, prodotto da SocialMovie di Armando Fusco, che aveva come argomento proprio le Terre dei fuochi, mi sono resa conto che esiste un'Italia terribile, in cui moltissima gente muore a causa dei rifiuti. Ho richiamato una gallerista da cui ero stata contattata tempo prima, e le ho mostrato una foto, intitolata Healty Food, con una modella bellissima poggiata su un campo di rifiuti industriali. Questa foto è piaciuta moltissimo e il direttore della Villa Reale di Monza mi ha chiesto se volessi fare una mostra appositamente per l'apertura della Villa. Sempre con SocialMovie ho creato dei set in tutta Italia e abbiamo lavorato su questa mostra.

Volevamo far sapere a tutti che in alcune zone ci sono seri problemi. La gente muore per l'Ilva. In Campania ci sono 6 paesi con i bambini che si ammalano in continuazione a causa della situazione rifiuti. A Brescia la Caffaro ha depositato nel terreno 500 kg di diossina. La fabbrica è stata chiusa ma il terreno non è stato bonificato, quindi quando piove l'acqua va a finire nelle falde acquifere. In Sicilia, a Pasquasia in provincia di Enna, ci sono delle miniere piene di amianto e scorie nucle-

**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](http://ceflashopfitting.com)  
[cefla.com](http://cefla.com)





Senza stato (© foto di Marisa Laurito)



Malagrotta (© foto di Marisa Laurito)

## Mentre giravamo il film sulle Terre dei fuochi ho visto un'Italia nascosta, dove le persone muoiono a causa dei rifiuti

ari. E potrei citarne ancora e ancora. Bisogna bonificare perché la popolazione muore. In alcune zone la gente è costretta a decidere se lasciare il lavoro o morire di cancro.

### E dal suo futuro che cosa si aspetta?

Adesso voglio dedicarmi più che posso a questo progetto, perché spero che la popolazione possa fare qualcosa, rendersi conto della situazione e ribellarsi, per fare in modo che avvengano le bonifiche. Voglio fare la mia parte,

bisogna far conoscere il più possibile tutto questo: la situazione non è più sostenibile. Per quanto riguarda la mia vita: ho avuto esperienze meravigliose e ora lavoro per regalare a piene mani entusiasmo ed arte. Adesso ho due strade ben definite, quella di attrice e quella che abbraccia l'arte contemporanea.

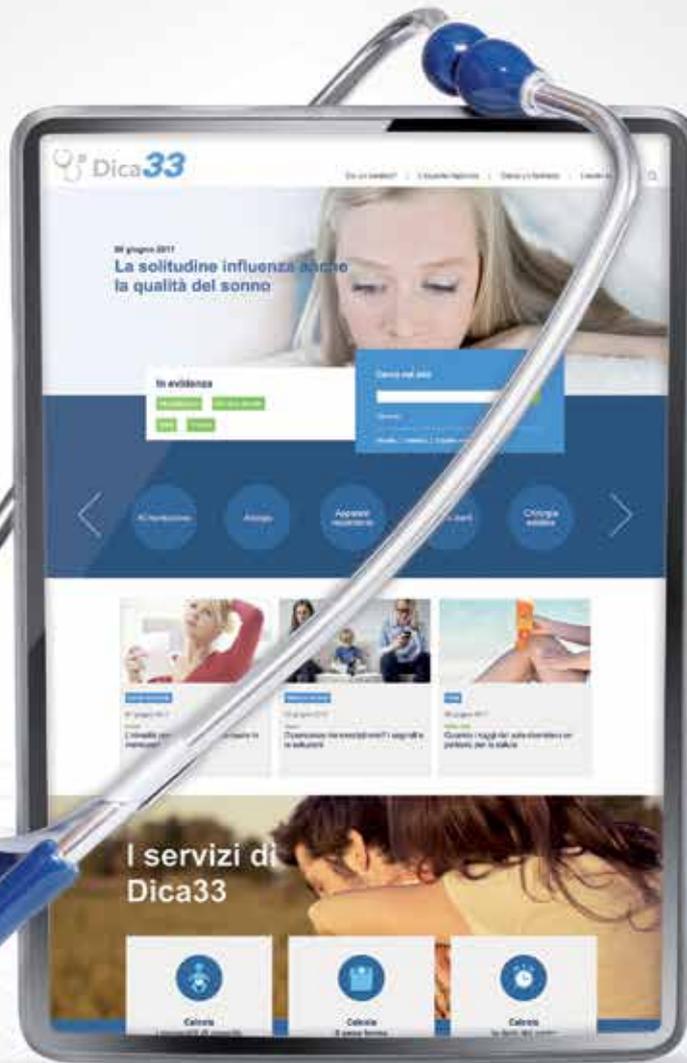
**Tutti questi impegni di lavoro richiedono una salute di ferro. Come si rapporta con le farmacie, i medici e i medicinali?**

Ho un medico di base straordinario, mi ha sempre seguita in questi anni risolvendo i piccoli e grandi problemi, che sono poi i problemi di tutti. Di farmacia, le dico solo che io frequento la stessa da quarant'anni. Non ho un ottimo rapporto con i medicinali, che prendo il meno possibile, perché i farmaci non vanno assunti come fossero caramelle e soprattutto bisogna chiedere consiglio al medico e al farmacista che sono in grado di comprendere lo stato di salute e indicare il rimedio appropriato.

# 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](http://www.dica33.it)

Il portale dedicato alla medicina e alla salute



**DIA day** Prima campagna nazionale di prevenzione del diabete in farmacia  federfarma

14-20 novembre  
**CONTROLLO GRATUITO** della glicemia

Un milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete.  
Il diabete non deve essere sottovalutato:  
la **diagnosi precoce** è fondamentale per una **vita sana e senza complicazioni**

**Chiedi informazioni in questa farmacia**



# Prevenire il diabete

Prima campagna nazionale in farmacia

**U**n milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete, una patologia che non va sottovalutata. Per questo è fondamentale una diagnosi precoce per una vita sana e senza complicazioni.

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, Federfarma invita le farmacie a effettuare una grande campagna nazionale di educazione sanitaria e di *screening* della patologia. Lo scopo della Campagna è di fotografare

la situazione del diabete in Italia e per questo in ogni farmacia i cittadini potranno compilare, con l'aiuto del farmacista, un questionario di 8 domande su età, peso, sesso, alimentazione, attività fisica, ereditarietà e altro, che



## Dal 14 al 20 novembre nelle farmacie italiane si potrà effettuare il controllo gratuito della glicemia. Vai sul sito [www.federfarma.it](http://www.federfarma.it) per trovare la farmacia più vicina dove effettuare il controllo

sarà completamente anonimo. Si effettuerà poi un test della glicemia, eseguito autonomamente dal cittadino con un pungidito. Il dosaggio della glicemia capillare è importante perché può fare emergere una condizione di prediabete o di diabete sconosciuto che rende necessario un intervento terapeutico immediato. Scoprire per tempo il diabete o accertarne la predisposizione è un grande vantaggio per il cittadino, che può individuare tempestivamente, insieme al proprio medico curante, le terapie ed i comportamenti più opportuni. Lo screening della popolazione si svolgerà per una settimana a partire dal 14 novembre, Giornata Mondiale del Diabete, calendarizzata nel 1991 dall'International Diabetes Federation e dall'Organizzazione Mondiale della

Sanità. In Italia la Giornata si celebra dal 2002.

Tutti i dati raccolti in maniera anonima durante lo *screening* saranno poi elaborati, e successivamente presentati, con il commento scientifico di un board di esperti, alle Autorità sanitarie e all'opinione pubblica.

Una rilevazione di tal genere è di grande importanza perché la malattia è in progressivo aumento a livello planetario. Nel mondo, dal 1980 a oggi, i malati di diabete mellito sono quadruplicati. In Italia è affetto da diabete l'8,5 per cento della popolazione adulta (5 milioni di persone) e, di questi, 1 milione non sa di esserlo. In trent'anni i malati sono più che raddoppiati. Aumenta anche il numero dei prediabetici che, oltre al rischio

elevato di sviluppare il diabete, condividono con i diabetici un alto rischio cardiovascolare.

La condizione di prediabete è purtroppo largamente ignorata dall'opinione pubblica anche se importanti studi internazionali hanno ampiamente dimostrato la possibilità di prevenire, in soggetti prediabetici, la comparsa della malattia conclamata con un intervento volto a modificare lo stile di vita e consistente in una correzione delle abitudini alimentari ed in un aumento della attività fisica. D'altro canto, è egualmente noto che un controllo quanto più accurato possibile della glicemia dei soggetti che hanno già contratto il diabete può prevenire o ritardare le complicanze micro e macroangiopatiche della malattia. Da qui la necessità di una diagnosi precoce per un tempestivo intervento terapeutico. Solo così è possibile contrastare la diffusione della malattia, contenerne i danni ed abbattere i costi sanitari pubblici e privati (per ricoveri, farmaci, presidi, analisi) ma anche quelli sociali (per invalidità, minore produttività, assenze dal lavoro, ecc.).

# Fare il pieno di vitamina C

Una dieta ricca di frutta e verdura di stagione ci aiuta a integrare l'acido ascorbico

**S**alutare l'autunno con una buona spremuta di arance e limoni o con un paio di kiwi al mattino può aiutare l'organismo a prevenire quelle piccole affezioni che questa stagione porta con sé; in questi come in altri frutti è presente in quantità apprezzabili un componente essenziale per il nostro sostegno, che chimicamente porta il nome di acido ascorbico, ma che nella terminologia più comune è noto come vitamina C.

## Lo scorbuto

Questa vitamina è un composto organico che deve la sua "fama" e il suo utilizzo alla prevenzione in antichità di una patologia molto comune soprattutto nelle popolazioni marinare: lo scorbuto; affezione che colpiva preferenzialmente chi passava mesi sulle navi e non riusciva a completare l'alimentazione con frutta e ortaggi freschi. L'organismo infatti non è in grado di sintetizzarla da sé, ne esiste uno scarso quantitativo a livello del surrene, ed è quindi indispensabile introdurre la vitamina C includendo costantemente frutta e verdura nell'alimentazione.

## Acido ascorbico

Chimicamente l'acido ascorbico è una molecola idrosolubile ed è per questo che è presente nella polpa e nei succhi di molti agrumi e può essere assunta

come integratore alimentare con un semplice bicchiere d'acqua nella quale si scioglie abbastanza rapidamente. L'interesse suscitato dalla sua azione "antiscorbutica" ha avviato nel corso dei secoli studi che hanno potuto evidenziare molte altre funzioni positive. A cosa serve nello specifico la vitamina C?

Innanzitutto l'acido ascorbico ha un effetto di protezione delle difese immunitarie che permette a chi lo assume di prevenire o recuperare stati di raffreddamento e quelle forme di indebolimento nelle quali il fisico sarebbe più vulnerabile a virus o batteri: questo a prova di quanto riscontrato nei secoli scorsi attorno ai sintomi dello scorbuto.

La funzione protettiva si estende anche ai tessuti epiteliali e al derma, insieme a un'altra vitamina, la A: grazie a questa "combinazione" la pelle mostra una migliore tollerabilità al sole e si pone facilmente rimedio, soprattutto nei più piccoli, ai fastidiosi fenomeni di epistassi, ossia il sanguinamento (prettamente invernale perché si mangia meno frutta) dal naso. L'acido ascorbico ha poi la caratteristica di essere un efficace antiossidante: contrasta quindi gli effetti di inquinamento, fumo e sostanze tossiche; sembra poi che ritardi l'invecchiamento della pelle e sia pertanto incluso tra gli ingredienti delle più comuni creme anti-età. Tra le altre importanti azioni,

la vitamina C permette di: migliorare l'assorbimento del ferro, oligoelemento "pesante" da digerire e trasferire nel sangue; favorire la produzione interna di collagene, sostanza endogena che rientra nella "costruzione" di tessuti, cartilagini e strutture muscolari; mantenere regolare la produzione fisiologica di alcuni ormoni e neurotrasmettitori. Basta dunque leggere solo alcune delle caratteristiche che abbiamo riportato per comprendere quanto sia essenziale che l'organismo ne assuma sempre i quantitativi necessari: la dose "fisiologica" si aggira attorno ai 45-60 milligrammi al giorno; per apprezzare l'azione antiossidante è il caso di salire fino a 200 milligrammi.

## Integrazione alimentare

In farmacia è possibile reperire questa sostanza sia sotto forma di integratore, miscelata ad altri principi vitaminici e oligoelementi, oppure come farmaco, formulata da sola in dosaggi che arrivano anche a un grammo per unità posologica. È prodotta in genere in forma di compresse, pastiglie masticabili, bustine, compresse effervescenti, che possono essere sciolte anche in mezzo bicchiere d'acqua visto il suo carattere idrosolubile, e in fiale per somministrazione orale, intramuscola-





Contrasta  
gli effetti  
dannosi  
dell'inquinamento,  
del fumo  
e delle sostanze  
tossiche

re o parenterale.

È ben tollerata dal tratto digerente ma è meglio assumerla a stomaco

pieno. In quanto vitamina, è essenziale e può (anzi deve) essere somministrata a tutte le età, dalla prima infanzia alla senilità. Non ci sono controindicazioni per le donne in gravidanza e nel periodo dell'allattamento; in quanto "acida" è comunque da assumere a distanza da alimenti come il latte e anche lontano da altri farmaci, a cui va mantenuta la precedenza terapeutica. Anche per questa semplice molecola occorre segnalare qualche piccola avvertenza: la sostanza è impiegata anche nel laboratorio galenico e si presenta come una fine polvere bianca;

a contatto con l'aria ed eventualmente con la luce tende ad imbrunire e "irrancidire" perdendone in purezza e conseguentemente in efficacia. Da qui il consiglio di conservare i preparati a base di acido ascorbico in luoghi asciutti e al riparo dai raggi del sole e di non tenere troppo a lungo aperti i tubetti delle compresse effervescenti, i barattoli di polvere o i vasetti delle creme di bellezza che lo contengono. Occorre poi mantenere l'assunzione nei limiti della "mono-somministrazione" (una volta al giorno) e della dose quotidiana: un eccesso verrebbe "punito" con fastidi allo stomaco e probabile dissenteria. In ultima battuta, è bene assumere la

vitamina (come d'altra parte per tutte le sue "colleghe") non oltre il mattino e mai di sera perché potrebbe con il suo effetto stimolante indurre insonnia.

Ricorrere all'integrazione dell'acido ascorbico diviene necessario quando, con una alimentazione non corretta, non se ne ripristino i livelli fisiologici.

In farmacia o presso lo studio del medico di famiglia sono dispensati i migliori consigli su quale rimedio scegliere e per quanto tempo protrarne l'utilizzo; tra questi di certo il più essenziale: nutrirsi sempre in maniera corretta, includendo costantemente frutta e verdura tra i cibi quotidiani così che siano le fonti naturali (e non quelle di sintesi) a fornire ciò che meglio occorre al sostegno del fisico.



Malanni stagionali? Scopriamo un prezioso alleato per il nostro benessere



# Proteggiamoci con l'Echinacea

**S**e è vero che prevenire è meglio che curare, cosa dire di un rimedio che può sia prevenire i malanni, sia dare filo da torcere agli agenti patogeni che già ci avessero attaccato? Sembrerà incredibile, ma il toccasana che può fornirci tutto questo aiuto è rappresentato da una pianta il cui fiore è così grazioso da essere spesso utilizzato per abbellire terrazzi e giar-

dini: l'Echinacea. Appartenente alla famiglia delle Asteracee, la stessa della margherita e della camomilla, questa pianta erbacea perenne, alta dai 90 ai 120 centimetri, è originaria del Nord America. I nativi americani la utilizzavano, per uso esterno, come rimedio in caso di ustioni e di ferite infette o che tardavano a guarire, come antidoto per il morso di serpente e come antinfiammatorio.

## *Un fantastico fiore*

La sua infiorescenza, denominata capolino, ha la caratteristica di essere composta da una miriade di piccoli fiori accostati, i flosculi, che hanno un bellissimo colore rosso e che sono contornati da una fila esterna di fiorellini forniti di un grande petalo, così che questo fiore composto sembri un grande fiore unico, stratagemma utile alla pianta per attirare maggiormente

l'attenzione degli insetti impollinatori. Il genere Echinacea comprende nove specie, ma le varietà conosciute e utilizzate in fitoterapia sono principalmente tre: la *purpurea*, i cui petali hanno delle bellissime tinte rosate, l'*angustifolia*, dalle foglie lanceolate e l'*Echinacea pallida*, che sebbene dal nome non sembri godere di ottima salute, presenta comunque le utili proprietà che ci possono aiutare in caso di influenza.

### Principi attivi

Le droghe da utilizzare, per le tre diverse specie, vanno dalla radice alle parti aeree. I principi attivi contenuti in questo rimedio sono principalmente flavonoidi, come ruteoside, luteolina e canferolo, e derivati dell'*acido caffeico*, come l'acido cicorico. Ma, come spesso accade, l'effetto terapeutico è dato dalla totalità dei numerosi principi, alcuni presenti in esigua quantità ma comunque importanti.

Le proprietà di questa pianta sono davvero stupefacenti, e spaziano dall'attività batteriostatica, a quella antivirale fino a quella fungistatica. Associata a queste, viene riconosciuta all'Echinacea una marcata attività immunostimolante, ciò vuol dire che, assumendola, sarà lo stesso sistema immunitario ad essere rinforzato ed aiutato a funzionare al meglio. Questo effetto è portato sia da un aumento dell'attività di fagocitosi dei macrofagi e dei granulociti, aumentata sino ad una percentuale del 40 per cento, sia dall'incremento dell'attività dei linfociti-T.

In fitoterapia  
è nota  
la sua azione  
immunostimolante  
in grado  
di rinforzare  
il sistema  
immunitario

Il momento migliore per utilizzare questo rimedio, per uso interno, è prima che arrivi l'inverno, che con le sue temperature più rigide porta con sé diversi malanni stagionali. Anche durante i periodi di stress, che mettono a dura prova le difese del nostro organismo, l'Echinacea può fornire un valido sostegno al nostro sistema immunitario. Dunque possiamo utilizzare questa pianta sia per prevenire raffreddori, influenze, mal di gola e altri attacchi da patogeni, ma anche per prevenire l'azione nefasta dei virus silenti, come ad esempio l'Herpes simplex, che in genere manifestano la loro presenza durante i periodi in cui le nostre difese diminuiscono a causa, appunto, dello stress. Questo può essere un utile rimedio anche in caso di infezioni croniche delle vie respiratorie. Vista la sua azione antifungina può essere utile assumere Echinacea anche in presenza di affezioni dell'apparato urogenitale, come nel caso di cistite e candida.

Gli studi che testano l'efficacia dell'Echinacea sono numerosi, e dimostrano che il suo utilizzo è indicato sia nei casi di malattia conclamata, quando già c'è presenza di sintomi, diminuendo sia questi ultimi che i tempi di guarigione, sia in caso di prevenzione, nei momenti di

maggior presenza di contagi o quando qualcuno vicino a noi è ammalato.

### In farmacia

Possiamo assumere questo rimedio sotto forma di compresse o capsule, che contengono la droga essiccata e polverizzata, o in gocce, utilizzando l'estratto idroalcolico. Spesso in commercio sono presenti preparazioni che, oltre a questa pianta, forniscono anche l'azione sinergica immunostimolante di altri componenti, come fermenti lattici e zinco.

Per uso esterno l'Echinacea presenta attività altrettanto interessanti. Sotto forma di unguenti e pomate, questo rimedio può essere utilizzato in caso di eczemi, psoriasi, eritemi e punture di insetto per via delle sue proprietà antinfiammatorie. Aiuterà la guarigione delle lesioni da herpes e da altri tipi di virus per via della sua attività immunostimolante e antivirale. Inoltre diminuirà i tempi di guarigione delle ferite e delle ustioni, anche se infette, per via delle sue proprietà cicatrizzanti, dovute alla promozione di mucopolisaccaridi mesenchimali e di fibrociti, oltre ad accelerare la risoluzione di infezioni per via del già citato effetto batteriostatico.

In definitiva questo bellissimo rimedio può essere considerato un prezioso alleato del nostro benessere a 360 gradi.





# No agli odori sgradevoli

L'alitosi, molto diffusa nella popolazione, può essere alle volte il sintomo di una patologia

«**S**veja Riccio', ma che te sei 'ntonfuto?», con queste parole Alberto Sordi, alias il Marchese del Grillo, si rivolgeva al suo fedele assistente, frastornato dopo aver saggiato l'alito della sorella del protagonista. Noi tutti, prima di un evento importante, un colloquio, un incontro galante, generalmente ci sinceriamo della freschezza dell'odore del nostro respiro. Sicuramente una buona abitudine, considerando che secondo recenti statistiche, risulta che un italiano su quattro soffre di alitosi, il cui significato probabilmente appare più chiaro con l'antica definizione di *foetor ex ore*. Nonostante comunemente si creda che la ragione del cattivo odore della bocca risieda principalmente in ciò che si mangia, le cause di un alito cattivo derivanti dalla dieta o dalla assunzione di farmaci in realtà rappresentano esclusivamente l'1 per cento del totale. Nel 9

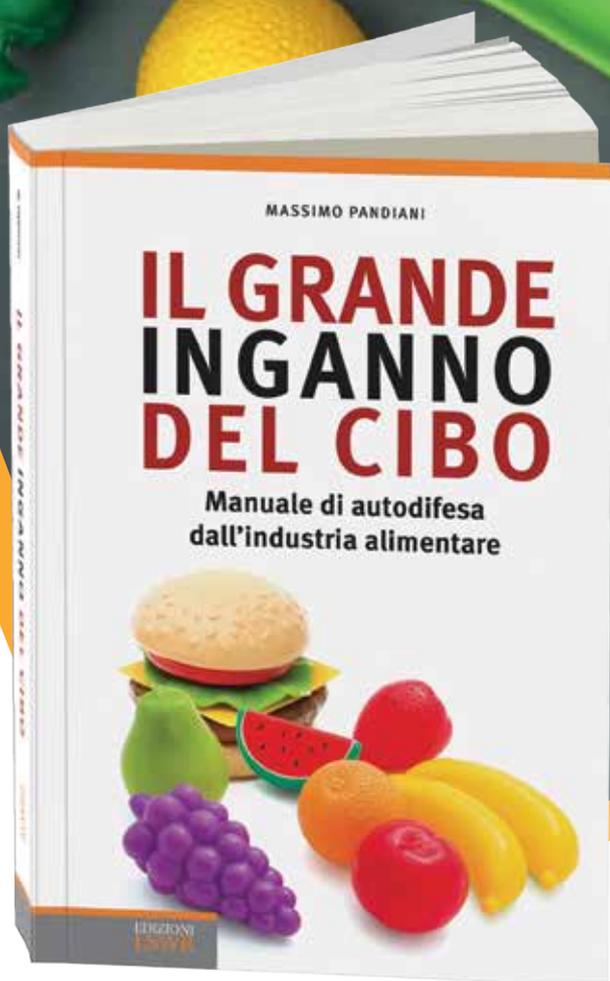
per cento dei casi l'alitosi è associabile a diabete, a cirrosi epatica, ad affezioni delle vie respiratorie, dell'apparato digerente, o di quello urinario. Per il restante 90 per cento l'origine dello sgradevole odore proveniente dalla bocca si trova nel cavo orale stesso. Infatti in questa sede ritroviamo differenti "micro ambienti" facilmente colonizzabili dal biofilm orale e dai batteri. È stata provata una stretta correlazione tra malattia parodontale e alitosi, e nel 49 per cento dei casi di *oral malodor* pare che gengiviti e parodontiti giochino un ruolo fondamentale. In effetti se è vero che la lingua ne è responsabile per il 51 per cento, è doveroso precisare che quest'ultima possiede una carica batterica ancora più alta in pazienti parodontopatici. La lingua rappresenta un habitat perfetto per determinati microrganismi, che insieme a residui alimentari e a cellule epiteliali desquamate, danno origine a compo-

sti volatili solforati, accompagnati dalle loro caratteristiche e pungenti sensazioni odorose di uova e cavolo marci. Generalmente la valutazione dell'alitosi viene effettuata da parte del clinico con misurazione organolettica, ma per evitare di vivere esperienze simili a quelle di Riccio, si può ricorrere all'ausilio di apparecchiature digitali. Alla luce di questi dati risulta evidente che la maggior parte della risoluzione del problema dell'alitosi si basa su una corretta igiene orale, domiciliare e professionale. A seguito di una corretta diagnosi, laddove non sussistano particolari problemi di natura parodontale e gengivale, regolari sedute di detartrasi dal dentista e adeguate manovre di spazzolamento di denti e di pulizia del dorso linguale sono sufficienti a ridurre efficacemente l'alitosi. Invece, pazienti parodontopatici hanno bisogno di terapie mirate e modulate in base alla gravità della malattia del parodonto.

EDIZIONI  
LSWR

Massimo Pandiani

# Il grande inganno del cibo



**Manuale di autodifesa  
dall'industria alimentare**

★ Oggi i cibi presenti sul mercato sono per la maggior parte altamente trasformati, pieni di zuccheri, grassi nocivi, additivi chimici e soia. Le morti correlate all'obesità comprendono anche quelle per diabete di tipo 2, ipertensione, malattie cardiache, malattie del fegato, cancro, demenza e depressione e quasi tutte derivano dalla stessa disfunzione metabolica.

**Come alimentarsi, allora, per rimanere sani?**

★ Questo volume, dopo aver illustrato tutti i rischi derivanti dagli alimenti trasformati, propone un'alimentazione basata su **cibo fresco** e **coltivato localmente** e che sia in sintonia con le nostre caratteristiche genetiche.

Una guida su come i diversi alimenti, per le loro caratteristiche fisico-chimiche, possono incidere positivamente o negativamente sulla nostra salute.

**Acquistalo su [www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)**

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: [libri.comm@lswr.it](mailto:libri.comm@lswr.it)

**A SOLI  
9,90  
EURO**

# Longevità e alimentazione

Una dieta corretta ed equilibrata insieme ad abitudini salutari può aiutare a vivere a lungo



**N**oi tutti siamo soliti associare il termine “invecchiamento” ad una serie di cambiamenti che intervengono nel tempo nel nostro organismo che sono spesso (ma non sempre) associati alla perdita di capacità fisiche e mentali e all’insorgenza di malattie. Sono state elaborate varie teorie per spiegare l’invecchiamento, fra le quali Charles Darwin e Alfred Wallace suggerirono che un corpo rimarrebbe giovane finché conserva la capacità di procreare. Nel 2005 il prof. Valter Longo ha pubblicato in *Nature Reviews Genetics* la “teoria della longevità programmata” in cui ipotizzava che ottimizzando il cibo con cui nutriamo potremmo far funzionare

correttamente il nostro corpo per più lungo tempo. Alla UCLA (University of California, Los Angeles) il prof. Longo fece un’importante scoperta: lo zucchero era il nutriente che faceva invecchiare più velocemente e poi morire le cellule di lievito, un organismo unicellulare il cui funzionamento è analogo a quello delle cellule umane. Nel 2011 uno studio riportava che in una piccola comunità di nani dell’Ecuador affetti dalla sindrome di Laron vi erano pochissimi casi di tumore e di diabete, nonostante le loro pessime abitudini alimentari. Queste persone alte al massimo 120 cm difettano nel fegato del recettore dell’ormone della crescita. Il libro *La dieta della longevità* di Longo (Ed. Vallardi, 2016) parla

di “rivoluzione della longevità” spiegando che la morte di un individuo non dipende per forza da una malattia. I topi di laboratorio alimentati in modo controllato hanno mostrato di vivere più a lungo e di ammalarsi di meno. Studi a lungo termine condotti sulle scimmie hanno fornito risultati simili. Michael Pollan in un articolo per il *New York Times Magazine* successivamente ripreso nel suo libro *In Defense of Food* (traduzione italiana Adelphi, 2009) ha suggerito: “mangiate cibo, non troppo, e soprattutto verdure”. Questa semplice indicazione permette di orientarsi tra le numerose informazioni contraddittorie su cibi e diete. Il prof. Umberto Veronesi nel suo libro *La dieta del digiuno*

## Per saperne di più

### Quali sono le regole basilari dell'alimentazione della longevità?

- 1) Consumare cibi freschi e interi, non troppo lavorati.
- 2) Seguire una dieta a base vegetariana con poca di carne e con aggiunta di pesce.
- 3) Non mangiare troppo e consumare i pasti entro l'arco di 12 ore; non mangiare 3-4 ore prima di andare a letto.
- 4) Fare ciclicamente 5 giorni di dieta, secondo il prof. Longo, oppure un giorno di digiuno alla settimana, secondo il prof. Veronesi.

### Quali sono i cibi suggeriti per la longevità?

- 1) Consumare fagioli, (rossi, borlotti, neri), ceci, piselli come principale fonte di proteine.
- 2) Consumare grandi quantità di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi).
- 3) Ridurre i grassi saturi animali e gli zuccheri.

- 4) Mangiare pesce, crostacei e molluschi, salmone, acciughe, sardine, orate, trota, vongole e gamberi (2-3 volte alla settimana).
- 5) Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 ml al giorno) e alcune noci o mandorle o nocciole.
- 6) Inserire nella dieta cibi ricchi di antiossidanti: fagioli (rossi, borlotti, neri), frutta (mele, fragole, ciliege, mirtili rossi e neri, more, prugne, susine, lamponi), verdure (cuori di carciofo, patate rosse, verdure a foglia scura come il cavolo riccio, broccoli), noci e nocciole e spezie (chiodi di garofano, cannella, origano).
- 7) Tenere presente che assumere troppo pochi grassi non è salutare, perché i grassi omega-3 presenti nell'olio di oliva, pesce, varie verdure e granaglie, nutrono e proteggono il cervello, riducono l'infiammazione e aiutano il metabolismo del glucosio, limitando le fonti di omega-6 (olio di soia, mais, girasole, arachidi, cartamo).

(Mondadori, 2014) ha riportato che una dieta corretta ed equilibrata insieme ad abitudini salutari, è spesso in grado di scongiurare l'insorgere di gravi patologie. Il libro pone l'accento sullo stretto legame tra cibo e salute, sottolineando che la nostra società sottovaluta il problema della sovrali-

mentazione, considerandolo solamente per ragioni estetiche. Secondo il prof. Veronesi per garantirci una sana longevità bisogna ridurre le porzioni e le calorie assunte quotidianamente, seguendo una dieta variata, priva di carni, ricca di frutta e verdura, con un contenuto moderato di grassi.

Per lo psichiatra Henry Emmon in *The chemistry of calm* (Tuchstone, 2010) un eccessivo apporto di cibo, ed in particolare di glucosio, aumenta lo stress del cervello velocizzando quel processo di degenerazione che è alla base della demenza senile e della malattia di Alzheimer.



**COSTRUIAMO  
INSIEME  
UN FUTURO  
DI SALUTE**

istitutopasteur.it /

  
**ISTITUTO PASTEUR ITALIA**  
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI  
LA RICERCA IN PERSONA

# Rinforzare il sistema immunitario

L'inverno in arrivo e con lui le malattie influenzali:  
come difendere i bambini

Con l'abbassamento delle temperature e l'arrivo dei primi freddi invernali, siamo tutti più esposti ai classici mali di stagione. In particolar modo i bambini, che hanno un sistema immunitario incompleto, sono facile bersaglio dei più comuni agenti patogeni che compromettono il sistema respiratorio. È comunque inconfutabile che ci sono bambini che tendono ad ammalarsi più di altri con infezioni ricorrenti nel periodo autunno-inverno causate da virus parainfluenzali e rhinovirus. La cronicizzazione di alcune patologie con complicazioni batteriche porta a un quadro di immunodeficienza non sempre chiara e di facile soluzione.

## Lisati batterici liofilizzati

I bambini con un sistema immunitario compromesso (deficit anticorpale, ritardo della crescita, malnutrizione) devono seguire un protocollo medico che prevede un'integrazione vitaminica di base supportata da lisati batterici liofilizzati. Questi immunostimolanti contengono particelle attive attenuate dei batteri frequenti responsabili di infezioni del tratto respiratorio con lo scopo di stimolare una risposta anticorpale nel bambino. Si trovano in farmacia diverse formula-

zioni (capsule, compresse, bustine) e necessitano di ricetta medica ripetibile. La somministrazione è ciclica, almeno tre mesi consecutivi da ripetere due volte nell'anno. A questa terapia di elezione si possono affiancare tantissimi integratori che variano in principio attivo e forma farmaceutica atti a rinforzare il sistema immunitario del bambino in via preventiva e comunque a facilitarne la guarigione nelle affezioni croniche.

## Estratti vegetali

*Echinacea angustifolia* è un'erba perenne originaria del Nord America e le sue proprietà erano note già agli Indiani d'America che ne facevano un grande utilizzo. Studi in vivo ed in vitro hanno dimostrato la sua efficacia nell'attivare il sistema immunitario sia aumentando il numero di linfociti che stimolando la funzionalità dei macrofagi. Per i bambini

la dose consigliata dipende da età e peso (mediamente 20-30 gtt al mattino di estratto analcolico per periodi non superiori ai 21 giorni).

Ottimi risultati si sono ottenuti nella fase preventiva con la somministrazione una volta al giorno di sospensioni a base di *Echinacea pallida* e *Sambucus nigra*. Del sambuco si utilizzano le bacche, ricche di mucillagini che hanno effetti lenitivi sui seni nasali e mucose irritate; negli sciroppi le stesse mucillagini calmano la tosse e le secrezioni bronchiali.





Non tutti gli studi sono concordi sulla sua efficacia sui sintomi influenzali ma su 10 ceppi di virus presi a campione si è documentata una riduzione dei tempi di degenza di 2-3 giorni. L'estratto di *Sambucus nigra* T.M. aumenta in media la produzione di citochine infiammatorie che giocano un ruolo chiave nella risposta immunitaria: se ne consiglia la somministrazione sia in fase preventiva che nelle affezioni croniche bronco-ostruttive.



**I lisati batterici liofilizzati aiutano a potenziare le difese immunitarie dei più piccoli**



## Vitamina C

Una sana alimentazione, ricca di frutta e fibre garantisce un apporto di vitamina C fondamentale per la prevenzione delle malattie da raffreddamento. La sua azione antiossidante protegge l'organismo dall'aggressione dei radicali liberi e promuove l'assorbimento del ferro fondamentale per la formazione dei globuli rossi.

Nei bambini il dosaggio giornaliero di vitamina C da introdurre con la dieta è di 30 mg al giorno ma qualora si ritenesse opportuna una integrazione supplementare, sono acquistabili in farmacia preparati in gocce da somministrare per periodi non superiori ai 30 giorni di terapia da ripetere nel corso dell'anno.

Presentati i primi risultati del Progetto Cefalee, un'indagine effettuata nelle farmacie italiane

L'emicrania è una sindrome neurovascolare invalidante che colpisce il 12-15 per cento della popolazione globale; le donne sono particolarmente inclini a sviluppare la patologia. Si può infatti parlare di una patologia di genere, in quanto si presenta con un tasso del 18-20 per cento nella popolazione femminile. **Dolore al capo, sordo, pulsante, breve o duraturo, a volte accompagnato da nausea o vomito, fotofobia e fonofobia: gran parte delle persone hanno provato almeno una volta nella vita questi sintomi.** E, diversamente da quanto spesso ribadito dalla cultura popolare, non si tratta una scusa per tener lontano il partner o per non lavorare, il mal di testa è invece un problema disabilitante, molto più frequente di quanto si pensi. Soffrono di cefalea, cioè di ogni tipo di dolore alla testa, il 46 per cento degli adulti, mentre l'11 per cento viene colpito da emicrania, la più importante delle forme di algia al capo, caratterizzato da una durata tra le 4 e le 72 ore, e almeno due delle seguenti quattro caratteristiche: il dolore deve avere localizzazione unilaterale, deve essere di tipo pulsante, di intensità media o forte e aggravato da attività fisiche di routine come camminare o salire le scale. Sono 5 milioni gli italiani che ne soffrono. Le donne sono le più colpite: il 18 per cento rispetto al 9 per cento degli uomini. Una persona su quattro ha il primo attacco in età pre-scolare. L'impatto sulla qualità della vita

# Un disturbo disabilitante

La metà dei pazienti che entrano in farmacia per chiedere un medicinale contro il mal di testa non è seguita da un medico

è rilevante: secondo uno studio multinazionale condotto su giovani donne con emicrania, il 71 per cento non riesce a svolgere attività lavorativa o scolastica. Con costi diretti per il Servizio sanitario nazionale di più di 2,5 milioni di euro, e indiretti di circa venti miliardi l'anno.

## Un progetto nazionale

Si sa ancora poco di come i pazienti affrontano la patologia e per questo nel 2014 è iniziata una collaborazione tra Università di Torino e Fondazione Italiana Cefalee onlus, sfociata in un Progetto regionale piemontese, che prevedeva la raccolta di questionari sull'uso

di medicinali nei pazienti che chiedono l'assistenza dal farmacista per un attacco di cefalea. Grazie agli interessanti risultati ottenuti, il dipartimento di Scienza e tecnologia del farmaco dell'Università di Torino, la Fondazione Italiana Cefalee onlus, l'Asl Scadu-Servizio sovrazonale di epidemiologia e l'Ordine dei farmacisti della Provincia di Torino - sotto l'egida della Federazione nazionale ordine dei farmacisti italiani - hanno deciso di esportare il Progetto a livello nazionale. L'aderenza da parte delle farmacie al "Progetto nazionale cefalee e farmacie di comunità", coordinato da Paola Brusa del dipartimento



di Scienza e tecnologia del farmaco dell'Università di Torino, ha mostrato come la capillarità della loro presenza sul territorio sia un potente strumento per la raccolta dei dati epidemiologici; nel corso dello studio, infatti, sono stati raccolti dati con la più elevata numerosità al mondo sull'argomento delle cefalee.

### *I primi risultati*

In occasione del convegno internazionale *Stress Headache International Multidisciplinary Seminar 2017*, sono stati presentati i risultati preliminari, accolti in maniera molto positiva dai neurologi presenti in sala, i quali hanno

anche riconosciuto il ruolo unico ricoperto dalle farmacie di comunità nell'individuare i pazienti misconosciuti. Complessivamente, i dati raccolti nell'ambito dello studio nazionale sono attualmente in fase di elaborazione. Fino a ora è emerso che, in generale, circa il 70 per cento dei soggetti intervistati è emicranico certo o probabile. Inoltre circa il 50 per cento dei pazienti entrati in farmacia per richiedere un medicinale per il mal di testa non è seguito da un medico. In quanto ai soggetti con emicrania diagnosticata, circa il 30 per cento non è seguito da uno specialista e non ha percezione della malattia.

Tale percentuale sale a circa il 70 per cento quando si tratta di soggetti affetti da altre forme di mal di testa.

### *Evitare l'automedicazione*

Per contrastare il dolore esistono numerosi rimedi, ma il consiglio da non scordare mai è quello di evitare il fai da te. Il medico di famiglia e il farmacista saranno in grado di indicare, a seconda delle esigenze del paziente, il farmaco più adatto. Se poi l'emicrania diventa cronica bisogna necessariamente rivolgersi a uno dei numerosi centri cefalee che si trovano negli ospedali italiani.

# *Farmacista* e sindaco

Per cinque anni non mi sono mai risparmiato e ho ascoltato sempre



**E**ra una frizzante serata di inizio primavera. Mancava meno di mezz'ora alla chiusura, e al fondo della farmacia, accanto alla zona dedicata alla cura della pelle, continuava a stazionare un ragazzo. Dal suo ingresso nel locale, aveva lasciato passare anche gli ultimi pazienti che attendevano, loro malgrado, nell'ambulatorio medico, erano entrati dopo di lui. Aspettava con pazienza. Ma aspettava che cosa? Era un mio amico e dunque toccava a me occuparmi delle sue necessità. Vorrà regalare un cosmetico alla sua fidanzata, pensai andandogli incontro. E in tal caso, mi dovevo certamente avvalere della collaborazione del personale femminile della farmacia. Il motivo della sua visita, che mi illustrò tutto d'un fiato dopo esserci salutati affettuosamente, mi lasciò viceversa inizialmente sbalordito. Il giovane amico abitava nel comune confinante con quello in cui aveva sede la farmacia. Mi riferì che un gruppo di giovani aveva pensato proprio a me come candidato a Sindaco per le imminenti elezioni amministrative del piccolo comune montano, in cui loro vivevano e che io avevo frequentato per intere estati, trovandovi anche... moglie. Con un sentimento altalenante,

tra emozione bruciante per quella richiesta assolutamente inattesa e terrore di dover affrontare un'esperienza probabilmente oltre le mie possibilità, ci lasciammo con il canonico «mi prendo qualche giorno per pensarci» e un abbraccio che forse... conteneva già la risposta. Che arrivò, come promesso, di lì a qualche giorno, dopo tormenti e immaginazione, patemi e fiducia, spavento e coraggio. L'avventura poteva cominciare. La squadra era già pronta ed ora aveva anche colui in cui si riponeva fiducia affinché la guidasse. L'esito elettorale risultò trionfale, ogni oltre pur attesa aspettativa. **E la nomina a Sindaco pro-tempore mi giunse a casa, in preda ad una... polmonite. Dopo una settimana mi misi a disposizione di quello straordinario gruppo (con una giunta tra le più giovani in Italia, in quell'anno 2009) e la vita amministrativa cominciò con...una frana.** Non per la mia presumibile incapacità ma per piogge torrenziali che, determinando uno smottamento sulla strada di comunicazione principale, causò il temporaneo isolamento di oltre 200 cittadini. Quell'inizio difficile non ci scoraggiò affatto. Trascorremmo cinque intensi anni di un mandato pieno, faticoso ma entusiasmante, pieno di imprevisti ma ricco di testarda tenacia e fiducioso lavoro al servizio della cittadinanza. Molti mi chiamavano, affettuosamente, *Sindachi*. Il mio mandato si concluse come era iniziato con una... frana di una parete che scaricò oltre 2000 metri cubi di roccia rabbiosa, sotto i quali non rimasi letteralmente spappolato per un miracolo di 30-40 secondi. Non ebbi tempo di avere paura, ma ringraziai per aver potuto, senza risparmio di me stesso, sporcarmi le mani, metterci sempre la faccia, ascoltare sempre la cittadinanza prima di parlare a mia volta. Proprio come dietro al banco della farmacia. Al servizio di chi avesse avuto un bisogno da soddisfare e un problema da risolvere. Forse anche per quello venni prescelto?

la cittadinanza

**Come  
dietro  
al banco  
della farmacia,  
sono stato  
al servizio  
di chi aveva  
un problema  
da risolvere**

Scopriamo il borgo di Volpedo, la sua storia e le sue tradizioni

# Il fascino *rurale*



Volpedo evoca la grande arte di Giuseppe Pellizza che nei suoi quadri ha dipinto le atmosfere rurali di questo borgo, sua patria natia. **Famoso per la frutticoltura, soprattutto delle pesche e delle fragole, Volpedo (Alessandria) è stato inserito tra i borghi più belli d'Italia,** grazie alla genuinità delle sue tradizioni e a quell'aria rustica, tipicamente campagnola, che caratterizza i paesi di una

volta. Incastonato sulle estreme propaggini collinari allo sbocco in pianura del torrente Curone, si presenta, con tutto il suo fascino rurale, come il testimone prezioso del mondo ottocentesco, un vero e proprio museo all'aperto arricchito da grandi riproduzioni di alcuni dei più bei capolavori del Pellizza. In via Garibaldi, poi, si arriva al cuore del borgo, in cui si trova la Strada del Pieve di Volpedo dipinta nel 1869 e il giardino di

Malaspina che abbraccia il palazzo dell'omonima nobile famiglia risalente al XVIII secolo. Da qui si accede alla piazza Perino, che da sempre è stata la sede del tradizionale mercato del bestiame e oggi ospita quello della frutta. Non molto distante da qui c'è la suggestiva piazzetta del Quarto Stato, che ancora oggi presenta i suoi caratteri originari: l'acciottolato di un tempo, insieme a un lampione che sta ad indi-



care la posizione in cui veniva piazzato il cavalletto del Pellizza e, se ci si sofferma sotto la sua luce, per un attimo, **si possono immaginare le sensazioni visive sperimentate durante la realizzazione di una delle sue opere più importanti: il Quarto Stato, appunto.** Un'opera minore dell'artista, il *San Luigino*, è conservata nella chiesa parrocchiale del borgo, mentre altre opere e cimeli sono ospitati nello studio del Pellizza, che il Comune ha di recente destinato a museo. Una vera e propria attrazione, un luogo dedicato all'illustrazione della vicenda umana e artistica dell'artista con pannelli esplicativi, immagini fotografiche, documenti e oggetti vari che ripercorrono il suo percorso pittorico e il suo passaggio dal realismo al simbolismo, con particolare attenzione ai cicli ispirati al tema dell'amore e della natura. Molta cura viene anche riservata alla "costruzione" dell'opera d'arte e alle varie tecniche impiegate dal Pellizza per la preparazione dei suoi lavori. Non bisogna dimenticare la straordinaria via del Torraglio, costeggiata da case antiche, costruite secondo tradizione con la pietra rubata al letto del torrente, che culmina con uno scalone proiettato verso le mura cinquecentesche salvate dalla rovina proprio grazie all'intervento di Pellizza nei primi del '900. Spostandoci ancora un po', invece, precisamente su via Cavour, **ci troviamo di fronte alla millenaria Pieve, il principale monumento storico di Volpedo, un esempio di architettura romanica da togliere il fiato,** decorato

internamente da eleganti affreschi quattrocenteschi. I pilastri delle navate ospitano un'interessante teoria di ex voto: si tratta, in particolare, delle immagini dei santi invocati dai fedeli che compongono, nel loro insieme, una notevole galleria iconografica realizzatasi tra il XV e il XVI secolo. Volpedo è, come si è visto, un paese ricco di iniziative culturali che vedono impegnata la comunità locale nella valorizzazione del territorio, a partire proprio dal lascito delle memorie pellizziane. A raccontare le origini del borgo ci sono però anche le tradizioni locali e le ricette tipiche del luogo. Pesche, fragole e marmellate derivate sono tra le specialità più rinomate, ma non mancano l'uva, le ciliegie e le albicocche. L'economia di Volpedo, infatti, oggi è basata prevalentemente sulla frutticoltura che si è affermata grazie al microclima favorevole e alla particolare freschezza del terreno che produce frutti dalla polpa compatta e gustosa. Tra i piatti più elaborati vale la pena di assaggiare gli gnocchi di patate quarantine con il tartufo, il coniglio o la lepre e la bavarese alle pesche gialle su salsa di fragole, anche loro protagoniste di una grande sagra che si ripete ogni anno, a metà maggio, e che prevede degustazioni di frutta, gelati e torte casarecce. Volpedo è un luogo magico, dove il rurale si intreccia con l'arte e dove i colori delle pietre che lo caratterizzano, insieme alla sua vegetazione, lo rendono un posto da visitare, un luogo in cui poter ammirare degli scorci romantici unici.

## Bavarese alle pesche gialle su salsa di fragole

### Ingredienti:

3 Tuorli  
220 ml Panna senza lattosio  
5 g Gelatina  
100 g Fragole (pulite)  
1 Pizzico di sale  
120 ml Latte senza lattosio  
80 g Zucchero  
1 Pesca  
Succo di limone q.b.

**Preparazione:** Per prima cosa mettete a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda. Prendete una ciotola, montate i tuorli con 60 g di zucchero (lasciando da parte il resto) e un pizzico di sale. In un pentolino mettete il latte e 120 ml di panna (il resto riponetelo in frigorifero), portate il tutto al limite dell'ebollizione ma senza farla raggiungere, una volta pronti aggiungeteli a filo al composto di tuorli montati e mescolate velocemente. Trasferite il tutto in un pentolino e lasciate cuocere finché la crema inizia ad addensarsi, potete fare la prova con il cucchiaino, resterà velato quando è pronta. Togliete dal fuoco, prendete la gelatina e strizzate i fogli, poi li aggiungete al composto ancora caldo e mescolate finché non è completamente sciolta e lasciate raffreddare. Sbucciate la pesca, tagliatela a pezzetti e frullatela, infine aggiungetela alla crema quando sarà fredda. Prendete la panna che avevate messo da parte in frigorifero e montatela, aggiungetela al composto mescolando dal basso verso l'alto, suddividete in coppette la crema e mettete in frigorifero per almeno 6 ore. Trascorse le 6 ore prendete le fragole lavate e tagliate a pezzetti, le frullate con il succo di limone, lo zucchero rimasto dalla preparazione e le fate cuocere per qualche minuto. Una volta freddo versatelo sulla crema e servite guarnendo il tutto con delle fragole intere.

# Truffe telefoniche

Alcuni call center utilizzano i nostri «sì» come risposta a domande mai ricevute

**C**hi di noi, almeno una volta, non è stato vittima di una truffa telefonica? Allettati dalle fantasastiche offerte di risparmio, per ingenuità o anche solo per educazione, abbiamo risposto «sì» a una voce che, al telefono, ci chiedeva se fossimo l'intestatario del tal servizio e ci proponeva un cambio di gestore o l'adesione a un servizio aggiuntivo in promozione solo per noi. Ed è così che alcuni call center che propongono offerte, possono operare le cosiddette "truffe del sì": si risponde alle loro chiamate e ci si ritrova inconsapevolmente autori di una richiesta di cambio operatore telefonico, del gas o energetico o dell'attivazione di determinate offerte a pagamento. Si tratta di una vera e propria truffa in quanto, solitamente, coloro che chiamano fanno una domanda la cui risposta è sì (ad esempio: «parlo con il Sig. ...?») e poi, stralcianola dal contesto, mediante un montaggio audio, utilizzano quel «sì» come risposta a domande mai

ricevute. Per non incorrere in errore, pertanto, è consigliabile non rispondere mai «sì» quando si ricevono telefonate sospette e essere pronti a risposte alternative (e quindi alla domanda «parlo con il Sig. ...?» si può rispondere «sono io»). Non sempre, però, siamo pronti e attenti e, quindi, nel caso in cui si cada nella trappola, è possibile cercare e ottenere giustizia, rivolgendosi alle autorità competenti e sporgendo una formale querela. La truffa telefonica, infatti, è una vera e propria truffa come le altre ed è punita, a norma dell'art. 640, con la reclusione da sei mesi a tre anni e la multa da euro 51 a euro 1.032. La norma tutela la libertà del consenso degli individui, dal momento che chi riceve la telefonata, grazie agli artifici e raggiri posti in essere dall'altro soggetto, si danneggia da solo, rinunciando a un proprio diritto, assumendo una certa obbligazione o compiendo un atto di disposizione, con pregiudizio del proprio



Sebbene non sia obbligatorio, è sempre preferibile chiedere l'assistenza di un legale

patrimonio e vantaggio per il truffatore. Per denunciare l'accaduto è possibile rivolgersi alla polizia o a qualsiasi altra forza dell'ordine (Carabinieri, Guardia di Finanza etc.) oppure recarsi direttamente presso la Procura della Repubblica della propria città, ricordando che il termine per presentare querela è di tre mesi

dal giorno della notizia del fatto. Sebbene non sia obbligatorio, è sempre preferibile chiedere l'assistenza di un legale che saprà quali elementi mettere in risalto per evitare che venga disposta l'archiviazione o che, addirittura, il truffatore passi per vittima e il truffato per calunniatore.

ma.tortora@tiscali.it

[www.nientemale.it](http://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](http://www.nientemale.it)!



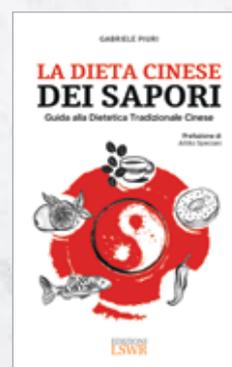
Scegliamo i cibi di stagione per proteggerci dal freddo dell'inverno

# Restare in buona salute

Il cibo ci protegge: se mangiassimo meglio, ci ammaleremmo di meno. È stato largamente appurato che il nostro modo di nutrirci è predittivo sia dell'aspettativa di vita, sia della qualità di questa, cioè di quanto a lungo resteremo in buona salute, evitando l'insorgere di malattie invalidanti. Per questo è meglio scegliere con attenzione gli alimenti. Utilizzare olio extravergine di oliva per condire le pietanze e consumare i legumi, che forniscono proteine e fibre ma pochi grassi e poche calorie. Inoltre si dovrebbero consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura di stagione ogni giorno: in questo periodo dell'anno approfittare dei frutti di bosco, e delle brassicacee, cioè broccoli, broccoletti e

cavoli. Non dimentichiamo le fibre: quelle di frutta e verdura portano con loro una serie di sostanze protettive che non troviamo nelle fibre lavorate. La frutta a guscio, i cibi fermentati e i prebiotici sostengono il microbiota umano, valido collaboratore del nostro sistema immunitario. Al posto del sale per insaporire i nostri piatti utilizziamo aglio ed erbe aromatiche, che sono ricchi di sostanze protettive. Portare i colori in tavola: gli alimenti arancioni, come zucca e arance, sono ricchi di betacarotene. Infine un piccolo quantitativo di cioccolato fondente al giorno, contenente poco o nessuno zucchero, oltre a darci la carica, ci regalerà, come dimostrano gli studi, un rafforzamento del sistema immunitario.

## Il libro



GABRIELE PIURI

**La dieta cinese dei sapori**  
*Guida alla dietetica tradizionale cinese*

Edizioni Lswr, 2017, pp. 240

La Medicina Tradizionale Cinese, conosciuta per l'agopuntura, comprende anche la dietetica, la farmacologia e le ginnastiche medicali come il Qi Gong e il Tai Ji Quan. Secondo questa medicina è importante la costituzione energetica dell'individuo, che consente di individuare la corretta terapia dietetica. E Gabriele Piuri, medico chirurgo e dottore di ricerca in Nutrizione sperimentale e clinica, dopo aver spiegato i fondamenti della dietetica cinese, passando dalla teoria alla pratica, presenta le "minestre medicate" indicate per le sei costituzioni energetiche: una sintesi perfetta tra alimentazione e farmacologia.

## Tortino di grano saraceno, cime di rapa e noci

### Ingredienti per quattro persone:

320 g Grano saraceno  
300 g Cime di rapa  
40 g Noci sbucciate  
Aglio e peperoncino  
Olio extravergine di oliva  
Sale

Cuocere, in acqua bollente e salata, il grano saraceno per circa venti minuti, scolarlo e aggiungere un

cucchiaino di olio. Pulire e lavare le cime di rapa. In un capiente tegame aggiungere un cucchiaino di olio, il peperoncino, l'aglio. Far soffriggere e aggiungere le cime di rapa e due bicchieri di acqua bollente. Far stufare e aggiustare di sale. Una volta cotte, facendo caso che l'acqua sia ben ritirata, riporre le verdure nei piatti all'interno di un coppapasta fino alla metà dell'altezza di quest'ultimo.



Aggiungere poi due cucchiaini di grano saraceno, pressando bene, e poi le noci spezzettate. Togliere delicatamente il coppapasta.

## Barchette di radicchio alla crema di avocado e cetriolo

### Ingredienti per quattro persone:

1 Cespo di radicchio rosso  
1 Avocado maturo  
1 Limone non trattato  
1 Cetriolo  
Mentuccia fresca  
Mezzo spicchio di aglio  
Olio extravergine di oliva  
Sale

Lavare le foglie del radicchio e metterle ad asciugare. Tagliare metà cetriolo a fettine per la decorazione e pelare l'altra metà. Frullarlo assieme all'avocado sbucciato e tagliato



in pezzi, mezzo spicchio d'aglio, la mentuccia, sale, un cucchiaino di olio e il succo di mezzo limone e la sua buccia senza la parte bianca. Comporre il piatto mettendo un cucchiaino di crema in ogni foglia di radicchio e decorando con mezza fetta di cetriolo.

## Crema al cioccolato e nocciole

### Ingredienti:

70 g Zucchero grezzo  
100 g Nocciole intere  
200 g Cioccolato fondente a pezzetti  
50 g Olio extravergine di oliva

Mettere a bagno per qualche ora 20 g di nocciole.

Buttare l'acqua di ammollo e frullare finemente aggiungendo gradualmente 100 g di acqua, filtrare con un colino a maglie strette.

Avrete così ottenuto il latte di nocciola. Mettere i rimanenti 80 g di nocciole nel forno a 160° per cinque minuti e, appena fredde, frullare finemente con il cioccolato e lo zucchero.

Aggiungere poi il latte di nocciola, l'olio e frullare ancora.

Cuocere a bagnomaria, mescolando in continuazione, per otto minuti.

Versare ancora caldo in un vasetto di vetro a chiusura ermetica.

Conservare in frigorifero.

## Fagioli alla salvia e funghi

### Ingredienti per quattro persone:

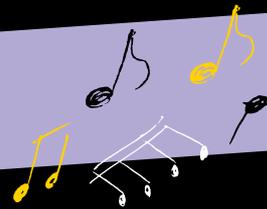
320 g Fagioli  
100 g Funghi champignon  
Una cipolla  
Un mazzetto di salvia  
Olio extravergine di oliva  
Sale e pepe

Mettere a bagno i fagioli per una notte. Lavare e sbucciare i funghi, tagliarli a fettine sottili. Tagliare la cipolla a velo e farla appassire leggermente in una casseruola con un cucchiaino di olio. Aggiungere i funghi e cuocerli a fuoco dolce. Bollire i fagioli in abbondante acqua per almeno un'ora. Scolarli e ripassarli nella padella con i funghi, aggiungendo la salvia tagliata a listarelle, il sale e il pepe.



# Largo ai vecchi

Nel rock non esiste la terza età. Lo dimostrano Rolling Stones, David Gilmour e Roger Waters

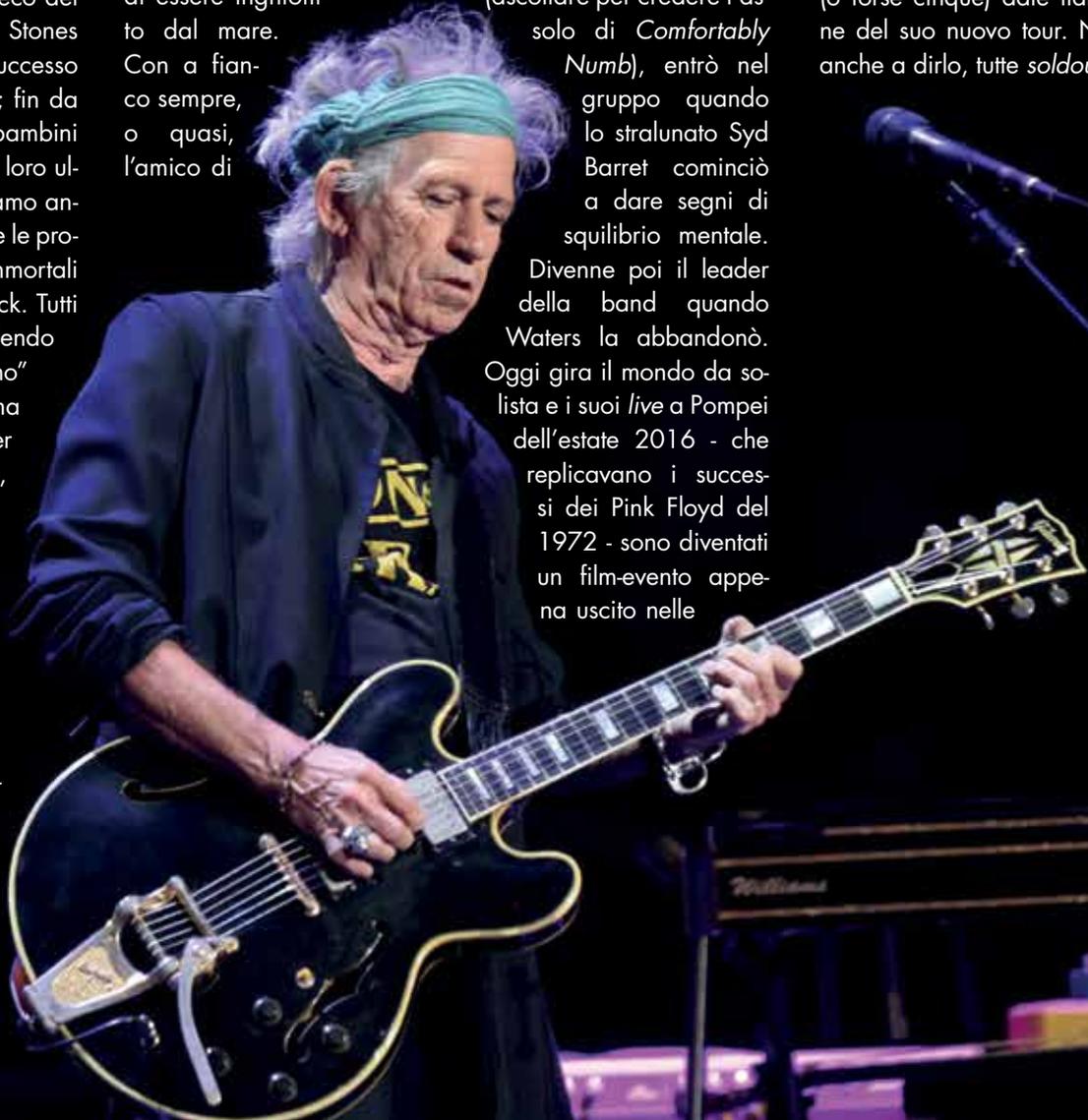


**N**on vorremmo passare per nostalgici del passato, ma ci sembra che le sorti della musica rock non siano nelle mani delle giovani leve - che, se ci sono, si tengono ben nascoste - ma dei grandi vecchi che hanno fatto e continuano a fare la storia. Si sta appena spegnendo la eco del concerto dei Rolling Stones a Lucca, ennesimo successo delle Pietre Rotolanti; fin da quando eravamo bambini sentiamo parlare del loro ultimo tour e invece siamo ancora qui ad ammirare le prodezze di queste immortali icone della scena rock. Tutti over settanta, chiedendo scusa al "ragazzino" Ron Wood che li ha appena compiuti. Per il resto Mick, Keith, Ron e Charlie (classe 1941) se la cavano ancora benissimo, supportati da musicisti di prim'ordine in funzione di ricostituente. Come abbiano resistito, i quattro, alle intemperie di una vita piena di eccessi rimane un mistero, ma tant'è. Ai giovani che li

conoscono poco consigliamo la lettura di *Life*, l'autobiografia di Keith Richards, uscita qualche anno fa, in Italia, per Feltrinelli. Una lettura istruttiva su come si possano attraversare i decenni tra mille insidie ma sempre sulla cresta dell'onda, come il surfista che da un momento all'altro rischia di essere inghiottito dal mare. Con a fianco sempre, o quasi, l'amico di

infanzia Jagger, che tra tutti si distingue tuttora per numero di mogli e compagne più o meno fisse. Altri due miti del rock che continuano a lasciare il segno sono gli ex Pink Floyd, anch'essi ultrasettantenni, David Gilmour e Roger Waters. Il primo, chitarrista tra i più originali della storia (ascoltare per credere l'assolo di *Comfortably Numb*), entrò nel gruppo quando lo stralunato Syd Barret cominciò a dare segni di squilibrio mentale. Divenne poi il leader della band quando Waters la abbandonò. Oggi gira il mondo da solista e i suoi *live* a Pompei dell'estate 2016 - che replicavano i successi dei Pink Floyd del 1972 - sono diventati un film-evento appena uscito nelle

sale. Infine Roger Waters, il fondatore del gruppo, il genio cui si devono album di culto come *The Wall* e *The Final Cut*, il cantore delle dittature, manifeste e surrettizie, della nostra epoca, dell'Inghilterra thatcheriana, degli enigmi dell'animo umano. Il prossimo anno, in aprile, sono previste quattro (o forse cinque) date italiane del suo nuovo tour. Neanche a dirlo, tutte *soldout*.





# Real Partenope

Il Napoli gioca il più bel calcio d'Europa? Probabilmente sì

L'italiano medio, categoria di cui ci onoriamo di fare parte (o forse no), pare poco appassionato al dibattito sulla nuova legge elettorale, sui dilemmi della sinistra o su quelli della destra. Ancor meno all'*affaire catalano*, inteso come scissione o meno della Catalunya dalla casa madre spagnola. Sembra invece molto interessato a una questione annosa e mai risolta: è meglio giocare bene a calcio e non vincere o seguire il motto "conta solo il risultato"? Certo l'ideale sarebbe vincere giocando bene, come il Milan di Sacchi o il Barcellona di Guardiola, ma siccome la perfezione esiste raramente, dobbiamo oggi ragionare sul Napoli degli

ultimi anni. Ebbene, possiamo dirlo ai quattro venti, la squadra di Maurizio Sarri gioca il più bel calcio d'Europa. Può testimoniare chi l'abbia seguita la stagione scorsa in serie A o in Champions League: un calcio a memoria, trame che sembrano prevedibili ma che nessun avversario riesce a prevenire, la fantasia al potere con i tre piccoli tenori - Mertens, Insigne e Callejon - in grado di segnare, nell'ultimo campionato, una sessantina di gol. Eccezionale, solo per fare un esempio, il primo tempo contro il Real Madrid nella partita di ritorno di Champions, prima di soccombere a Ronaldo e soci. I *blancos* messi alla frusta per quarantacinque minuti da un avver-

sario che sembrava in stato di grazia. Ottimo, l'unico problema è che questa fantastica compagine per ora non ha portato a casa alcun trofeo, neanche una misera Coppa Italia. Cosa manca? Una rosa più ampia, un presidente (meritevolissimo) di manica un po' più larga e, dicono i tifosi più accesi, qualche sostegno arbitrale in più. Tutto plausibile ma poi, alla fine, negli annali secondi e terzi non contano nulla, gli scudetti si contano, le scuse e le recriminazioni cadono del dimenticatoio. Ecco allora juventini, romanisti, interisti eccetera avere buon gioco: ma a che serve giocare bene se poi... Ci permettiamo di dissentire, la vittoria non è tutto, le coppe sono destinate a

prendere la polvere nelle bacheche mentre una squadra che gioca alla grande rimane sempre nella memoria. Con o senza trofei. Il calcio è emozione diceva Falcao ai bei tempi. Il calcio è emozione, gli faceva eco Seedorf anni dopo. Due dei campioni della storia recente con più fosforo, dentro e fuori il campo. E allora, per chiudere, ricordiamo la squadra titolare del Napoli di Sarri: Reina, Hysaj, Ghoulam, Allan, Albiol, Koulibaly, Callejon, Jorginho, Mertens, Hamsik, Insigne. Siamo sicuri che resterà nella memoria come quella dell'Inter di Herrera, dell'Olanda di Crujff, della nazionale vittoriosa nell'82. O almeno ce lo auguriamo.

# L'inganno

In un collegio femminile durante la guerra di secessione

La celebre regista statunitense Sofia Coppola torna al cinema aprendoci il cancello di un piccolo mondo in costume. Durante la guerra di secessione americana, un capitano nordista (Colin Farrell), gravemente ferito a una gamba, viene accolto nel collegio femminile gestito da Martha Farnsworth (Nicole Kidman), dove riceve le prime cure e diviene ben presto il centro intorno al quale gravitano le attenzioni delle donne sudiste, di differenti età, che vivono all'interno dell'istituto. Tra loro, spiccano le interpretazioni di Kirsten Dunst, attrice feticcio della Coppola, qui una maestra sognatrice ma dal contegno disilluso, e di Elle Fanning, sfrontata e ammiccante educanda. Plurime le tensioni e i punti focali: la carità cristiana, che consiglia di prestare assistenza a un nemico, potenzialmente pericoloso, e soprattutto la morale fortemente conservatrice di cui sono imbevute le donne, fonte di repressione della sessualità e di frustrazione delle pulsioni, naturalmente votate all'ineludibile implosione scatenata dalla presenza maschile. La sceneggiatura un po' precipitata e i dialoghi asciutti, che strizzano l'occhio all'humour nero, passano in secondo piano a fronte di un'estetica ben costruita, vero marchio

distintivo della Coppola: il bosco che circonda l'istituto, dai tratti onirici e dalle reminiscenze fiabesche, è la perfetta scenografia dove far svolazzare stoffe merlettate e abiti nivei, ripresi da una fotografia che, tra tazzine da tè e rose color cremisi, predilige le tinte calde - pur virando spesso verso tonalità rosee, a simboleggiare il candore etereo della fanciullezza - e gioca non di rado con i chiaroscuri, quali l'ombra della sera accostata alla luce fioca dei candelabri neoclassici. Qualcuno ha parlato di femminismo, altri persino di anti-femminismo, ma le argomentazioni non convincono. Come già fatto in passato, soprattutto in *Marie Antoinette*, la Coppola rappresenta, invero, un mondo chiuso all'esterno, un'ampolla sigillata, ove è coltivata l'illusione di preservare la purezza di miti e valori dal passaggio purtroppo inarrestabile della storia; un microcosmo asfissiante, fatto spesso di pallori e noia melanconica, lontani essendo gli echi del conflitto, a tutto favore di una prospet-

tiva intimista. Ma l'arrivo del soldato si tinge di allegorico, alludendo allo straniero che irrompe in una comunità, ne scambussola i valori, ne mette in gioco le certezze, accendendo gli istinti repressi. La reazione collettiva più brutale e animalesca non può che essere la cacciata o la soppressione del perturbatore, quale capro espiatorio. In ciò si intravede una certa analogia con l'antico rituale del *pharmakós*, tramite il quale si operava l'espulsione dalla città di un individuo additato come simbolo della sventura e portatore di tutti i malanni collettivi: non a caso, in greco, il termine *phármakon*, indica tanto il veleno quanto il rimedio, e *pharmakós*, capro espiatorio, è allora il reietto e nel contempo il salvatore, poiché con il suo sacrificio la comunità può ritrovare il proprio ordine turbato. Una forma di purificazione e di catarsi, dunque, nonostante il "nemico" sia, come sempre, interno e tale rimanga. Alla convivenza ciò poco importa: il cancello può richiudersi.

*L'inganno*, Usa, 2017

Regia di Sofia Coppola

Cast Colin Farrell, Nicole Kidman, Kirsten Dunst e Elle Fanning



# Un luogo incantato

**I**l mare dove non si tocca è un libro che ti apre il cuore, te lo schiude e libera un mondo di sapori e di profumi, che sono tutti quelli che assaporiamo immergendoci nel magico mondo di un ragazzino che racconta la propria infanzia e la propria adolescenza in un luogo incantato, anche se di incantevole non ha nulla, perché meraviglioso è il modo in cui ce

lo descrive. Fabio è un bambino di otto anni cresciuto in una famiglia "diversa" con tanti personaggi buffi, due genitori e tanti nonni, o zii, che se lo contendono in ogni momento della giornata, visto che è l'unico nipote, in un posto che è strano ma pieno di meraviglie, come un presepe dove convivono palme e neve, mucche e cammelli. Tra una battuta di caccia e di pesca e una scampagnata in camion, avvolto dal fumo di mille sigarette e frastornato dai racconti bizzarri e dai consigli pittoreschi di tutti questi adulti un po' eccentrici, Fabio cresce con un sacco di domande in testa, a cui danno risposta la sua mente di bambino ma soprattutto il suo cuore puro, anche se «le risposte alle domande importanti non puoi darte-

le da te come ti piacciono, puoi solo stare ad ascoltare e prepararti a starci male». Impara così ad ascoltare, ad ascoltare il mondo che gli sta attorno, che sarà pure buffo e strano e maledetto a detta di tutti, ma è intenso di colori e idee e versioni originali di come devono essere intese la vita, l'amore, la passione, la famiglia. Impara che non bisogna vergognarsi di avere paura, che la bontà e la cattiveria possono albergare insieme nell'animo umano, che l'amore arriva quando meno te l'aspetti, che la natura è di una bellezza straordinaria e ci può insegnare tante cose, che i dolori purtroppo sono inevitabili. Nella vita ci si deve tuffare come nel mare dove non si tocca se si vuole imparare a nuotare, perché tanto c'è sempre una forza invisibile che ti riporta a galla, e a forza di andare si arriva da qualche parte, passo dopo passo, e la tua strada prima o poi te la trovi davanti. Insomma tutto serve per imparare a stare al mondo, anche una famiglia incasinata, troppo rumorosa e piena di matti, ma stupenda. Tra gioie e delusioni, sempre raccontate con quella leggerezza che solo i bravi narratori sanno conferire ai propri romanzi, pur affrontando le tematiche più profonde

quali il disagio o la paura, emergono le riflessioni di un ragazzino sulla solitudine e sul senso di inadeguatezza che tutti abbiamo vissuto alla sua età, ed allora si corre a perdersi in bici con il vento che ti ruba le lacrime, sulla generosità dei lombrichi, che si mangiano tutta la nostra spazzatura, sul bello dell'essere poveri, perché in fondo tutti i supereroi dell'infanzia sono poveri, poveri e coraggiosi, poveri e belli, poveri e buoni. Tra fantasie e dura realtà, scopre anche di avere innate doti di narratore, ma capisce che le verità a volte vanno un po' aggiustate, perché scaldano di più il cuore di chi ci ascolta: impara a raccontare storie, ma le elabora al punto che non sa più se sono vere o inventate, che si attorcigliano fra loro e diventano fantasmagoriche e inventa finali a sorpresa secondo quanto piacciono a chi le sente. La sua mente immaginifica crea metafore esilaranti, stila classifiche bizzarre, i suoi luoghi comuni diventano perle di saggezza. Spassoso, ingenuo, malinconico, intimo, profondo, struggente, vitale. Un libro che vorresti non finisse mai e appena finito pensi che meravigliosa avventura è la vita raccontata attraverso gli occhi di un bambino.



FABIO GENOVESI

**Il mare dove non si tocca**

Mondadori, 2017, pp.280

Fabio Genovesi (Forte dei Marmi, 1974) è uno scrittore, sceneggiatore e traduttore italiano. Ha pubblicato racconti, romanzi, biografie, saggi, sceneggiature e traduzioni di autori statunitensi. Nel 2015 ha vinto la seconda edizione del Premio Strega Giovani con il romanzo *Chi manda le onde* entrando nella cinquina dei finalisti del Premio Strega. Collabora con il *Corriere della Sera*, *Glamour*, *La Repubblica* e *Vanity Fair*.

# Sorprendente **ROSSO**

Dona praticamente a tutte, scalda l'atmosfera e pure l'armadio

**P**arola d'ordine: stupire. E sfidare così le temperature rigide che l'autunno e poi l'inverno imporranno tra qualche settimana. Insomma, per tenere testa ai capricci della colonnina di mercurio, la strategia migliore è adeguare in tempo il guardaroba, controbilanciando con abbondanti dosi di tinte accese il grigiore della brutta stagione. **L'alleato ideale? Tra le infinite tonalità che hanno calcato le passerelle delle collezioni fall/winter 17-18, non c'è dubbio, sarà il rosso - lacca, porpora, cardinale, rubino o corallo, non importa - il colore che, portatore sano di allegria (ma anche di seduzione), illuminerà le giornate fredde.** La buona notizia? Dona praticamente a tutte, e scalda l'atmosfera e pure l'armadio. I prossimi mesi quindi saranno all'insegna dell'audacia, da tradurre in una serie infinita di *total look*, ovviamente rossi. Dalle città della moda di input ne arrivano in quantità: da New York a Parigi, da Londra a Milano, sono tantissimi i brand - *Les Copains* e Giorgio Armani, ma anche Giambattista Valli, Dolce & Gabbana, Ermanno Scervino e *Jil Sander*, solo per dirne alcuni - che, cavalcando l'onda rossa hanno portato in pedana un'ideale *woman in red*. Laura Biagiotti addirittura l'*invasion rouge* l'ha declinata in *outfit* adatti a tutti i gusti: completi pitonati per le più sicure tra le donne, maglie con *volant* e pantaloni in *paillettes* per le inguaribili romantiche e avvolgenti mantelle o lunghi cappotti per chi ama giocare con un po' di mistero. Troppo? Il *total red*, va detto, sarà un *must*, ma si può inter-



Laura Biagiotti



Paula Cademartori



Fratelli Rossetti



Fendi



Prada

pretare il *trend* invernale anche senza impegnarsi dalla testa ai piedi.

**Il trucco? Osare con un solo capo**

**- un capospalla ad esempio o**

**una camicia** (magari in pelle, come vuole Tod's) - o con gli accessori, e il gioco è fatto.

Fendi per spingere al massimo la femminilità, propone audaci *cuisseard* con tacco a spillo in pelle rossa. Una scelta, quella degli stivali alti alla coscia, che ha convinto pure Prada. Provocanti e stretti lungo la gamba da cinturini *ton sur ton*, sbucano dagli spacchi degli abitini *bon ton*. Per le amanti della semplicità poi, ci sono

le scarpine con tacco e fibbia in cristalli come quelle di Fratelli Rossetti, o gli *ankle boot* in *suede* di Emporio Armani, ed è subito *red passion*. Alla nuova ossessione non sono sfuggite neanche le borse: che siano maxi come propone MaxMara o *mignon*, con tracolla e fibbia (inconfondibile quella di Paula Cademartori), l'importante è assicurarsene almeno una prima dell'arrivo dell'autunno.



# CON VIVIDUS IL TEA TREE OIL NON È SOLO OIL



Sulla pelle, per bocca e gola,  
nell'igiene anche intima e oltre.  
Con Vividus l'autentico Tea Tree Oil  
australiano è protagonista della  
linea Tea Tree più completa.

Il Tea Tree Oil  
che Vividus utilizza  
nei suoi prodotti  
è certificato  
"Pure Australian Tea Tree Oil"



Vividus S.r.l. - Montegrotto Terme (PD) - Tel. 049.8911889

[www.vividus.it](http://www.vividus.it)  [vividus](https://www.facebook.com/vividus)  [vividusofficial](https://www.instagram.com/vividusofficial)

## IL VALORE DELLA TERRA E DELLE SUE PIANTE OFFICINALI

Phyto Garda pone grande attenzione al gusto e alla gradevolezza di tutti i prodotti per una compliance ottimale, come nel caso di **3D il Depurativo**.

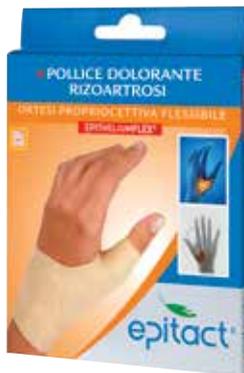
Una miscela vegetale sinergica per stimolare le funzioni depurative dell'organismo, perfetta ad esempio per disintossicarlo da diete pasticciate, da "junk food" e troppi aperitivi. 3D il Depurativo è un integratore alimentare a base di betulla, carciofo e tarassaco, ideali per favorire le funzioni depurative dell'organismo. [www.phytogarda.com](http://www.phytogarda.com)



## ALLEVIARE I DOLORI ARTICOLARI ALLA BASE DEL POLLICE

L'**Ortesi Propriocettiva Flessibile** di **Epitact**, sottile e discreta, contrariamente alle ortesi rigide, è conosciuta per adattarsi alle limitazioni della vita quotidiana.

Agisce su tre fattori complementari: mantiene il pollice in posizione di riposo; assorbe le micro-mobilizzazioni traumatizzanti (l'ortesi flessibile va infatti a mantenere in posizione di riposo il pollice e il primo metacarpo); ha infine un effetto antalgico e conserva il calore locale grazie alle proprietà del suo tessuto e del suo tirante in silicone Ephemilium Flex. [www.epitact.it](http://www.epitact.it)



## COMBATTERE I SEGNI DELL'INVECCHIAMENTO

Siero liftante intensivo **Mirabilift** di **Zoè Cosmetics** riempie i volumi e affina la grana della pelle, agendo già dopo 15 minuti dalla prima applicazione. Nella sua speciale formula sono concentrate molecole e principi attivi antiossidanti prodotti da piante audaci che per sopravvivere devono vincere l'ambiente ostile in cui si trovano a crescere. Fra queste vi è anche il prezioso Pino Marittimo francese, che vive sulle assolate e ventose coste del Sud della Francia, dalla sua corteccia si estrae quello che in ambito scientifico è considerato uno dei più potenti anti-ossidanti naturali: il Picnogenolo. [www.zoecosmetics.it](http://www.zoecosmetics.it)



## UN PIENO DI VITAMINA C

**Ester-C Complex** di **Solgar** è un integratore alimentare a base di Ester-C; la formulazione che combina Rosa canina ed estratto secco di bacche di Ciliegia acerola. La vitamina C contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Inoltre la vitamina C accresce l'assorbimento del ferro e favorisce la formazione del collagene per la normale funzione di gengive, pelle, cartilagini e ossa. Ciliegia acerola e Rosa canina hanno azione di sostegno, ricostituente e antiossidante. [www.solgar.it](http://www.solgar.it)

## UN PROFUMO ALL'INDACO

Una fragranza avvolgente e intensa, il soffio di un ricordo, la gioia di un momento ritrovato con note di: polvere di cacao, geranio d'Egitto, Patchouly dell'Indonesia, vaniglia del Madagascar e Vetiver indiano. **Indaco profumo** di **L'Erbolario** è una fragranza agrumata, legnosa, fiorita, vanigliata ed ambrata. È una profumazione unisex in un flacone in vetro da 100 ml con erogatore spray.

Non contiene parabeni, conservanti accessori di formaldeide, potenziali fonti di glutine, acrilati, siliconi, oli minerali, sls e sles, peg - derivati. [www.erbolario.com](http://www.erbolario.com)



## RIACCENDERE IL CICLO VITALE DEL CAPELLO

Fattori quali carenze nutrizionali, esposizione al sole, malattie, terapie farmacologiche, stress psichico o squilibri ormonali possono sottrarre energia al ciclo vitale del capello comportandone indebolimento e caduta. Da **Mylan**, la soluzione perfetta per combattere il diradamento, rinforzare il capello e riaccendere il ciclo vitale: l'innovativo **Kit In&Out** combina l'efficacia dell'integratore alimentare **Biom mineral One** con **Lactocapil Plus** al trattamento attivo anticaduta in fiale per uomo e per donna **Biothymus Ac Active**.  
www.rotapharm.it



## PER UN SORRISO NATURALMENTE BIANCO E PROTETTO

Avere un bel sorriso con denti bianchi e sani è il desiderio di tutti. Purtroppo, il colore dello smalto dei denti si altera facilmente, oltre che per fattori intrinseci (malattie e farmaci), per l'inevitabile processo d'invecchiamento. Dalla ricerca **BlanX**, nasce **Blanx Pro**, una linea composta da 3 nuovi dentifrici non abrasivi ad azione sbiancante e preventiva della formazione della carie che restituisce al sorriso un bianco naturale e persistente: **BlanX Pure White**, **BlanX Glossy Pink** e **BlanX Deep Blue**.  
www.blanx.it



## PER L'ELIMINAZIONE DEI GAS

Malesseri intestinali, meteorismo e flatulenza sono i problemi più comuni. A causa della mancanza di coordinazione della motricità a livello dell'intestino tenue, si assiste alla formazione di piccole sacche gassose che impediscono la corretta eliminazione del gas, **Frutta&Fibre No Gas** di **Ortis laboratories** è la soluzione ideale per contrastare questi disagi intestinali in quanto questo integratore alimentare associa l'azione antigonfiore del Carvi all'azione sul transito intestinale del rabarbaro e del tamarindo.  
www.ortis.com



## DAL MONDO DELLA NATURA

La carenza di ferro può causare: stanchezza, spossatezza, cefalea, diminuzione delle difese organiche, perdita di capelli, unghie fragili e opache, pallore della cute e delle mucose. È scientificamente accertato che tutto ciò che è naturale viene meglio assimilato dall'organismo. La natura è in grado di fornirci i macronutrienti, vitamine e minerali, principalmente grazie alla frutta e alla verdura che sono una riserva di tali sostanze.

**Ferrogreen Plus** di **Specchiasol** è un'associazione di ferro altamente biodisponibile, vitamine, estratti di piante, minerali e succhi di frutta e verdura per un trattamento naturale delle carenze di ferro.  
www.specchiasol.it



## PER LABBRA SEMPRE COOL E ALLA MODA

**Korff Cure Make Up** presenta quattro nuove varianti di rossetto per giocare e divertirsi a cambiare stile e personalità oppure, semplicemente, a trovare il look più adatto ad ogni occasione, senza rinunciare all'eleganza e allo stile: **Rossetto Satinato**, **Rossetto Matt**, **Rossetto Fluido Lunga Tenuta**, **Lucidalabbra**. Altre due novità, invece, sono dedicate allo styling, per un make-up labbra impeccabile e dal risultato professionale: **Matita Labbra** e **Scrub e Primer Labbra Idratante**.  
www.korff.it



# Pet therapy



Alcune proprietarie considerano il cagnolino come un figlio e come tale va trattato

«Signora, il cane!». La donna è sulla cinquantina, ma di quelle talmente affezionate ai loro quaranta anni da aver deciso di continuare a indossarli ancora per molto. Dove non si arriva più con la freschezza e con una bellezza, magari latitante da sempre, si punta decisamente sull'immagine. In fondo anche Milano non è mai stata bella, ma guarda come ha saputo truccarsi, vendere l'immagine di modernità, efficienza, europeismo, capitale della moda e degli affari. La signora appartiene alla scuola di pensiero meneghina: pettinatura audace, abito griffato riccamente orpellato, tacco dodici d'ordinanza, orecchini interpretati da due cerchioni rubati alla Ferrari di Vettel. Completano l'attrezzatura qualche punturina strategica nei triangoli d'oro mento naso orecchio e la mano coltivata ad anelli; in pratica indossa un tirapugni. **Elemento caratterizzante, suggerito da qualche rotocalco fashion: cagnolino al guinzaglio.** Il formato del cane, secondo i canoni (scusate, ma l'occasione era ghiotta) glamour, deve essere tale da permettere alla padrona di non essere sradicata dal tacco 12 e trascinata rovinosamente per metri sul marciapiede all'avvistamento di omologo di specie. Del cane, ovviamente. Allo stesso tempo, non così piccolo da costringere la padrona a usare un anello come collare; insomma, si considerano soddisfacenti le dimensioni di un grasso topo di campagna. La signora si scu-

«Ma come pensa che io possa lasciarlo da solo, mica è una bestia!»



te al richiamo, sgrana gli occhi in un gesto spontaneo, frutto di lunghe ore di prove davanti allo specchio e di attento studio di filmati di una ex ministra della seconda repubblica. «Oh, grazie, l'ho visto», zuffola leggiadra, «è il mio!», rassicura con materna fiera. **Perché alcune delle proprietarie di siffatte bestiole considerano il cagnolino come un figlio, altre vorrebbero essere riconosciute dall'animale come genitrice. In questo delirio adottivo, l'espressione più aspra e violenta rivolta al quadrupede è «piccolo della mamma».** «Non c'erano dubbi, signora», perfino una categoria professionale non sempre considerata fulminante nelle intuizioni riesce a mettere in stretta relazione un cane e la mano posti alle estremità dello stesso guinzaglio, «volevo solo invitarla, per motivi di igiene, ad approfittare dell'accogliente parcheggio per cani, all'ingresso della farmacia». «Cosa? Intende dire

fuori, sulla... strada?!», indicando inorridita la porta di ingresso. In effetti sì, intendevo proprio lì. Accosto il mio sguardo a quello della donna, puntandolo verso lo scenario apocalittico di un marciapiede dove sadici aguzzini di animali sono in agguato, pronti a contendere a colpi di coltello la creatura a bande di ristoratori cinesi, determinati a laccarlo e servirlo in salsa di soia. Se non interviene prima il camion della derattizzazione del Comune a salvarlo, consegnandolo al paradiso dei cani, dove Manità, un imponente alano apache pezzato, è pronto ad accompagnarlo nelle corse attraverso le Grandi Praterie. Alla ricerca di un albero. «Ma come pensa che io possa lasciarlo da solo», mi strappa dai pensieri la voce, diventata stridula e gravida di sensi di colpa da rovesciarmi addosso, «mica è una bestia!». E io non sono un farmacista e questa mica è una storia vera.

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](http://www.viviconenergia.com)

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO

# Inteflucv

Polvere per soluzione orale  
Paracetamolo, acido ascorbico,  
fenilefrina cloridrato

**Azione rapida contro i sintomi  
del raffreddore e dell'influenza**



**Antidolorifico, antipiretico  
e decongestionante nasale**



**Aroma limone e miele**

**Ogni giorno aiutiamo le persone a sentirsi meglio**

È un medicinale per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela.  
Autorizzazione del 02/10/2017

**TEVA**  
www.tevaitalia.it