

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 11
Dicembre 2017



Zafferano:
il prezioso oro rosso
dell'inverno

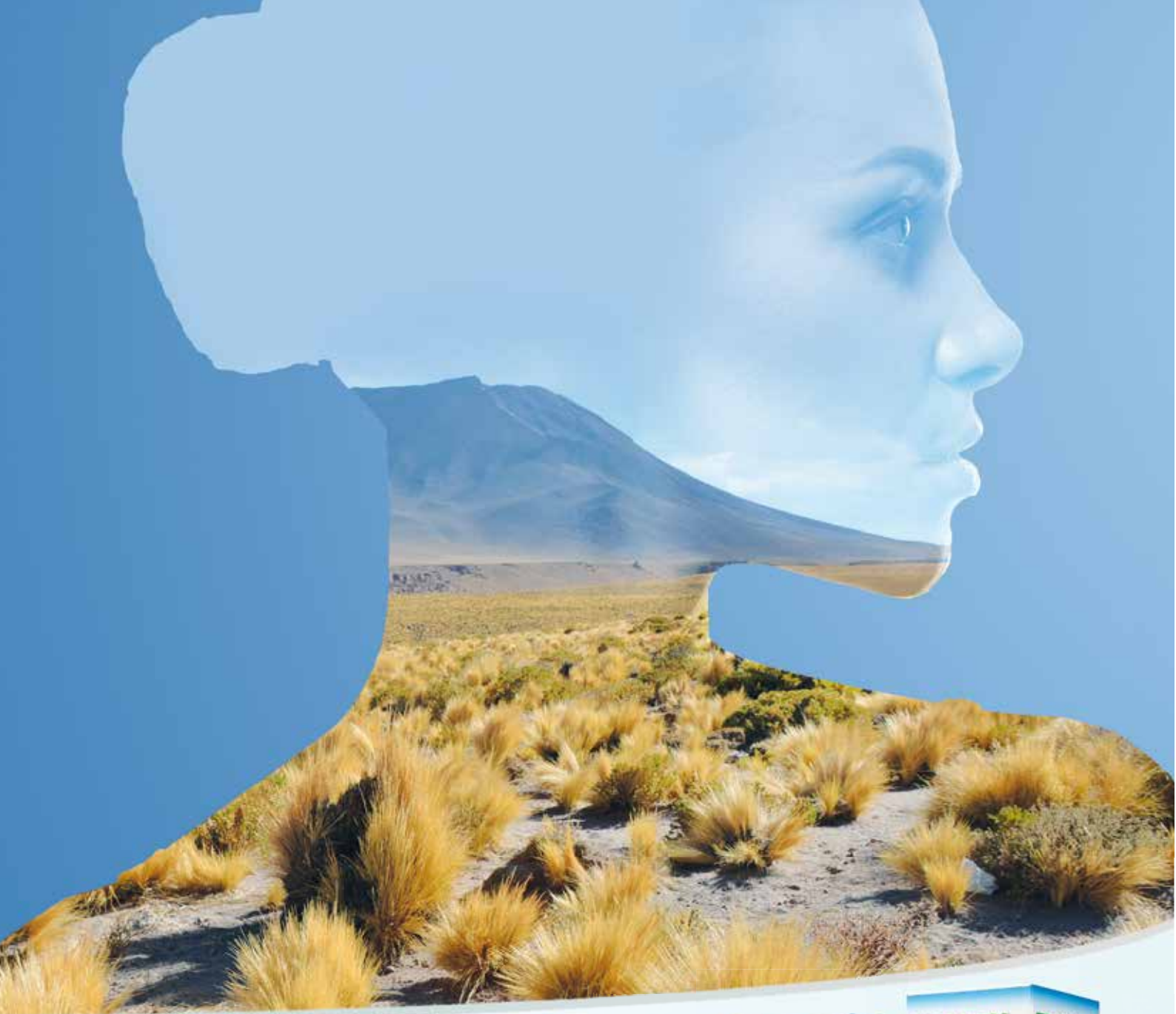


Borghi: Courmayeur,
il fascino dei ghiacciai
e delle grandi vette



Gioele Dix

Sui binari della comicità



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

Your body is designed to move

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

Scopri la gamma di prodotti su **solgar.it**



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

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar



Integratore alimentare a base di UC-II** estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II); vitamina C Ester-C*** che contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini; gli estratti di Boswellia (5-Lixin® 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



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

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

20



12



28



30

45



SOMMARIO

- Editoriale*
5 **La magia del Natale**
-
- L'opinione*
6 **Cantiere civico**
-
- 8 News**
-
- Attualità*
9 **Benedetta, Carola e il loro sogno**
-
- Il farmacista risponde*
10 **Abitudini alimentari e farmaci**
-
- La voce della Regione*
11 **Vaccinarsi è meglio**
-
- Intervista*
12 **Sui binari della comicità**
-
- Farmaci*
18 **Dolore a tonsille e gola**
-
- Medicina*
20 **Una cura per lo stress**
-
- Odontoiatria*
22 **Il futuro è qui**
-
- Nutraceutici*
27 **Un valido aiuto contro il colesterolo**
-
- Fitoterapia*
28 **L'oro rosso dell'inverno**
-

- Pediatria*
30 **Curare il raffreddore**
-
- Cosmesi*
32 **La bava di lumaca**
-
- Professione farmacista*
34 **La forza delle donne**
-
- I borghi*
36 **Ghiacciai e grandi vette**
-
- La parola all'avvocato*
38 **Attenti al cane**
-
- Cucina e salute*
40 **Una magica atmosfera**
-
- Il libro*
42 **I segreti del bosco**
-
- Sportivamente*
43 **A fil di rete**
-
- Cinema*
44 **Una donna fantastica**
-
- Moda*
45 **Puffer coat**
-
- 46 Sul banco**
-
- Vita in farmacia*
48 **Gente strana**
-

farma
MAGAZINE
la voce del tuo Farmacista

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 Ardane, Eleonora de Bari,
Flaviano Di Vito, Cristina Ercolani,
Ferdinando Fattori, Andrea Garrone,
Angela Ingrassia, Luigi Marafante,
Marco Marchetti, Donatella Perrone,
Roberta 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 questo e di altre pubblicazioni e
di materiale informativo e promozionale. Le modalità di
trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art.
11 D.lgs. 196/03. I dati potranno essere comunicati
a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti
contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista.
Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A.,
Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale
il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento,
l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione
di cui all'art. 7 D.lgs. 196/03.

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

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
FARMACIA SPECIALIZZATA



Nata dove nascono i bebè.

Fin dai primi istanti di vita, accanto a lui c'è **Babygella** con le sue formule di **detersione, trattamento e protezione**, le stesse che vengono scelte e adottate ogni giorno, da 30 anni, nelle corsie delle maternità italiane.

Sono i prodotti Babygella: **ingredienti attivi** esclusivi, **tensioattivi** delicati, **formulazioni** avanzate, **texture piacevoli** ed efficaci. Sono sviluppati in collaborazione con pediatri e mamme per offrire le risposte più specifiche alle necessità cutanee di neonati e bambini.

Una linea completa, che oggi è punto di riferimento per il farmacista e per la mamma, anche dopo la nursery, per accompagnare l'avventura più emozionante della vita: nascere e crescere. Ogni giorno, come fosse il primo.

babygella
Nata dove nascono i bebè



Scopri tutta la linea su babygella.it

Seguici su



Mylan

Better Health
for a Better World

FORZA E VITALITÀ OGNI GIORNO

19
VITAMINE E
MINERALI

**PROTEINE
PER I
MUSCOLI**

MERITENE® FORZA E VITALITÀ

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

Scopri di più su www.meritene.it



 **Nestlé** Health Science

Meritene®
NUTRIRSI BENE, VIVERE MEGLIO

Numero Verde
800-434434

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

La magia *del Natale*



Luciano Platter,
presidente emerito
di Federfarma Torino

Le festività natalizie sono ormai alla porta. Grandi e, soprattutto, piccini attendono questo particolare periodo dell'anno in cui, a prescindere dalla religione o dalle usanze in vigore in ogni Paese, si festeggia ormai universalmente un Ideale di bontà, fratellanza e rispetto del prossimo molto, direi troppo distante dagli accadimenti e dalle prime pagine dei quotidiani di tutto il mondo.

Il periodo natalizio – che lo si passi tra le gelide nevi o nelle dune infuocate del deserto – rappresenta dunque una sospensione, almeno temporanea, della consueta e ansiogena tensione con la quale siamo ormai abituati a convivere giornalmente. Danno manforte a creare quest'atmosfera addobbi, vetrine scintillanti, pagine e pagine di pubblicità recanti i classici simboli del Natale a esclusivo fine di tonificare le vendite.

Anche le farmacie non possono purtroppo sottrarsi alla deriva commerciale che, in questo periodo, trascina le vendite nella comune sensazione che un bel regalo possa, appagando il nostro prossimo cui è destinato,

far sentire anche noi un po' più buoni...

Tutto ciò non è quello che noi tradizionalmente e storicamente intendiamo come Natale: la vera magia del Natale ognuno la deve saper ricreare e vivere nel proprio cuore, all'interno della propria famiglia. Un detto popolare recita: finita la festa, gabbato lo santo. Passato il Natale i problemi in genere restano e i regali vanno a intasare armadi e cassetti delle nostre abitazioni, magari in attesa di un prossimo riciclo.

Anche i commercianti, dopo il *tour de force* pre-natalizio, si concedono un giusto riposo abbassando le loro serrande. Non le farmacie. I cittadini sanno che 365 giorni all'anno e 24 ore al giorno, seppur a turno, la farmacia è pronta a rispondere alle loro necessità: influenza, indigestioni, altre piccole patologie, trovano nel farmacista un professionista sempre disponibile, anche nel giorno di Natale.

BUONE FESTE A TUTTI I LETTORI



Cantiere CIVICO



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

Alla base del nostro progetto civico c'è l'ascolto. Una costruttiva disponibilità all'ascolto che mi deriva dall'essere farmacista, dall'abitudine a confrontarmi quotidianamente con decine di persone e che, oggi più che mai, diventa una componente cruciale in politica. Ed è proprio l'ascolto che ho scelto di mutuare dalla professione di farmacista alla politica, dando vita – a Torino – a *Cantiere civico*: un movimento aperto a tutti i cittadini che in esso si possono riconoscere e che vogliono impegnarsi per il futuro della propria città, regione o quartiere.

Spesso la politica ha parlato con retorica della necessità di ascoltare i bisogni dei cittadini per poi, però, rifugiarsi in una gestione del potere in cui le persone diventavano soltanto elettori da contattare per domandare loro il voto. Anche questo è uno degli elementi che ha prodotto quel disamore che è poi sfociato nelle tante manifestazioni di antipolitica che oggi ben conosciamo.

Cantiere civico ha fatto del confronto costante la sua cifra identitaria, non soltanto a ridosso dei momenti elettorali,

ma sempre, costantemente.

Da questo approccio alla politica è nata l'iniziativa dell'11 novembre scorso in cui numerose personalità della città ci hanno raccontato la loro idea di futuro per Torino. Intellettuali, artisti, lavoratori, imprenditori, rappresentanti delle realtà associative hanno portato a *Cantiere civico* le loro proposte, le suggestioni e le aspettative di cui la politica deve farsi portavoce. Si tratta soltanto di un passaggio di un progetto per costruire una vera e propria partecipazione attiva delle persone alla costruzione di un programma che sappia rispondere alle istanze che provengono dalla società civile. Proprio in questa fase, in cui lo scollamento fra politica e società civile sembra sempre più grave, abbiamo pensato di riattivarci facendo entrare nuove energie nel nostro progetto politico.

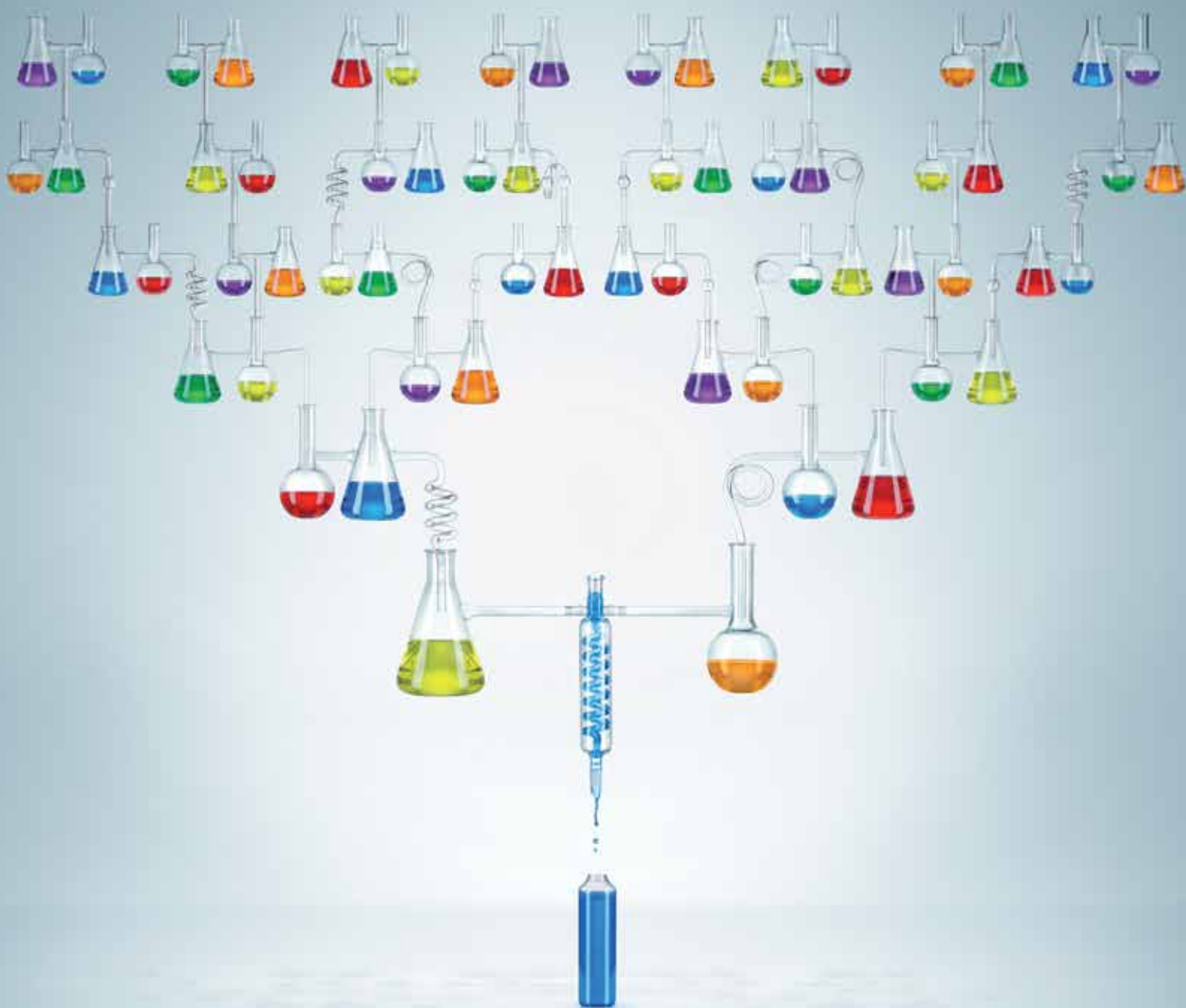
Come sappiamo, non ci sono elezioni alle porte, non c'è la fretta di costruire liste da presentare all'elettorato, e proprio per questo l'iniziativa dell'11 è stata pensata come un messaggio da lanciare alla città: abbiamo davanti il tempo

Abbiamo
raccolto le idee
dei cittadini
per il rilancio
di Torino

per mettere in piedi dei progetti veri per il futuro di Torino, ma per farlo dobbiamo raccogliere chi ha voglia di contribuire all'elaborazione, chi ha delle idee e delle esperienze da socializzare. Soltanto attraverso il contributo di chi vive la città in tutti i suoi aspetti è infatti possibile, mettere in campo una proposta forte per il rilancio di Torino.

Sabato 11 novembre abbiamo, quindi, realizzato una parte importante del nostro progetto politico: ci siamo messi all'ascolto e abbiamo così aperto simbolicamente le porte del "palazzo" alle istanze dei cittadini. Perché, in fondo, questo è uno dei compiti di un progetto civico

come il nostro: rendere i luoghi della politica permeabili alle proposte che provengono dalla città, da chi si impegna, da solo o in gruppo, per il suo miglioramento, da chi, in ragione della professione svolta, può contribuire a risolvere i tanti piccoli problemi che costellano Torino, così come da chi guarda alla città da un osservatorio privilegiato perché appartiene al mondo delle arti o della cultura. Insomma, *Cantiere civico* si è messo a disposizione e ha raccolto un vero e proprio catalogo di idee che ora dovranno essere sistematizzate per poter diventare la base di un'elaborazione politica collettiva.



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



Le farmacie e la campagna di vaccinazione

La campagna di vaccinazione contro l'influenza è iniziata il 6 novembre. L'assessorato alla sanità vuole raggiungere il 75% dei soggetti interessati e come ogni anno, il Servizio sanitario piemontese offre gratuitamente la vaccinazione influenzale ai soggetti più a rischio. In Piemonte, nella campagna sono coinvolti anche i farmacisti che, in base all'accordo firmato dalla Regione con Federfarma e Assofarm, consegneranno ai medici e ai pediatri i vaccini che l'Asl di appartenenza del medico ha deciso di utilizzare. I farmacisti, inoltre, si impegnano anche a sensibilizzare i pazienti sull'importanza della vaccinazione,

come previsto dall'Intesa sottoscritta lo scorso anno e ribadita per l'anno 2017/2018. L'influenza - che in Piemonte ha colpito nella stagione precedente circa 560 mila persone e che fa aumentare gli accessi al Pronto Soccorso e i ricoveri in ospedale - è una malattia respiratoria acuta dovuta alla infezione da virus influenzali, da cui è importante proteggersi e prendere delle precauzioni. Oltre alla vaccinazione, ci sono altre misure efficaci per prevenire le infezioni respiratorie: lavarsi frequentemente le mani, coprire la bocca e il naso quando si starnutisce e tossisce, rimanere a casa nei primi giorni di malattia respiratoria febbrile per non contagiare le persone con cui si viene in contatto.

Il mammografo tridimensionale di ultima generazione

È arrivato, al Poliambulatorio "Villa Rosa" di Collegno, un mammografo all'avanguardia. Si tratta di uno strumento digitale che consente di stratificare in tridimensionale le immagini della mammella, fornendo una visione perfetta dell'organo oggetto di esame ma anche una dose ridotta di raggi X. Il sistema è dotato di caratteristiche che aumentano il comfort delle pazienti: durante l'esecuzione degli esami, infatti, sono presenti sostegni di supporto per le braccia e speciali cuscini ascellari che aiutano a ridurre il disagio delle pazienti durante il posizionamento. Tra le altre particolarità, poi, il mammografo è dotato di un controllo automatico dell'esposizione "intelligente" che permette di eseguire un'analisi preliminare delle esposizioni, rilevando la presenza di eventuali protesi mammarie e regolando di conseguenza l'esame. Una funzione, questa, che permette di determinare le migliori condizioni di esposizione per qualsiasi tipo di seno. Il nuovo mammografo verrà utilizzato nello *screening* di prevenzione e per accertamenti aggiuntivi in caso di sospetti diagnostici.



Educare alla salute per curare l'Italia

«La farmacia grazie alla sua capillarità è per il cittadino la prima porta d'accesso al Servizio sanitario ed è da sempre per noi italiani il luogo dove si dispensano i farmaci e dove, grazie alla professionalità dei farmacisti, si fa educazione alla salute» queste le parole del ministro della Salute Beatrice Lorenzin alla presentazione a Roma dell'edizione nazionale di FarmaMagazine, il periodico con la più elevata tiratura (1,7 milioni di copie) e la più alta diffusione in Italia (5 milioni di lettori), distribuito ai cittadini gratuitamente in farmacia, prodotto da Edra,

editore specializzato nell'ambito della salute e della medicina, e Federfarma, che rappresenta le 17mila farmacie private italiane. «Abbiamo bisogno di costruire una cultura della salute» ha spiegato Beatrice Lorenzin «che parta dalla riscoperta dei corretti stili di vita, che dia importanza all'aderenza alla terapia e al tenersi in forma grazie all'attività fisica. Gli italiani devono sapere quanto sia importante partecipare agli screening di prevenzione: in alcune regioni italiane, ad esempio, le donne non si presentano ai controlli per il tumore alla mammella, e sono quelle le regioni con più casi di morte per questa patologia». Il primo pensiero della maggior parte degli italiani è la salute «Ed è evidente quanto il proliferare di informazioni errate, da stammina ai vaccini, possa risultare critico», ha specificato Ludovico Baldessin, Chief Business and Content Officer della casa editrice Edra. «È indispensabile porre maggiore attenzione all'educazione alla salute valorizzando la professionalità del farmacista e FarmaMagazine è lo strumento, che grazie all'autorevolezza dei contenuti offre un aiuto al cittadino su molteplici temi, dalla medicina ai farmaci, dalla nutrizione all'assistenza domiciliare».

Benedetta, Carola e il loro sogno

Una malattia rara, la forza di una bambina e le dimenticanze dell'Agenzia nazionale della stampa

Nel numero di ottobre Farma Magazine ha dato spazio a Carola e alla sua storia. Raccontata dalla mamma Benedetta, con delicatezza, sensibilità e tanto tanto amore. "La forza di una bambina" è una storia non semplice da scrivere per il carico emotivo sopportato da una mamma davanti alla piccola che all'improvviso comincia a non stare più bene. Immaginate come si cada preda dell'angoscia, quando nemmeno i nostri indiscussi punti di riferimento sanitari riescono a darci una risposta. Medici, specialisti, ospedali, un calvario reso terribile dall'incertezza, perché non esiste nemico peggiore di quello che non conosci, di quello nascosto nel buio della indefinità. Meglio una risposta chiara, contro la quale lottare, che nemici inafferrabili come fantasmi. Quando, dopo tempo, finalmente la risposta arriva, fa tremare i polsi: ma-

lattia rara, forse poche decine di casi in tutto il mondo. Inizia la lotta di Benedetta, la ricerca sulle patologie rare è costosa perché non supportata da spinte di generale interesse, quindi bisogna raccogliere fondi, raggiungere tutte le famiglie sparse nel mondo, fare fronte comune. Abbiamo dato volentieri spazio alla storia di Carola, di alcune cose più se ne parla meglio è, per il bene della piccola e dei bambini con la stessa malattia. **È stato quindi un bel momento quando in redazione sono giunte lettere di solidarietà a Benedetta e quando l'Ansa (l'Agenzia nazionale della stampa) ha ripreso la storia di Carola, divulgandola.** Siamo stati felici perché in questi casi il silenzio uccide, parlarne ci fa sentire meno soli davanti alla malattia e poi servono soldi, inutile negarlo. Talmente contenti che perfino lo sgarbo professionale dell'Ansa di riprendere integralmente il nostro articolo

senza citare la fonte da cui proveniva, senza nominare il nostro periodico, è passato in seconda fila. Avremmo potuto e dovuto stare qui a lamentarci, richiamando i tempi che furono, quando si rispettava il lavoro degli altri, prima che i social stuzzicassero la tentazione di lanciare un reportage e metterci sopra un cappello di un'altra taglia. Invece ringraziamo l'Ansa, per averci obbligati a tornare su un argomento a noi caro. Quello che rimproveriamo all'Ansa è di non aver riportato compiutamente la onlus di Carola e gli estremi per dare il proprio contributo. Perciò lo facciamo noi, di nuovo, perché esistono persone e casi che meritano di più di un articolo copia incollato distrattamente da un'agenzia di stampa, perché Benedetta è nostra sorella e Carola figlia di tutti noi. Vogliamo che un giorno aprano quel cassetto dei sogni dove, anni fa, hanno chiuso una speranza.



Link utili e informazioni

Si può fare una donazione utilizzando GOFUNDME

<https://www.gofundme.com/aiutiamo-bimbi-con-deficit-di-adsl>

oppure donando direttamente a Piccoli Geni Onlus tramite bonifico bancario

sul cc intestato a: "Piccoli Geni onlus"

Iban IT03Q0832703221000000004199

SWIFT/BIC: ROMAITRRXXX

Agenzia 21 Roma Piazza Nicosia

CAUSALE: RICERCA CARENZA DI ADSL

Pagina facebook delle famiglie malate di Adsl Deficiency

<https://www.facebook.com/adsl.deficiency.journeys/>

Abitudini alimentari e farmaci



Disturbi alla tiroide? Controllare lo iodio

La tiroide è un organo che presiede moltissime funzioni. Purtroppo, altrettanto comuni sono le patologie che la possono affliggere alterandone la normale funzionalità. Per ipotiroidismo si intende una diminuita attività di questa ghiandola, mentre un'accentuata attività prende il nome di ipertiroidismo. L'origine di entrambe le condizioni può essere primitiva, ossia dovuta a problemi della tiroide stessa, oppure secondaria, cioè causata da un'alterata attività del TSH. Il TSH è un ormone secreto dall'ipofisi che ha la capacità di far captare alla tiroide lo iodio e di far secernere i principali ormoni responsabili della attività tiroidea, ossia il T3 ed il T4. Poiché l'attività della tiroide è fortemente influenzata dalla presenza di iodio, è fondamentale, per chi è afflitto da patologie tiroidee, regolare l'assunzione di questo elemento controllando l'alimentazione e la composizione di farmaci e integratori. Un'eccessiva o insufficiente disposizione di iodio può tradursi in una insufficiente oppure eccessiva attività della tiroide. Molta attenzione deve essere posta se si assumono integratori di origine naturale. Diversi integratori, a causa della loro composizione, possono contenere iodio o sostanze iodofores. Particolarmente ricchi di iodio sono i prodotti a base di alghe, ma anche alcuni fitoterapici di origine terrestre possono contenerne elevate concentrazioni. La maggioranza di questi prodotti viene utilizzata per ottenere un maggiore dispendio calorico sfruttando la capacità della tiroide di regolare la temperatura corporea. La presenza di iodio può comunque essere rintracciata anche in altri preparati con attività drenante, oppure in alcuni lassativi e in molti altri integratori. Alla luce di queste considerazioni, in presenza di una patologia tiroidea, risulta indispensabile accertarsi della presenza di iodio prima di assumere un integratore.

Succo di pompelmo e metabolismo dei medicinali

Moltissime e non sempre note sono le interazioni tra medicinali, integratori ed alimenti. Una delle più studiate è l'interazione tra il succo di pompelmo e il metabolismo di molti farmaci. Responsabile di questa interazione è il bergamottino, una sostanza presente nel pompelmo in notevoli quantità e capace di inibire sensibilmente il citocromo P450, enzima deputato al metabolismo di moltissimi medicinali. L'escrezione dei farmaci avviene attraverso un meccanismo assai complesso che prevede principalmente due passaggi o fasi, tesi alla neutralizzazione della molecola estranea all'organismo. Nella prima fase le molecole vengono inattivate e rese polari per consentire, nella seconda fase, di essere facilmente coniugate con composti organici e quindi eliminate. Il citocromo P450 è un enzima fondamentale nella prima fase. Se viene inibito dalla presenza di sostanze come il bergamottino, di cui è ricco il pompelmo, non può indirizzare la sua azione contro i farmaci che quindi rimarranno in circolo per un periodo maggiore di tempo potenziando la loro azione sia in termini di efficacia che in termini di durata. Gli effetti indesiderati sono arrivati anche ad avere esiti fatali e riguardano diverse classi di farmaci tra cui alcuni antipertensivi, corticosteroidi, ansiolitici, antiaritmici, calcio antagonisti, e molte statine. Per questo motivo, anche se si è in presenza di un semplice sospetto di interazione, è buona norma elencare al proprio farmacista non solo i farmaci e gli integratori assunti, ma anche le proprie abitudini alimentari.



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



Vaccinarsi è meglio



A cura di Sergio Chiamparino,
presidente
della Regione Piemonte

Solo in Piemonte tra la metà di ottobre e la fine di aprile
l'influenza ha colpito circa 560.000 persone

Cari amici, lunedì 6 novembre è partita la campagna stagionale di vaccinazione contro l'influenza. L'obiettivo della Regione Piemonte è di raggiungere il 75 per cento dei soggetti interessati. Come ogni anno, il Servizio sanitario piemontese offrirà gratuitamente la vaccinazione antinfluenzale a tutti i soggetti che, a causa del proprio stato di salute, si trovano in condizioni di maggior rischio, cioè le persone di età maggiore o uguale a 65 anni e delle persone, tra i 6 mesi e 64 anni, che soffrono di malattie croniche che, in caso di influenza, possono sviluppare gravi complicazioni. (L'influenza è una malattia respiratoria acuta dovuta alla infezione da virus influenzali che si manifesta con febbre oltre i 38°C, mal di gola, tosse, secrezioni nasali abbondanti. È una malattia sta-

gionale che rappresenta un problema di salute da non trascurare a causa dell'alto numero di persone colpite e per le possibili gravi complicanze nei soggetti a rischio. È importante proteggersi e prendere per tempo le precauzioni necessarie. Oltre alla vaccinazione (utile nei soggetti a rischio) ci sono alcune misure efficaci nel prevenire le infezioni respiratorie: lavarsi frequentemente le mani, coprire la bocca e il naso quando si starnutisce e tossisce, rimanere a casa nei primi giorni di malattia respiratoria febbrile per non contagiare le persone con cui si viene in contatto. Nella campagna sono coinvolti anche i farmacisti che, in virtù dell'accordo siglato dalla Regione con Federfarma e Assofarm, consegneranno ai medici e ai pediatri i vaccini che l'Asl di appartenenza del medico ha deciso di utilizzare. I farmacisti si

**Fa
aumentare
gli accessi
al Pronto Soccorso
e i ricoveri
in ospedale
ed è una rilevante
causa di assenza
dal lavoro**

impegnano anche a sensibilizzare i pazienti sull'importanza della vaccinazione, come previsto dall'intesa sottoscritta lo scorso anno, e ribadito dalla delibera approvata oggi dalla Giunta regionale. Lo scorso anno in Piemonte, tra la metà di ottobre e la fine di aprile, l'influenza ha colpito circa 560.000 persone. L'influen-

za fa anche aumentare gli accessi al Pronto Soccorso e i ricoveri in ospedale ed è una rilevante causa di assenza dal lavoro. Per questo è meglio prevenire, con la vaccinazione, le conseguenze più gravi. Durante la stagione 2016-2017 sono state somministrate in totale circa 640.000 dosi di vaccino antinfluenzale.

Sui binari della *comicità*

David Ottolenghi in arte Gioele Dix,
dall'automobilista arrabbiato
al malato immaginario di Molière

Da grande voleva fare il bigliettaio del tram

Ognuno di noi si sarà chiesto, almeno una volta nella vita, perché gli artisti cercano e creano un nome d'arte. Alla fine, la soluzione più logica è quella di chiederlo a un diretto interessato; alzo il telefono, chiamo David Ottolenghi e pongo la domanda. «Senti», risponde la voce profonda, dall'altra parte «per gli altri non so rispondere, la fantasia segue percorsi ignoti, sosteniamo noi creativi; esattamente come la pazzia, asserisce chi non ci ama. Nel mio caso, ero alla vigilia del debutto a Zelig e, dopo periodi di alterne fortune artistiche, ero arrivato alla conclusione che quello che davvero ancora mi mancava era un nome. Il talento chi non ce l'ha non se lo può dare, ma almeno uno straccio di nome, sì, mi dice-

vo. Dopo aver riempito fogli di tentativi bislacchi, ne presi uno, convinto che non avrebbe mai funzionato: Gioele Dix». E invece il talento c'era, eccome, anche se ha rischiato di rimanere inespresso, tagliato fuori dai sogni di bambino. Infatti, il piccolo David non voleva fare l'attore, ma nemmeno l'astronauta o il pompiere, lui voleva fare il bigliettaio del tram. Cresciuto in una Milano arata dai binari e musicata dai campanelli dei tram, da grande avrebbe voluto sedersi in quella postazione, accanto alle porte di ingresso, ad arrotolare pacchettini di carta ripieni di monete e staccare biglietti colorati. La vita segue percorsi diversi da quelli dei sogni dell'infanzia, David diventò l'attore Gioele, pur non avendo nessun

precedente familiare. «Non ho ancora capito se nel mio profondo invidia o no i figli d'arte: da una parte capisco il peso di un cognome pesantissimo sulle spalle, dall'altra rifletto a quanto deve aiutare avere per casa, fin da piccoli, autori, registi, produttori. Ecco, diciamo che questa seconda parte mi veniva spesso in mente quando passavo ore eterne, in attesa dello squillo del telefono» chiarisce sorridendo.

Come nascono i personaggi di Gioele Dix?

Sono sempre stato attratto dalla psicologia, prima di guadagnarmi da vivere respirando la polvere del palcoscenico, ho dato diversi esami all'università. Non ho mai terminato il corso e questo



**La comicità
nasce
dagli inciampi
dell'esistenza,
dalle cose
che vanno
storte**

resta per me un rimpianto, ma visto che sono stato iscritto per poco tempo, posso dire di avere una laurea breve. A parte gli scherzi, la mia attenzione verso atteggiamenti e modi delle persone mi ha indirizzato verso il ruolo di scrutatore d'anime; non mi considero un creatore, ma un riproduttore di personaggi, con tutti i tic, le nevrosi, le fragilità, le ossessioni che perseguitano ognuno di noi.

Autore, attore, cinema e teatro, quali sono i panni che ti senti meglio addosso e in quali stanze?

Sono un inguaribile timido e quindi scrivere mi risparmia di dovermi esporre troppo. Può sembrare un paradosso, ma anche il ruolo di attore teatrale è il modo che ho trovato di celarmi. Tempo

fa, portai uno spettacolo in giro per l'Italia, si intitolava "Nascosto dove c'è più luce"; il palcoscenico, sotto le luci e davanti a tante persone è il luogo dove mi sento più a mio agio, dove mi muovo interpretando quello che non sono realmente, dove ci si camuffa e trasforma, diventando altro da sé. Se ci pensi, molti attori cosiddetti comici, fuori della finzione teatrale risultano essere persone anche malinconiche, lontane dai personaggi che mettono in scena. La comicità nasce dagli inciampi dell'esistenza, dalle cose che vanno storte, un comico è quindi una persona estremamente sensibile e delicata che si difende con la burla e il grottesco. Un posto con molta luce può essere il luogo dove finire per nascondersi meglio.

È famoso il rapporto tra Gioele Dix e l'automobile...

Il personaggio dell'automobilista è quello per cui sono riconosciuto e forse in futuro ricordato. Ammetto di aver avuto un colpo di genio, ma prima o poi doveva succedermi, no? Devo molto all'automobile e la ricambio con pari affetto, non capisco proprio quei salutisti capaci di fare perfino trenta metri a piedi in città, per arrivare a comprare il giornale. È una stupida provocazione, una ribellione infantile, uno sciocco ostacolo, una depravazione mentale che mette in difficoltà



© Marina Alessi

Un comico è una persona estremamente sensibile e delicata che si difende con la burla e il grottesco

le persone sane ed equilibrate come me, che prendo giustamente la macchina per andare a gettare la spazzatura nei cassonetti di fronte a casa

Il rapporto con la salute...

Non sono ossessivo o ipocondriaco, ma nemmeno distratto e trascurato, che in fondo è solo un altro modo, opposto, di avere un pessimo rapporto con la propria salute. Proprio in questi giorni sono in scena all'Eliseo con "Il malato immaginario" di Molière, di una attualità direi imbarazzante. Descrive meglio di un trattato di medicina una patologia molto diffusa, collocata esattamente nei modi e nei sintomi solo dalla moderna psicanalisi. Il genio di Molière dipinge alla perfezione, in tutte le sue sfumature, quella che possiamo riassumere come una modernissima paura di vivere. L'interprete si nasconde dietro a medici, farmaci, analisi e presunte malattie per evitare terreni da lui considerati pericolosi, come i rapporti con altre persone. Affettivi, emozionali, amicali, amorosi, tutto è precluso a chi non ha paura di morire, ma semplicemente di vivere. La messa in scena è fedele al testo, la scenografia ci vuole in costume ma senza parrucche e io mi diverto un sacco a interpretare le varie sfaccettature di questo pover'uomo. Irascibile, depresso, infantile e malinconico, ha i suoi lati umoristici, se non del tutto comici.



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



Il malato immaginario (© foto di Fabio Artese)



Il malato immaginario (© foto di Fabio Artese)

Si finisce a parlare di farmacie e scopro che Gioele è molto legato a quella figura che l'attore definisce «farmacista di una volta, una persona che mi comunica una grande fiducia e con la quale parlo volentieri e senza remore. Detto da un timido è un grande valore, tu capisci che mi prende lo sconforto quando in farmacia devo staccare il numeretto e non potermi scegliere il farmacista di mia fiducia; a quel punto esco e me ne vado. Sono ancora legato all'idea che dietro il camice ci sia un professionista che possa seguirmi, giro molto e ho un farmacista in ogni porto, a Maratea come a Bologna e Roma cerco di andare sempre nella stessa farmacia. Vedo le farmacie che si trasformano, ma credo che se il farmacista vuole sopravvivere debba mantenere l'identità che lo tiene affettivamente vicino al paziente.

EDIZIONI
LSWR

IVANA SPAGNA

Sarà capitato anche a te



“ Si è felici veramente quando la felicità del prossimo, nata da un nostro buon gesto, si riflette su di noi. ”

Non tutto ciò che ci accade si può spiegare, ma a tutto possiamo rivolgere uno sguardo attento e un cuore sincero: **Ivana Spagna**, con una voce inconfondibile anche sulla carta, racconta momenti, sogni, incontri e premonizioni che hanno segnato la sua vita. Bagliori che aprono le porte su un'altra dimensione, mentre illuminano di gratitudine il mondo che ci circonda.

Acquistalo su www.edizionilswr.it

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

**A SOLI
14,90
EURO**



Dolore a tonsille e gola

Tra i rimedi "da banco" che vengono più frequentemente richiesti, senza appunto obbligo di prescrizione medica, spiccano in ogni stagione i dispositivi in spray e le caramelle per lenire l'arrossamento e il dolore a tonsille e

gola. Fastidi come questi sono infatti ricorrenti sia in autunno o in inverno, quando il freddo mette a dura prova l'organismo e in primis il tratto alto del sistema respiratorio, sia durante la stagione primaverile o nella bollente estate, occasioni in cui l'impollina-

Tra le molecole più consigliate e auto-prescritte, sia come formulazione in spray sia in comode caramelle spicca il flurbiprofene

zione imperversa e per contrastare il gran caldo si abusa di sistemi di condizionamento dell'aria. Se si aggiunge poi l'esposizione a virus o batteri che generano relative infezioni, ecco che il quadro della conseguente "faringite" si completa: la gola si arrossa, le tonsille (importanti "filtri" fisiologici del cavo orale) si gonfiano, il dolore impazza e lo sfortunato o la sfortunata hanno difficoltà e fastidio a deglutire. Si tenta di ovviare con rimedi naturali come gargarismi con limone spremuto o bevande calde a base di latte e miele, ma a poco servono se la faringite è forte e resistente; stessa sorte per i preparati contenenti propoli, buon antinfiammatorio e protettore ma che rischia di non essere sufficiente se la gola rossa e le tonsille gonfie bruciano "da morire". Quando è necessario passare a un trattamento sistemico con antinfiammatori, antipiretici e in casi di infezione antibiotici, non è comunque sbagliato abbandonare il rimedio "topico", che agisce cioè dall'esterno direttamente sulla parte dolorante. Senza snobbare l'aiuto che ci fornisce Madre Natura, è però più giusto "salire di grado" e affidarsi a molecole per più potenti. Tra le molecole più consigliate e auto-prescritte, sia come formulazione in spray sia "pastigliata" in comode caramelle, spicca una molecola appartenente

ai Fans (antinfiammatori non steroidei) che prende il nome di flurbiprofene. La sua azione è fondata sull'inibizione dell'enzima Ciclossigenasi, meglio noto come Cox, responsabile della produzione endogena di quelle Prostaglandine che vanno a mediare i processi infiammatori; rientra così di tutto rispetto tra le molecole impiegate per elezione in ambito reumatologico per il trattamento dell'artrite e in campo otorinolaringoiatrico per la gestione di faringiti, laringiti ma anche stomatiti e gengiviti. Concentrandoci su questo secondo settore, sono tre le principali formulazioni entro le quali il flurbiprofene è contenuto: colluttori, pastiglie da sciogliere in bocca e spray per mucosa orale. È possibi-

le consigliarne l'uso

anche in età pediatrica anche se

per maggior sicurezza è bene

somministrare

la molecola al

di sopra dei 12

anni. Un uso regolare, a interval-

li di 4-6 ore di uno

dei preparati a base

di flurbiprofene permette

di risolvere gli stati di infiam-

mazione a carico di gengive, faringe,

tonsille e del cavo orale in generale.

Grazie infatti all'inibizione dell'enzi-

ma Cox, ecco che il male alla gola si

riduce, il rossore diminuisce, il fastidio

attorno al colletto dei denti si attenua.

A meno che non si debba associare una

terapia orale, sempre con prodotti a

base di questo principio, o nei casi in cui

sia richiesta l'aggiunta di un antibiotico,

il sollievo dal malessere a carico di gola

e tonsille è presto servito: si suggerisce

di prolungare per qualche giorno l'uso

di uno o sei prodotti, magari a interval-

li orari più lunghi così da evitare "ritorni

di fiamma" e dei fastidi associati. Il

flurbiprofene è in genere ben tollerato.

Non si consiglia la somministrazione

però né in gravidanza, né in allatta-

mento, né in prima età pediatrica. Inol-

tre, come per moltissimi medicinali,

Le principali formulazioni sono: collutorio, pastiglie da sciogliere in bocca e spray per la mucosa orale

anche per questi esistono controindicazioni e ed effetti non desiderati che, senza spavento, vale la pena di riportare. Come per tutti i Fans, si sconsiglia anche in questo caso di utilizzarlo in soggetti che siano sensibili alla molecola o ad altri antinfiammatori, a chi abbia avuto in passato problemi di ulcera o di sanguinamento allo stomaco o all'intestino, a chi soffre di patologie intestinali croniche come la colite ulcerosa e a chi è affetto di insufficienza cardiaca grave. Esiste poi la possibilità che il principio attivo interferisca con l'azione di alcuni diuretici (inibendone l'effetto) e di farmaci anticoagulanti (portan-

done invece ad un aumento),

per cui cautela estrema

è da osservare nei

soggetti sottoposti

a tali trattamenti.

Viste le controin-

dicazioni sopra

elencate, è di

facile intuizione

che gli effetti col-

laterali più spesso

riportati siano a

sfavore dell'appara-

to gastrointestinale: a

cominciare con leggere

nausee per poi giungere a ga-

strite, vomito, dissenteria e nei casi

più gravi sanguinamento dallo sto-

maco o dall'intestino. Non va infatti

dimenticato che, seppur spruzzato in

gola o disciolto da una pastiglia te-

nuta in bocca, il flurbiprofene passa

comunque in circolo e a lungo andare

può determinare simili fastidi. Occor-

re pertanto chiedere un consiglio al

farmacista o al medico curante prima

di "azzardare" un trattamento con

flurbiprofene o con un altro Fans. Se il

soggetto può assumerlo come spray,

pastiglie o collutorio, il giovamento si

farà sentire a breve, con poche e re-

golari applicazioni e la gestione del

mal di gola e del dolore alle tonsille

sarà garantita sia dinanzi al freddo

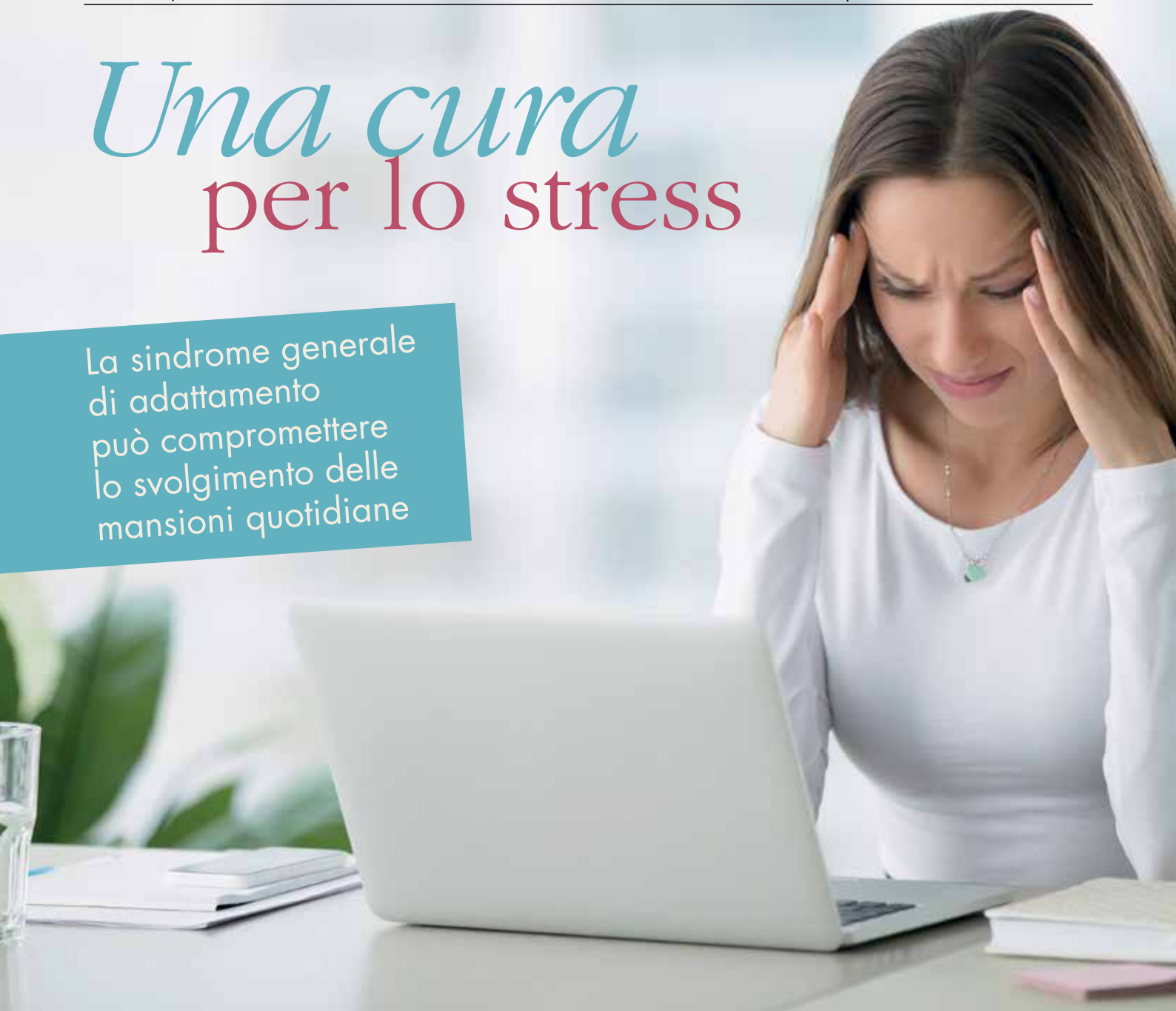
di una ventata autunnale sia negli am-

bienti rinfrescati dall'aria condiziona-

ta in estate.

Una cura per lo stress

La sindrome generale di adattamento può compromettere lo svolgimento delle mansioni quotidiane



La parola "stress" prima del 1914 veniva utilizzata solamente dagli ingegneri per indicare una forza che provoca il collasso di un materiale. Fu lo psicologo Walter Cannon che le diede per la prima volta un significato biomedico descrivendo la "sindrome di attacco e fuga" come una risposta di emergenza del corpo ad uno stress. Cannon vedeva lo stress in modo positivo, mentre l'endocrinologo mentre Hans Selye dimostrò che poteva causare una malattia. Gli studi di Selye definirono tre fasi di risposta

allo stress: la prima fase di "allarme" è seguita da una fase di adattamento o "resistenza" in cui il corpo riconosce e reagisce alle condizioni stressanti. Il perdurare delle condizioni di stress provocano l'inevitabile passaggio alla terza fase, "l'esaurimento", che genera risposte dannose e rende il corpo più suscettibile alle malattie. La capacità di sopportazione di condizioni stressanti, in modo variabile da persona a persona, sembra utile, ma consente allo stress di durare a lungo con conseguenti danni interconnessi

tra il corpo e la mente. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, entro il 2030 la depressione sarà la malattia cronica più diffusa nel mondo. In Italia la depressione colpisce 4,5 milioni di persone, di cui due terzi sono donne. Le principali cause di depressione sono dovute a stress fisico e psico-emotivo dovuto a eccessivi carichi di lavoro, aumentata responsabilità in ruoli professionali di vertice, e abitudini di vita scorrette. Il 27 per cento dei pazienti attribuisce alla depressione un'elevata gravità, seconda

Per saperne di più

Quali problemi possono dare gli Ssri*?

Anche se si considera che non diano dipendenza, nell'uso prolungato gli Ssri perdono di efficacia. Il paziente abituale che sospende la somministrazione, può soffrire di spiacevoli crisi di astinenza. Negli Stati Uniti gli Ssri sono stati associati a casi di suicidio tra i giovani, obesità, diabete e indebolimento delle ossa negli anziani. Effetti collaterali come aumento di peso, spassatezza, apatia mentale ed emotiva sono spesso confusi come dovuti alla depressione. Secondo lo psichiatra Henry Emmons, questi farmaci possono finire per provocare gli stessi problemi che avrebbero

dovuto curare. In alcune persone gli Ssri aumentano l'agitazione, l'ansia, la tensione muscolare e l'insonnia.

Come usare i farmaci Ssri*?

Chi soffre di uno stato acuto di ansia o di depressione, ha bisogno di ricorrere a un farmaco che migliori lo stato di salute. I farmaci sono mezzi potenti in grado di migliorare la condizione del paziente, ma vanno usati con attenzione senza pretendere loro risultati troppo veloci. Al di là delle aspettative riposte nel farmaco, un trattamento efficace e duraturo in grado di far rifiorire una vita soddisfacente richiede un concomitante sincero sforzo di analisi interiore.

* un inibitore selettivo della ricaptazione della serotonina

tro ritiene che la depressione sia una condizione mentale incomprensibile, con la quale si deve accettare la convivenza. Sin dall'antichità l'uomo ha cercato di alleviare la paura e l'ansia con l'alcol. L'oppio era utilizzato in Mesopotamia nel 3400 a.C. come sedativo. Nell'Ottocento la morfina fu accolta con entusiasmo in quanto più sicura e affidabile dell'oppio, ma poi fu abbandonata a causa della grave dipendenza. Il clorale idrato fu introdotto nel 1832 per il trattamento di ansia e insonnia e dopo 150 anni veniva ancora utilizzato come sonnifero. Nei primi anni del Novecento i barbiturici ebbero un grosso successo, seguito negli anni Sessanta dalle benzodiazepine che dimostrarono di essere un farmaco più sicuro ed efficace. Dalla fine degli anni Settanta

per oltre un decennio il diazepam fu il farmaco più prescritto in America. Tuttavia l'uso prolungato di benzodiazepine dimostrò di produrre dipendenza e assuefazione. Nel 1988 negli Stati Uniti fu lanciato fluoxetina cloridrato, un inibitore selettivo della ricaptazione della serotonina (Ssri) utilizzato insieme ai suoi analoghi da milioni di persone. Questi farmaci vengono usati per il trattamento di depressione, ansia, attacchi di panico, bulimia, disturbo post-traumatico da stress, insonnia e altri disturbi. Secondo gli *US Centers for Disease Control*, gli Ssri sono diventati i farmaci più prescritti, più degli antipertensivi e degli antidolorifici. Questa tendenza è ancor più diffusa tra i giovani come riportato da un articolo apparso sulla rivista *Psychology Today*.

solo ai tumori; nel 58 per cento dei casi è considerata alla stregua delle malattie fisiche. Un paziente su quat-



**COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE**

istitutopasteur.it /

ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Il futuro è qui

Moderne tecnologie odontoiatriche per il comfort del paziente

I progressi tecnologici in ambito medico sono rapidi e decisamente sorprendenti, e sotto questo profilo l'odontoiatria rispetta tale trend sia in ambito diagnostico che terapeutico.

Nella diagnostica per immagini ormai da tempo sistemi digitali hanno fatto il loro ingresso, sostituendo le vecchie apparecchiature analogiche, con indubbi benefici sia per il paziente che per il dentista. Minori dosi di radiazioni si associano ad una maggiore accuratezza delle immagini. La radiografia digitale ad uso odontoiatrico e maxillo-facciale riconosce probabilmente la sua forma più evoluta ed avanzata nella tomografia computerizzata "cone beam", un sistema che fornisce all'operatore una riproduzione virtuale in tre dimensioni della parte che si desidera analizzare.

Divenuto un mezzo pressoché indispensabile negli interventi di implantologia, e in chirurgia maxillo-facciale, risulta estremamente utile anche in ortodonzia e per le cure canalari (devitalizzazioni). Ma di sicuro interesse per il paziente che si rivolge dal dentista è il sempre più diffuso utilizzo dell'impronta ottica. Questo sistema si prefigge di rimpiazzare le non amatissime impronte delle

arcate dentarie. Oltre ad assicurare un maggior comfort per il paziente, questa nuova modalità di impronta dentale garantisce all'operatore una precisione del tutto sovrapponibile a quella dei sistemi classici, ma con una maggiore efficienza e rapidità. Difatti questa innovativa metodica rappresenta il principale tassello di un metodo, grazie al quale è possibile rendere più snello il processo operativo sia in ambito protesico/ricostruttivo che ortodontico. Le innovazioni tecniche, l'evoluzione di determinati hardware e software inoltre rendono sempre più accessibili e di più facile utilizzo metodologie che fino a pochi anni fa erano considerate di nicchia. Sonde e sensori wireless, di piccole dimensioni e dalla sensibilità elevata, consentono oggi al dentista di studiare in maniera molto approfondita e dettagliata la funzionalità delle articolazioni temporo-mandibolari e dei muscoli masticatori e del collo. Per migliorare ulteriormente il comfort del paziente e la sua aderenza alla terapia, traguardi importanti sono stati raggiunti anche sul fronte dell'anestesiologia e del suo impiego in ambito odontoiatrico. In Italia, finalmente, si sta diffondendo l'utilizzo della sedazione

cosciente attraverso l'inalazione di una miscela gassosa di ossigeno e protossido d'azoto, che offrirebbe al dentista la possibilità di trattare pazienti ansiosi e non in grado di collaborare completamente. Inoltre per gestire la fobia degli aghi, e per rendere il più possibile indolore la somministrazione dell'anestetico locale, l'odontoiatra può far uso sia di strumenti di iniezione senza ago, attraverso un getto lineare sottilissimo che oltrepassa i tessuti, sia di sistemi di anestesia dentale computerizzata che permettono di eseguire tutte le tipologie di iniezioni in maniera guidata e controllata. Anche il laser è una nuova tecnologia, che nello studio odontoiatrico trova applicazioni in moltissime circostanze: dalla chirurgia muco-gengivale alle già citate cure canalari, dallo sbiancamento professionale alla gestione della ipersensibilità dentale. La ricerca nel frattempo va avanti e all'orizzonte si intravedono impianti dentali che riproducono fedelmente la forma delle radici dei denti estratti, cellule staminali per rigenerare elementi dentari mancanti, composti chimici che stimolano la nuova formazione di smalto e dentina ormai persi e chissà cos'altro ancora.



focus

SULL'ORTICARIA
CRONICA
SPONTANEA

La pelle conta

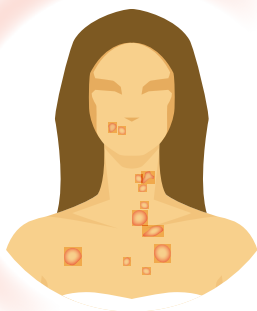
SKIN TO LIVE IN

www.lapelleconta.it

 NOVARTIS

L'ORTICARIA È UNA MALATTIA CARATTERIZZATA DALLO SVILUPPO DI POMFI, ANGIOEDEMA O ENTRAMBI¹

Un pomfo presenta 3 caratteristiche tipiche:



1
2
3

1 Presenta un gonfiore centrale di dimensione variabile, solitamente circondato da un eritema riflesso.¹

2 È accompagnato da prurito o a volte da una sensazione di bruciore.¹

3 È transitorio e solitamente si risolve entro le 24 ore.¹

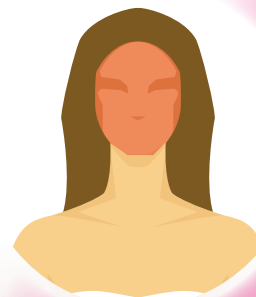
Tipicamente l'angioedema è caratterizzato da:

1
2
3

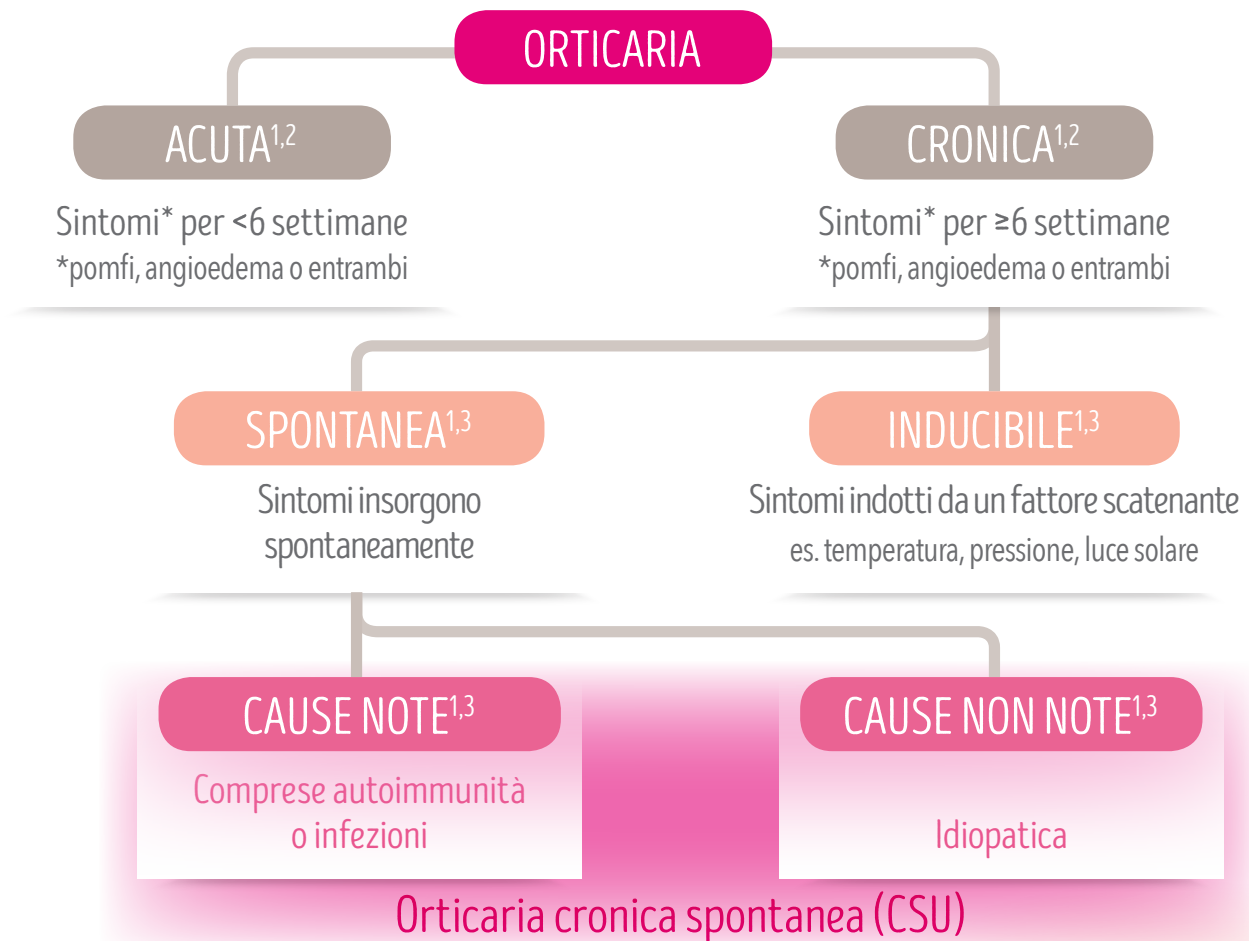
1 Gonfiore improvviso e pronunciato, eritematoso o del colore della pelle, del derma inferiore e del tessuto sottocutaneo, con frequente coinvolgimento della sottomucosa.¹

2 A volte doloroso anziché pruriginoso.¹

3 La risoluzione può richiedere fino a 72 ore.¹



L'ORTICARIA È CLASSIFICATA IN BASE ALLA DURATA, ALLA FREQUENZA E ALLE CAUSE¹



Elaborazione grafica da fonte 1,2,3

PREVALENZA DELL'ORTICARIA CRONICA

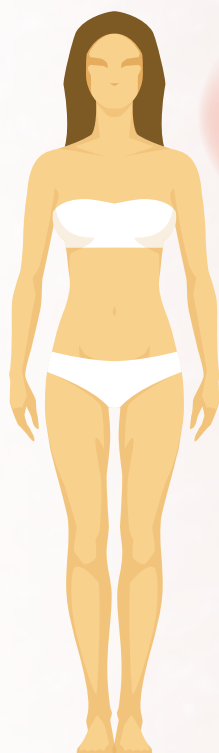
L'**ORTICARIA CRONICA** può affliggere
circa l'**1%** della popolazione²

~2/3

dei pazienti con
orticaria cronica
soffrono di CSU⁴

IMPATTO DELLA CSU SULLA QUALITÀ DI VITA DEL PAZIENTE

La CSU è una malattia che riduce significativamente la qualità della vita dei pazienti.^{1,4}
Oltre ai principali sintomi, altri fattori sono di primaria importanza per i pazienti:⁴



Imprevedibilità degli attacchi⁴



Attività della vita quotidiana^{4,5}

attività fisica, mansioni quotidiane, lavoro, sonno



Autostima⁵

imbarazzo, disagio, sentirsi diversi



Rapporti sociali e tempo libero⁵

uscire a cena o per un aperitivo, limitazioni nella scelta dell'abbigliamento o degli hobby

L'obiettivo del trattamento è il completo controllo dei sintomi.¹ Oggi è possibile trattare la patologia con rapida remissione dei sintomi.⁶

La pelle conta
SKIN TO LIVE IN

Visita il sito www.lapelleconta.it e cerca il centro specializzato più vicino a casa tua

BIBLIOGRAFIA

1. Zuberbier T et al. Allergy 2014, 69: 868-887; 2. Maurer M et al. JDDG 2013, 971-978; 3. Maurer M et al. British Association of Dermatologists 2013, 168: 426-460; 4. Maurer M et al. Allergy 2011, (66): 317-330; 5. O'Donnell BF et al. British Journal of Dermatology 1997, 136: 197-201. 6. Casale TB, et al. J Allergy Clin Immunol Pract 2015; 1-8.e1.

Un valido aiuto contro *il colesterolo*

Insieme a una sana alimentazione e uno stile di vita attivo, l'utilizzo di integratori nutraceutici può aiutare a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo

Un elevato livello di colesterolo nel sangue è uno dei più importanti fattori di quello che viene definito rischio cardiovascolare, cioè la possibilità di sviluppare malattie quali infarto, ictus, ischemie.

Il colesterolo è un costituente fondamentale delle membrane delle cellule, permette la sintesi della vitamina D, dei sali biliari, svolge un ruolo importante anche nella formazione di ormoni steroidei. Diventa pericoloso quando, a causa del suo accumulo nel sangue, si deposita sulle pareti dei vasi sanguigni, formando delle placche.

Queste placche, definite aterosclerotiche, rendono arterie e vene meno flessibili e possono arrivare a ridurre o bloccare il flusso sanguigno.

Nel nostro Paese, il 23% delle donne e il 21% degli uomini tra i 35 e i 74 anni hanno livelli molto elevati di colesterolo totale: queste persone vengono trattate con farmaci che sono in grado di ridurre e mantenere stabili i livelli di colesterolo nel sangue.

Invece, il 36,6% delle donne e il 34,3% degli uomini presentano valori di colesterolo al limite tra i 200 e i 240 mg/dL. Tali livelli, se uniti ad altri fattori, quali sovrappeso, disturbi del metabolismo degli zuccheri, sedentarietà, abitudine al fumo, stress e alimentazione disordinata, aumentano il rischio cardiovascolare. Queste persone non necessitano di una terapia con farmaci, ma possono tenere sotto controllo il colesterolo con



© foto di Alberto Blasetti

uno stile di vita sano, che comprenda attività fisica regolare e con una dieta adeguata. Inoltre secondo le linee guida internazionali nei soggetti con lieve ipercolesterolemia e con un basso o moderato rischio cardiovascolare, può rappresentare un valido aiuto l'utilizzo di integratori alimentari nutraceutici con provata efficacia.

Un recente studio pubblicato sulla rivista scientifica *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Disease* ha confermato l'efficacia di alcuni integratori nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, grazie alla loro capacità di aiutare a ridurre i livelli di colesterolo LDL e trigliceridi e controllare la glicemia. In particolare, i risultati dello studio supportano l'idea che l'azione combinata di principi attivi naturali come riso rosso fermentato, berberina

ed estratto di gelso bianco, agiscono favorevolmente e in modo simultaneo sui livelli di colesterolo e sul metabolismo degli zuccheri.

Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso di LopiGLIK.

I livelli nel sangue

Il colesterolo totale nel sangue non dovrebbe superare i 200 mg/dL, con un giusto rapporto tra buono (C-HDL) e cattivo (C-LDL). Negli uomini il colesterolo buono (HDL) non deve essere inferiore a 40 mg/dL. Nelle donne il colesterolo (HDL) non deve scendere al di sotto 50 mg/dL.



Tra le spezie utilizzate in cucina lo zafferano si distingue per l'aroma sublime e le proprietà curative



L'oro rosso *dell'inverno*

Si è da poco conclusa, nella nostra penisola, la raccolta annuale di una delle spezie più preziose che esistano al mondo: lo zafferano. La droga di questa pianta, cioè la parte che viene utilizzata per le sue proprietà curative e per arricchire i nostri piatti, è rappresentata dai leggerissimi filamenti rossi, gli stigmi, che troviamo all'interno del meraviglioso fiore

del *Crocus sativus*, pianta appartenente alla Famiglia delle Iridaceae. La bellissima infiorescenza sboccia nel tardo autunno, trasformando i terreni utilizzati per la coltivazione in splendide e suggestive distese dai colori viola, porpora e malva. Il *Crocus* è una pianta erbacea perenne che può arrivare a 30 cm di altezza ed è originario della regione mediterranea orientale. I fiori delle varietà

selezionate per la raccolta dei preziosi stigmi sono sterili e le piante coltivate si riproducono necessitando della mano dell'uomo. Il lavoro di coltivazione dello zafferano è lungo e laborioso: spesso i bulbi vengono dissotterrati ogni anno per essere poi ripiantati nel terreno l'anno successivo. La raccolta degli stigmi, inoltre, va effettuata esclusivamente a mano ed è un operazione delicatissima che

nessita di attenzione e mani esperte per scongiurare la rottura dei preziosissimi filamenti rossi. La resa in peso è bassissima rispetto al terreno impegnato: si pensi che per produrre un chilo di zafferano sono necessari circa 130.000 fiori e in genere le grandi aziende producono circa 2 kg di prodotto all'anno. Questi numeri parlano da sé. Ovviamente è una spezia costosa e si dovrebbe dubitare della sua purezza se trovassimo sul mercato qualcuno che la venda a prezzi troppo bassi, o meglio non sufficientemente alti. **Difatti lo zafferano si è guadagnato l'appellativo di oro rosso, arrivando a costare più o meno quanto questo prezioso metallo: circa 30 euro al grammo per gli stigmi interi delle qualità più pregiate.** Ma sia per poter giovare delle sue proprietà medicinali, sia per utilizzarlo in cucina, è bene sapere che sarà sufficiente acquistare una dose molto esigua e che le comuni bustine che contengono la polvere costano molto meno, anche se gli stigmi interi sono da preferire perché, oltre a mantenere maggiori proprietà benefiche, sono più difficili da sofisticare. Successivamente alla raccolta gli stigmi vanno essiccati al sole o in forni elettrici appositi. Il colore rosso dello zafferano, che una volta diluito in acqua diventa dorato, dipende da una sostanza chimica in esso contenuta, la *crocina*, che rappresenta circa il 2% del peso della spezia. A regalarci il caratteristico sapore amarognolo è invece la *picrocrocina*, mentre il *safranale* ci fornisce il sublime aroma che conosciamo. Il *Crocus* contiene molti antiossidanti e diverse vitamine del gruppo B, oltre a tantissime altre sostanze che producono, in chi le consuma, degli effetti davvero interessanti. La tradizione vuole che questa spezia color rosso acceso abbia effetti afrodisiaci. Benché questi non siano stati dimostrati, sono invece ormai note alla scienza alcune altre proprietà, come quella di migliorare l'umore chi la consuma. **Diversi studi dimostrano difatti una certa efficacia, simile a quella dei farmaci,**

nello stabilizzare l'umore di chi soffre di disordini depressivi. Inoltre lo zafferano è riconosciuto come efficace rimedio nel combattere la fastidiosa sindrome premestruale. Molti studi si concentrano anche sull'effetto antitumorale di questi stigmi preziosi, anche se per ora sono state condotte solo sperimentazioni in vitro e siamo in attesa delle dovute prove in vivo. **Inoltre esiste una particolare varietà di zafferano, coltivata solo nella zona dell'Aquila, che vanta di essere una delle più attive contro la maculopatia, malattia che porta a peggioramenti della qualità visiva.** Come ogni sostanza che abbia delle marcate attività sull'organismo, anche lo zafferano presenta, se assunto in dose eccessiva, degli effetti collaterali. Non si dovrebbero superare i 500 mg al



In cucina

Per utilizzare al meglio questa preziosa spezia in cucina e per preservare i benefici che ne potremmo trarre, è bene ricordare alcuni passaggi fondamentali da seguire. Innanzitutto, dobbiamo far rinvenire la spezia in una tazzina di acqua portata a 50°C di temperatura e coperta, e dovremmo avere la pazienza di lasciarla riposare per almeno 40 minuti mantenendola a temperatura, utilizzando un bagnomaria. In genere 25 mg di polvere o 10 stigmi di zafferano sono sufficienti per preparare 6 porzioni di cibo. Il liquido che viene ottenuto deve essere aggiunto alla pietanza a fine cottura, perché molte delle sostanze benefiche contenute in questo oro vegetale sono termolabili. A questo punto non rimane che gustare, con molta lentezza, la preziosa pietanza che abbiamo preparato.

giorno se questa droga è utilizzata per ottenere effetti terapeutici e bisogna ricordare che la dose letale è di circa 12 grammi. Inoltre è bene ricordare, visti i recenti e tristi fatti di cronaca, che la raccolta dello zafferano spontaneo è una pratica che andrebbe riservata solo a persone estremamente competenti in materia, perché questa infiorescenza può, purtroppo, essere facilmente confusa con quella di un'altra pianta molto pericolosa: il colchico, altrimenti detto *zafferano bastardo*, che contiene un veleno mitotico, mortale anche se consumato in dose esigua. Dunque l'acquisto di questa preziosa spezia presso centri qualificati è la strada migliore da seguire per poter beneficiare dei suoi aromi e delle sue proprietà curative in tutta tranquillità.

Curare il raffreddore



Cause e rimedi dell'infezione più frequente
delle alte vie respiratorie

Il raffreddore è l'infezione più frequente delle alte vie respiratorie causata da diversi virus, tutti riconducibili alla famiglia dei Rinovirus. La sintomatologia è tra le più comuni: naso chiuso, starnuti, tosse mal di gola e a volte lieve stato febbrile. I bambini, non avendo sviluppato un bagaglio di anticorpi completo, sono soggetti durante la stagione invernale ad avere dai 6 agli 8 episodi di raffreddore. Gli sbalzi di temperatura favoriscono l'ingresso di germi nelle alte vie respiratorie come pure soggiornare negli ambienti riscaldati artificialmente facilita la diffusione di questi virus. Il contagio delle malattie da raffreddamento avviene tramite le goccioline di saliva che passano da un soggetto all'altro con starnuti e colpi di tosse, ma anche toccando oggetti inavvertitamente contaminati da persone raffreddate. Da ciò è facile intuire che in un ambiente scolastico la diffusione del raffreddore è praticamente inarrestabile, motivo per il quale durante l'inverno i nostri bambini hanno sempre il nasino "gocciolante" e mal di gola. Essendo una patologia di origine virale, si risolve spontaneamente nel giro di una settimana dopo aver fatto il suo naturale corso; quindi non esistono farmaci per la cura del raffreddore, ma una serie di accorgimenti utili ad alleviare il fastidio provocato dai suoi sintomi. **Nei bambini molto piccoli, in particolare i neonati, è fondamentale tenere puliti i seni nasali in quanto l'ostruzione delle vie aeree per l'eccesso di muco, oltre ad essere fastidioso, è di per sé un habitat ideale per la proliferazione di agenti patogeni. Si consiglia di effettuare lavaggi nasali più volte durante il giorno ed in particolare prima di andare a dormire.** In farmacia sono reperibili spray o flaconcini monodose di soluzione fisiologica o soluzioni saline ipertoniche già pronte all'uso che, oltre a garantire la sterilità e buona conservazione del prodotto, sono comodi quando si è fuori casa. L'utilizzo della Soluzione Fisiologica in bottiglia prelevabile con una siringa, oltre ad essere poco pratico, non garantisce i requisiti di sterilità e può a sua volta essere causa di proliferazione batterica.



Gli sbalzi di temperatura, gli ambienti troppo riscaldati, la vita in comunità facilitano la diffusione dei Rinovirus. Per questo in inverno i bimbi sono soggetti a questo fastidioso disturbo

Oltre ai lavaggi nasali, quando il processo infiammatorio coinvolge la faringe, si consiglia l'aerosol terapia con la sola soluzione fisiologica in quanto il vapore è un ottimo rimedio per sciogliere le secrezioni. Come antisettico locale la soluzione di argento proteinato all'1% somministrata più volte al giorno sfiamma le mucose congestionate e disinfetta i seni nasali. **Quando invece la sintomatologia è particolarmente fastidiosa e il bambino lamenta uno stato di malessere generale, si consiglia l'uso del paracetamolo.** La formulazione di elezione è lo sciroppo con un dosaggio correlato al peso del bambino; per i neonati si prediligono le supposte o le gocce. Intorno ai 7 – 8 anni di età, qualora il paracetamolo dovesse risultare inefficace o si richiede una maggiore azione analgesica, la somministrazione di ibuprofene sospensione è preferibile. L'ibuprofene per la sua spiccata azio-

ne antinfiammatoria e antidolorifica, oltre che alla bassa incidenza di reazioni allergiche, è considerato uno dei farmaci più utilizzati per il trattamento dei sintomi legati al raffreddore e, in età pediatrica, è somministrabile sotto 3 possibili forme farmaceutiche: sospensione; compresse orodispersibili e supposte. La scelta della forma farmaceutica, in base alle specifiche esigenze ed al peso corporeo del bambino, vi verrà consigliata nella vostra farmacia di fiducia e non necessita di ricetta medica. Per un approccio naturale ma efficace la propoli sotto forma di spray orofaringeo senza alcol, tavolette, sciroppi o compresse effervescenti in virtù della sua nota azione antibiotico-naturale ed antinfiammatoria, costituisce uno dei rimedi più utilizzati durante l'inverno. In pediatria se ne sconsiglia l'utilizzo sotto i 3 anni di età per scongiurare eventuali reazioni allergiche.

La bava *di lumaca*



Scopriamo questo dono della natura che risolve piccoli e grandi

Vi siete mai chiesti se esiste un prodotto completamente naturale che possa essere utilizzato in casa da tutta la famiglia? Quel prodotto panacea da avere sempre nel mobiletto del bagno, che sia un valido alleato della pelle, del mantenimento del suo aspetto estetico e funzionale e un ottimo dopo barba idratante e al tempo stesso riparatore di eventuali piccoli traumi da rasatura? Quel prodotto a cui ricorrere dopo

essersi causati una scottatura (magari tirando fuori i biscotti dal forno), da applicare sul ginocchio sbucciato del nipote per evitare la formazione di cicatrici, o ancora sulle smagliature e sulla pelle iperseborroica di un adolescente? Ebbene, se mai ve lo foste chiesto, la risposta è: sì, esiste. Si tratta della bava di lumaca, già utilizzata in passato per curare infiammazioni e gastriti, il suo uso topico risale solo ai primi anni '80: in un allevamento di lumache

per uso gastronomico cominciarono a interrogarsi sul perché le mani degli allevatori fossero immuni al passare del tempo e restassero lisce, morbide, luminose e prive di macchie. Quasi per magia tagli e lesioni si rigeneravano in pochissimo tempo senza lasciar spazio a cicatrici e segni. Da lì iniziarono una serie di studi che ci permettono oggi di poter sfruttare questo formidabile ingrediente. Le sostanze contenute naturalmente nella bava di lumaca sono

Nel mondo
c'è un ordine
naturale
di farmacie,
poiché tutti i prati
e i pascoli,
tutte le montagne
e colline sono
farmacie [...]
nella natura tutto
il mondo
è una farmacia
che non possiede
neppure un tetto!
Paracelso

disturbi della pelle

un vero e proprio concentrato di attivi: allantoina, acido glicolico, collagene, elastina, proteine, vitamine, e peptidi. È incredibile come in un mondo sempre di corsa ci venga dato a disposizione questo splendido ingrediente proprio dall'emblema della lentezza. Quindi, la prossima volta che incontriamo una lumaca sulla nostra strada o nel nostro giardino, non storciamo il naso, il loro siero, anche se un po' viscido, ha del miracoloso.

Principi attivi

❖ **Allantoina:** idratante, lenitiva e ripitelizzante, svolge un'azione rigenerante dei tessuti promuovendo la proliferazione cellulare.

❖ **Acido glicolico:** cheratolitico per eccellenza, esfolia gli strati più superficiali e stimola la formazione di collagene a livello dermico, rende la pelle più luminosa.

❖ **Collagene:** proteina strutturale, costituente essenziale del reticolato della pelle, agisce come idratante, ammorbidente e rende la pelle più tonica.

❖ **Elastina:** proteina fibrosa, responsabile dell'elasticità della pelle, ha azione elasticizzante idratante e protettiva dello strato corneo.

❖ **Peptidi, proteine e vitamine:** svolgono attività ossigenante e antiossidante.

Benefici per il derma

❖ **Riempitivo delle rughe:** spiccata azione distensiva e anti-tensione.

❖ **Cicatrizzante:** rigenera le cicatrici, le bruciature e le smagliature.

❖ **Peeling naturale:** libera la pelle dalle cellule morte, schiarisce le macchie cutanee, uniforma l'incarnato, rende la pelle più luminosa e liscia.

❖ **Purificante e antiacne:** favorisce l'eliminazione delle impurità e la regolazione sebacea.

❖ **Antiossidante:** protegge dal danno dei radicali liberi prevenendo l'invecchiamento cutaneo.

❖ **Idratante:** ristabilisce l'idratazione ottimale della pelle.



La forza delle donne

Anche in farmacia dedizione, professionalità e organizzazione sono

Quando mia madre, allora farmacista collaboratrice nel quartiere Lingotto di Torino e madre di quattro figli maschi, decise di partecipare al concorso per l'idoneità alla titolarità di farmacia, mai avrebbe pensato che il superamento del concorso, avrebbe profondamente cambiato, di lì a poco, la sua vita e quella dei suoi familiari. In una fredda mattina del febbraio 1975, infatti, ricevette una raccomandata che la informava che le era stata assegnata una sede farmaceutica rurale, che avrebbe dovuto accettare o rifiutare entro e non oltre quindici giorni. La scelta, molto tribolata e delicata portò all'accettazione dell'assegnazione. E una nuova fase della vita di una professionista del farmaco prese avvio, non prima di aver faticosamente reperito, in tempi strettissimi, le risorse finanziarie e la sistemazione logistica necessarie all'apertura della farmacia. Passare dalla metropoli ad un paese di poco meno di 2.000 abitanti, presentò ovviamente opportunità e criticità. Quella donna umile ma determinata, spaventata ma tenace esercitò la professione di titolare di farmacia (e, successivamente, anche di gestore del Dispensario Farmaceutico di un comune limitrofo) per ben trentatré anni. Continuando anche

ad essere moglie e madre... a partire dalle 6 del mattino di ogni giorno. Certo, fu affiancata dal marito per la gestione della contabilità e, successivamente al conseguimento della Laurea in Farmacia e dell'Abilitazione alla professione, anche da chi vi racconta questa breve storia di vita. Tuttavia fu anche grazie a questa scelta che cominciai a maturare la convinzione che, con le dovute eccezioni, la donna sapesse esprimere meglio e con più continuità dell'uomo, capacità incredibili di dedizione, professionalità, organizzazione e tenuta di fronte ai problemi. Idee chiare e raggiungimento degli obiettivi come prassi di vita. Ebbi poi un'ulteriore conferma di questo convincimento, quando una ragazzina dodicenne rispondendo alla domanda (che, immancabilmente, mio padre rivolgeva a tutti i più giovani avventori della farmacia) «Cosa vuoi fare da grande?» rispose senza tentennamento alcuno (a differenza dei suoi esitanti quando non ritrosi colleghi maschietti), «Voglio fare la Farmacista». Ora, poiché tre indizi si dice costituiscano una prova, dopo parecchi anni quella determinata e capace adolescente figlia di operai, si laureò in farmacia (e con risultati decisamente lusinghieri), svolse il tirocinio professionale nella farmacia di mia madre, cominciò la sua carriera professionale in una farmacia cittadina ed accettò, persino, che io... le diventassi marito. **La prova provata del primato della donna. Dimostrata e confermata, in questo ultimo ventennio dall'aver preso saldamente in mano la gestione della "nostra" farmacia, con il senso pratico ma anche la fantasia e la voglia di innovazione e cambiamento che, riconosco essere soprattutto appannaggio delle donne (professioniste in particolare!).** Non posso perciò che esprimere pubblicamente gratitudine e riconoscenza per ... "il primato delle donne, anche in farmacia".

prerogative femminili

**Mia madre
decise
per la sede
farmaceutica
rurale che guidò
per trentatré
anni con umiltà,
tenacia e
determinazione**



Courmayeur: tradizione alpina e stile italiano

Ghiacciai *e grandi vette*



Courmayeur sorge ai piedi del Monte Bianco e, come un prezioso diamante, è incastonata in una conca popolata da abeti e larici, montagne e ghiacciai. È il comune più occidentale della regione Valle d'Aosta ed è l'unico comune italiano a confinare sia con la Francia

che con la Svizzera. La storia di questo luogo è stata inizialmente legata al turismo termale nel XVII secolo, grazie alle sue fonti di acqua solforosa. Poi, verso la metà del XVIII, ebbero inizio l'esplorazione e lo studio delle montagne del Monte Bianco con lo scopo di ricercare una via per raggiungere la vetta e, dopo qual-

che tentativo di ricognizione, la prima ascensione avvenne nel lontano 1786.

Da quel momento, Courmayeur, divenne la capitale dell'alpinismo mondiale e durante il XIX secolo anche i reali vi soggiornavano regolarmente. A partire poi dal secolo successivo, con la costruzione di impianti sciistici, è diventata una delle



più importanti stazioni dell'arco alpino, con un patrimonio naturale di rara bellezza e oggi, pur essendo una meta turistica internazionale, Courmayeur conserva ancora intatto il suo autentico fascino che si può respirare passeggiando tra i negozi della centrale via Roma, una via stretta e tortuosa, ma anche nei bellissimi villaggi tradizionali che circondano il nucleo principale di questo antico borgo e si spingono fino alla testa della valle centrale, dove la Dora della Val Veny e la Dora della Val Ferret confluiscono nella Dora Baltea che attraversa tutta la Valle d'Aosta. Chi visita Courmayeur non può assolutamente perdere la traversata del Monte Bianco che, in pochi minuti - grazie alla sua nuovissima Skyway -, percorre oltre 2 mila metri di dislivello. Qui la vista è mozzafiato: gli estesi ghiacciai (la Mer de Glace è il più grande e con i suoi sette chilometri di lunghezza e il suo spessore di 200 metri, rappresenta il ghiacciaio più importante ed esteso di tutta l'Italia occidentale) e le grandi vette bianche delle Alpi, infatti, si mescolano al coloratissimo giardino botanico alpino e ai cristalli del Monte Bianco che filtrano le bellezze del luogo. Quando la funivia, poi, arriva sulla terrazza circolare di Punta Helbronner - il punto più alto - dove sembrerà di toccare il cielo con un dito, all'orizzonte sarà possibile ammirare i celebri "4000 d'Europa": il Cervino, il Monte Rosa, la

Grivola, il Gran Paradiso. E, per chi è alla ricerca di pendii mozzafiato e discese in neve fresca, ci sono i favolosi itinerari fuoripista che consentono di percorrere la magnifica Vallée Blanche che si snoda lungo l'imponente lingua di ghiaccio della Mer de Glace, ma anche il ghiacciaio del Toul, il campo ciaspole del Pavillon du Mont Fréty o la passeggiata lungo il "Sentiero dei Giganti", un suggestivo percorso estivo che unisce il rifugio Torino Vecchio al rifugio Torino Nuovo. **A Courmayeur la cultura è legata profondamente alla storia del Monte Bianco, ma anche alle sue**

tradizioni che comprendono le feste patronali dei villaggi, il carnevale, la festa del pane di Dolonne, l'arrivo di Rhémy de Noël la sera della Vigilia, la Desarpa delle mucche e la festa dell'Ascensione dell'Albero il primo sabato di dicembre.

Sempre delle tradizioni fanno parte i prodotti tipici come la fontina, la polenta accompagnata da sughi di carne o con i formaggi, il Bleu d'Aoste, il lardo d'Arnad e - per scoprire il lato dolce della montagna - la crostata alle mele, la torta ai mirtilli di bosco e le famose castagne al miele.

Polenta concia

Ingredienti per 4 persone:

600 g Farina per polenta
1,8 l Acqua
200 g Toma fresca valdostana
150 g Fontina valdostana
200 g Burro

Preparazione: È consigliabile utilizzare una farina macinata grezza, e farla cuocere possibilmente in un paiolo di rame. Portare a bollore l'acqua e salarla poi versare a pioggia la farina della polenta. È importante a questo punto mescolare con energia per evitare che si formino grumi. Man mano che si mescola e la cottura avanza, la polenta diventerà più solida. Continuare a mescolare energicamente per tutto il periodo di cottura (all'incirca per 40 minuti), quando cioè la polenta si staccherà dalle pareti della pentola. A questo punto aggiungere i formaggi e il burro tagliati a cubetti, mescolare qualche minuto lasciandoli sciogliere e servirla calda.



Attenti al cane

Una caduta dalla bici costata cara al dog sitter disattento

Il Tribunale di Pordenone è stato chiamato a decidere su un caso alquanto particolare: una donna ha perso l'equilibrio ed è caduta dalla bici a causa dell'improvviso attraversamento della strada da parte di un cane. Per ottenere il risarcimento dei danni morali e materiali subiti, l'infortunata, nonché sfortunata, signora ha chiamato in giudizio la proprietaria del cane, certa che il sinistro fosse da imputare alla stessa, per la mancata custodia dell'animale. La proprietaria, che aveva stipulato una polizza di copertura dagli eventuali danni procurati dal suo cane a terzi, si è difesa chiamando in causa l'assicurazione, precisando che al momento dell'accaduto il cane era stato affidato al figlio (ovviamente suo, non del cane). L'assicurazione, nel costituirsi nel giudizio, ha sostenuto l'insussistenza della copertura assicurativa in quanto la polizza era stata stipulata dalla figlia della proprietaria del cane, mentre l'animale, al momento del sinistro, era affidato alla

custodia del fratello. Anche quest'ultimo, pertanto, è stato chiamato in causa. Il Tribunale, dopo un esame dello svolgimento dei fatti, ritenendo che la caduta fosse imputabile all'improvvisa comparsa del cane, ha stabilito che il soggetto giuridicamente responsabile della custodia del cane, benché di proprietà della madre, fosse il figlio, -unico soggetto che, al momento del sinistro, potesse esercitare l'effettiva vigilanza sull'animale-. Il Giudice nel motivare la sua decisione, ha richiamato l'inssegnamento della Cassazione ed ha affermato che: **In tema di danno cagionato da animali, poiché la norma impone "l'obbligo di predisporre le necessarie cautele indifferentemente sia al proprietario dell'animale sia a chi se ne serva per il tempo in cui lo ha in uso, il proprietario si libera della responsabilità ove provi di**

Chi porta a passeggio il cane è responsabile di eventuali sinistri provocati dall'animale

essersi spogliato dell'utilizzo dell'animale...". Nella vicenda in esame è emerso che al momento dell'incidente la proprietaria non esercitava alcuna vigilanza e sorveglianza sull'animale. Sarà, quindi il figlio, unico e distratto custode dell'animale al momento del sinistro,

a dover pagare i danni, quantificati nella bazzecola di "soli" 28.000 euro, alla donna infortunata; di sicuro avrà detto due paroline al cane su come ci si comporta al passaggio delle biciclette. Attenti al cane, quindi, anche se non è vostro. ma.tortora@tiscali.it



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

Una magica atmosfera



Con i giusti ingredienti anche i pranzi delle feste possono essere gustosi e sani

Il Natale è uno dei periodi più belli e attesi dell'anno, grazie alla sua magica atmosfera.

Natale significa amore, famiglia, convivialità, un momento unico e carico di emozioni. La tavola e il cibo sono uno dei motori principali che alimentano lo spirito del Natale, e anche in questi momenti bisogna avere sempre un occhio di riguardo per la salute. Un pranzo di Natale gustoso e sano è possibile, basta individuare i giusti ingredienti che possano dialogare tra loro e avere un contenuto impatto calorico. Propongo quattro ricette che possono dare spunto per delle idee ricche in salute e fantasia.

Tartine morbide natalizie

Pane al latte morbido farcito con ingredienti light.

Ingredienti:

4 Fette di pane

per tramezzini al latte

200 g Robiola

10 g Erba cipollina

250 g Fesa di tacchino arrosto a fette

Tritare l'erba cipollina e aggiungerla alla robiola, mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Stendere una fetta di pane per tramezzino su di un canovaccio umido e pressare con le mani, fare lo stesso con le altre fette. Spalmare uno strato di crema su di una fetta di pane per tramezzini e disporre la fesa di tacchino, coprire con l'altra fetta. Con dei taglia biscotti natalizi ottenere le forme desiderate.



Involtini di pollo e verdure

Piccoli bocconcini di pollo con un cuore di verdure.

Ingredienti:

600 g Fette sottilissime di petto di pollo
300 g Scamorza a dadini
1 Cipolla rossa
2 Zucchine genovesi
1 Carota
1 Patata
1 Uovo
50 g Pangrattato
Olio extravergine di oliva q.b
Sale q.b



Pulire le zucchine, la patata, la cipolla e la carota, e tagliarle alla julienne. Unire alle verdure l'uovo e il sale e amalgamare il tutto. Stendere le fettine di pollo, aggiungere un po' del condimento e tre dadini di provola. Arrotolare la fetta di pollo, passare l'involtono nel pangrattato, e disporre in una pirofila, condire con un filo di olio e infornare a 200°C per circa 20 minuti.

Rotelle di ricotta e pere

Dischi di pasta biscotto in cui la ricotta incontra il sapore deciso della pera.

Ingredienti

per la pasta biscotto:

4 Uova
80 g Zucchero
130 g Farina
20 g Miele

per la farcitura:

400 g Ricotta di pecora
80 g Zucchero
40 g Gocce di cioccolato fondente
Marmellata di pere q.b
Zucchero a velo q.b
Cacao amaro q.b

Separare i tuorli dagli albumi. Lavorare, con una frusta elettrica, i tuorli con lo zucchero e il miele per circa 8 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Montare gli albumi a neve e unire al composto di tuorli e zucchero, amalgamare delicatamente utilizzando un cucchiaino di legno, con un movimento dall'alto verso il basso. Unire la farina setacciata, amalgamare al composto come precedentemente spiegato. Lavorare la ricotta con lo zucchero, con una forchetta, e ottenere

una crema; aggiungere le gocce di cioccolato e porre in frigo. Foderare la leccarda da forno, con della carta forno e stendere l'impasto, livellare con una spatola fino a ottenere lo spessore di circa 1 cm. Infornare a 200°C in forno statico per 8 minuti. Estrarre la teglia dal forno, spolverizzare con zucchero la superficie della pasta biscotto, sigillarla con la pellicola trasparente, e fare raffreddare. Per ottenere una rotella, con un coppapasta ricavare due dischi, su di uno spalmare un velo di marmellata di pere, aggiungere due cucchiaini di ricotta, la quantità dipenderà dal diametro scelto, e appoggiare un secondo disco. Spolverizzare con dello zucchero a velo e del cacao amaro. Proseguire allo stesso modo per ottenere le altre rotelle.



Lasagne al radicchio e funghi



Una pasta semplice e ricca di gusto.

Ingredienti:

500 g Lasagne all'uovo
600 g Radicchio lungo rosso
500 g Funghi Agaricus bisporus bianco (champignon)
8 Fette di fesa di pollo arrosto
1 Cipolla bianca
Sale q.b
Olio extravergine di oliva q.b
500 ml Acqua
250 ml Crescenza light
100 g Parmigiano grattugiato
250 ml Crema di riso

Pulire e tagliare a listarelle i funghi, il radicchio e la cipolla. Cucinare gli ingredienti per circa 10 minuti, in una padella con l'acqua, e un filo d'olio; salare e coprire con un coperchio. Aggiungere al composto la crescenza, e ottenere una purea con il minipimer. Prendere una pirofila 35x25 cm e ungere con l'olio extravergine d'oliva e un po' di crema di riso. Disporre il primo strato di lasagne e condire con la crema, il formaggio grattugiato e due fette di fesa di pollo. Ripetere l'operazione per altre tre volte, alternando la disposizione delle vostre lasagne. L'ultimo strato delle lasagne dovrà essere di crema di riso, due cucchiaini di crema di radicchio e funghi, formaggio grattugiato e un filo d'olio. Inserire la pirofila in forno statico preriscaldato a 200°C e cuocere le lasagne per 25/30 minuti.

I segreti del bosco



ERWIN THOMA

IL LINGUAGGIO SEGRETO DEGLI ALBERI

Guida completa alle meraviglie
del bosco e del legno

Edizioni Lswr, 2017, pp 208

Erwin Thoma, dottore di ricerca in ingegneria, nato nel 1962, è cresciuto a Bruck nei pressi del Großglockner, la montagna più alta dell'Austria. Il suo amore per la natura lo ha spinto ben presto a decidere di diventare guardia forestale. Il suo percorso è segnato da incontri con liutai, tagliaboschi e carpentieri, che gli hanno trasmesso delle nozioni antiche sugli alberi e il legno. Le stesse nozioni che egli applica nella sua azienda di costruzioni, specializzata nella realizzazione di case al 100 per cento in legno - un brevetto mondiale. Erwin Thoma ha tre figli e vive con sua moglie a Goldegg nelle Alpi austriache.

È del tutto normale che nel quotidiano non rileviamo consapevolmente gli esseri e le cose che semplicemente esistono, che ci servono silenziosi e fidati. Capita perfino con le persone care, e con gli alberi è lo stesso. Tutti noi li abbiamo ricevuti in dono fin da piccoli. Ci sono e basta, ci accompagna-

no e vivono insieme a noi. Al parco, in giardino, lungo un sentiero, poco importa: i genitori amano parcheggiare la carrozzina al riparo di un albero. Che siano fiori di un ciliegio, il mare di foglie di un acero o gli aghi di una fronda di abete che lambisce il suolo: la mano del bebè nella carrozzina si protende verso l'albero e lo tocca, creatura amica, che lo accompagnerà per tutta la vita. Avvicinarsi a un albero, trovare un momento di pace nei suoi pressi: questo è il passo semplice eppure tanto efficace che conferisce alle nostre vite la saggezza e la forza della natura.

In questo libro Erwin Thoma, un ingegnere che per tanti anni ha fatto la guardia forestale e poi ha fondato un'azienda di successo per la costruzione di case in legno, ci svela tutti i segreti degli alberi e del bosco, guidandoci lungo un viaggio sorprendente e affascinante. Lo sapevate ad esempio che gli alberi comunicano tra loro, attraverso le radici? Che rinunciano a una parte dei nutrienti del-

la terra per lasciarne a sufficienza ai loro "figli", che crescono lì vicino? E conoscete le caratteristiche del "legno lunare", ossia del fatto che il legno vada raccolto in inverno e quando la luna è calante. Solo così, se viene a contatto con il fuoco, il legno si carbonizza ma non si incendia, ed è anche molto più resistente agli attacchi degli insetti? Mentre per avere in casa un albero di Natale che non perda gli aghi, bisogna tagliare l'abete con la luna crescente fino alla luna piena prima di Natale? "Il linguaggio segreto degli alberi" ci fa scoprire il sapere antico di un ecosistema, l'albero, ai più sconosciuto ma fonte di grande ricchezza anche dal punto di vista della medicina popolare che da sempre ne conosce le qualità terapeutiche che ristabiliscono la salute.



A fil di rete

La rivalità tra Borg e McEnroe, fuoriclasse del tennis che fu

Ricapitoliamo: la partita di calcio del secolo (scorso) è, almeno per noi italiani, Italia-Germania 4 a 3 del '70; il match di boxe del secolo è (anche per ragioni extra sportive) Ali-Foreman del '74 a Kinshasa; e, infine, la sfida del secolo su un campo da tennis è senza dubbio la finale di Wimbledon del 1980, quando Borg sconfigge McEnroe al quinto set e si assicura il quinto titolo consecutivo sull'erba londinese. L'uscita nelle sale del film di Janus Metz Pedersen sulla grande sfida (che francamente non abbiamo ancora visto) ci dà lo spunto per ricordare ai più giovani o agli smemorati tra i nostri lettori chi siano i due protagonisti. **Due leggende del tennis, senza dubbio, due ragazzi che più diversi non potevano essere, sia per tipo di gioco sia per carattere e modo di porsi.**

Chi è stato il più innovatore? In senso stretto Bjorn Borg, il gelido svedese ("Iceborg") nato a Stoccolma nel '56, capace di inanellare sei vittorie al Roland Garros (gli open di Francia) con un gioco attendistico di cui lui e l'argentino Guillermo Vilas (meno dotato e molto meno vittorioso) detenevano il brevetto. In cosa consisteva? Nel posizionarsi dietro la linea di fondo e imprimere alla pallina una fortissima rotazione (*top spin*) dovuta in gran parte a un'impugnatura della racchetta completamente nuova e, di certo, incomprensibile ai fautori del tennis classico dei grandi australiani (Laver, Rosewall, Hoad, Fraser) con la loro eleganza innata e la propensione a un tennis d'attacco, tra dritti "piatti", rovesci "tagliati" e volée *en plein air*. Niente di tutto questo, con Borg il

tennis cambiò, molti, e non solo svedesi, decisero di imitarlo, di aspettare l'errore dell'avversario con estenuanti scambi da fondo, con quella pallina che rimbalza alta e, per effetto della rotazione, rimane quasi sempre in campo. Resta da capire come abbia fatto Borg a vincere cinque volte a Wimbledon, visto che sull'erba la pallina scivola via e le rotazioni, in teoria, non servono a nulla. In teoria, appunto, ma Borg era un fenomeno, di equilibrio, di *self control*, di vigoria atletica. Tutto lì.

Altro giro, altro regalo. John McEnroe, newyorchese nato nel 1959 a Wiesbaden, base Nato americana in Germania ovest, è stato invece un genio, un Raffaello della racchetta. Mancino, estroso, imprevedibile, maleducato e rissoso. Ma unico. Il suo stile è inimitabile, a

partire dal servizio che nel tennista della domenica potrebbe provocare una frattura, dal dritto e dal rovescio eseguiti saltando, in precario equilibrio, dalla capacità di anticipare i colpi in modo da sorprendere l'avversario, anche in risposta al servizio. «*You cannot be serious*» usava apostrofare gli arbitri di sedia quando gli negavano un punto secondo lui sacrosanto. «Non puoi fare sul serio», diventato poi il titolo del libro nel quale racconta la sua vita. Morale della favola: quattro Us Open e tre Wimbledon vinti. E due sconfitte indimenticabili: quella citata con Borg e quella in finale del Roland Garros con Lendl, al quinto set. Quando l'arte allo stato puro fu sopraffatta dalla grigia strapotenza fisica del cecoslovacco. Un grande campione, niente da dire, ma solo un campione. Non un genio.

Figure femminili messe
ai margini dalla società

Una donna fantastica

Una storia sbagliata. È questo che deve pensare la famiglia, se un cinquantenne rispettabilissimo, con figlio e bella moglie, decide di buttarsi a capofitto in una relazione d'amore con la protagonista, Marina, che non solo è tanto più giovane di lui ma, addirittura, non è nata con quel nome, e neanche con quel sesso: infatti era un maschio. Lo era, forse senza convinzione, o magari, pur essendolo anatomicamente, non ha mai sentito d'esserlo, non essendo mai stata quella la sua identità. Può darsi che per molti queste siano parolone trite e retoriche o, peggio, tendenziose. Affascinanti, però, sono le origini e i raggruppamenti linguistici del lemma «identità»: dal latino *identitas*, derivato di *idem*, «stesso, medesimo», è il rapporto che lega tra loro due elementi uguali. Al concetto di identità si associa quello di individualità, vale a dire l'essere identico a se stesso e diverso da tutto il resto, l'intimo sentire, la consapevolezza di sé; qualcosa di mutevole, come tutti o quasi sanno, sfaccettato e sfumato, perciò difficilmente categorizzabile. Sorge spontaneo chiedersi entro quali termini si possa pretendere che un'identità sia in un certo qual modo anziché in un altro; o, meglio ancora, se sia possibile pretenderlo e, se sì, chi possa esercitare la pretesa, magari in nome di un supposto senso etico-morale comu-

ne o di una civile e pacifica convivenza. Se molti argomentano e danno risposte come meglio credono, qualcuno forse non sa rispondere e tanti altri rispondono scorrendosi di argomentare. Diffusa, invece, è la tendenza a non porsi alcun quesito se non si è interessati al problema; e ciò solitamente accade laddove la propria - di identità - sia, tutto sommato, socialmente ben accetta. Non agli occhi di tutti la relazione con Marina sarebbe apparsa perversa o scioccante: in altro contesto, De André parlava di «storia diversa per gente normale, storia comune per gente speciale». La prospettiva filmica finisce per essere lo spaccato, già visto invero, di una realtà timorosa o insicura e, per questo, arroccata sulle illusorie certezze che ogni giorno decide, consciamente o meno, di costruire. Chi crede sia un'operazione indolore e gratuita potrebbe pensare a cosa viene calpestato e gettato via nel mentre, al prezzo da pagare di un annichilimento dell'empatia verso chi viaggia - come ognuno, del resto - col suo carico di fragilità, o semplicemente alla sensazione che ne può nascere di una perdita umanità. Anche queste son parolone, certamente, soprattutto dal momento che nessuno può imporre ad altri di mostrare pietà al cospetto della debolezza; se non altro, però, ci si potrebbe riflettere, prima di imboccare la strada contraria.

Una donna fantastica, Cile, 2017

Regia di Sebastián Lelio

Cast Daniela Vega, Francisco Reyes,
Luis Gnecco, Amparo Noguera,
Aline Kuppenheim



Puffer coat

Il piumino, a sorpresa, è pronto a vivere il suo momento di riscatto

«L'inverno sta arrivando». Gli oltre 10 milioni di aficionados del genere riconosceranno la frase che tuonando dal trailer mozzafiato anticipava la settima stagione di *Games of Thrones*. Scenari glaciali da serie cult a parte però, la verità è che, proprio come recitava il teaser, la stagione fredda si è ormai fatta spazio non solo sulle cime dei monti imbiancati, ma anche nei guardaroba adeguati di recente alle rigide temperature. Nello stilare la *wish list* dei *must have* invernali, è obbligatorio inserire cappottini, pellicce e soprattutto (almeno) un piumino. Colpevole di infagottare le *silhouette*, e per questo bistrattato e relegato negli angoli più remoti degli armadi, il puffer coat, a sorpresa, è pronto a vivere il suo momento di riscatto. Sovrano delle passerelle già dallo scorso anno, il soffice giaccone ha conquistato tanto le donne che nel profondo del cuore cullano ancora un'anima da paninara - chi non ricorda, negli anni '80 le sfilate urbane di Moncler multicolor? - quanto quelle che, fino ad oggi, hanno sempre preferito un malanno alle curve ingoffate. I tempi insomma, sono cambiati. A Parigi ormai, le più cool tra le *fashion addicted* li sfoggiano con orgoglio di ogni foggia e colore, semplici e funzionali o scolpiti come creazioni sartoriali, e in scena la *fall/winter 17-18* ha mandato un'incredibile varietà di modelli. Recuperandolo direttamente dallo *sportswear*, molti brand hanno



cercato di rispettarne le origini, adattandolo però alle necessità quotidiane. Così Versace alle sue donne vestite di slogan ha proposto *duvet double face* da accorciare all'occorrenza e sfoggiare con fierezza con i berretti ben calzati in testa. Stessa sinfonia per Aalto. Per il marchio finlandese il piumino è *bordeaux*, ma nasconde un cuore a righe in pendant con i completi. E poi c'è la proposta di Byblos Milano: se sportivo e disinvolto deve essere, allora meglio puntare sulla grinta di volumi over sfoderando un'aria fiera e combattiva. Accanto alla versione caldissima e soffice poi, c'è pure un filone che pare voler investire il piumino di una grazia tutta nuova. Così se Sonia Rykiel, che immagina una moderna regina delle nevi, lo tinge di bianco e lo adorna di piume, il *coup de théâtre* lo offre Salvatore Ferragamo. Per la *maison* è morbido e avvolgente sì, ma rivisitato in chiave *ultra fashion*. Si porta stretto con una cinta in pelle, in versione maxi gilet con scollo da diva oppure - così lo vuole anche Anteprima - aperto come una mantella sugli abiti da sera.

RIDURRE LA STANCHEZZA E L'AFFATICAMENTO

Integratore alimentare a base di polvere di succo di bacca d'Acerola, con zucchero ed edulcorante. Prodotto in Francia con aromi naturali al gusto di frutti rossi, **Acerola 1000**, di **Arkopharma**, è naturale al 100 per cento, senza ingredienti chimici e contiene 1000 mg di acerola, ricca di vitamina C. La vitamina C contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale metabolismo energetico e alla normale funzione del sistema immunitario e nervoso. Inoltre contribuisce alla normale formazione del collagene per la funzione di ossa, cartilagini, denti, gengive, pelle. www.arkopharma.it



PER LA FUNZIONALITÀ DELLA PROSTATA

I disturbi della prostata e delle vie urinarie sono fisiologici con l'avanzare dell'età. **Prostenil Advanced** si caratterizza per la presenza dell'innovativo complesso molecolare naturale Xanurin, costituito da varie sostanze naturali quali lipidosteroli (acidi grassi e fitosteroli), polifenoli, procianidine e flavonoidi, che derivano da Serenoa, cranberry, semi d'uva e tè verde. In particolare per la Serenoa la Ricerca **Aboca** ha sviluppato un esclusivo estratto utile per la funzionalità della prostata, che si caratterizza non solo per il contenuto di lipidosteroli ma anche di polifenoli. Questo estratto, insieme al tè verde, svolge anche una pronta azione sulla funzionalità delle vie urinarie. www.aboca.com/it



AUTUNNO È SINONIMO DI INFLUENZA

Guna da oltre 30 anni effettua studi e ricerche seguendo i principi della Medicina Fisiologica di Regolazione e nei suoi Laboratori vengono studiati farmaci dall'efficacia convalidata da studi clinici e privi di effetti collaterali, che agiscono rafforzando le naturali reazioni difensive dell'organismo, rispettando l'equilibrio psico-fisico del paziente e puntando a rinforzare il suo sistema immunitario, per i quali si rimanda al qualificato parere del medico, ma anche l'integratore alimentare **Colostro Noni**, particolarmente efficace nel combattere i cosiddetti sintomi intestinali così frequentemente presenti nelle ultime epidemie di influenza stagionale. www.epitact.it



LO SPAZZOLINO NON BASTA

È comune associare alla pulizia dei denti l'uso dello spazzolino, ma non tutti sanno che lo spazzolino raggiunge solo il 60% della superficie dei denti e che rimuove solo il 42% della placca. Per pulirli correttamente è indispensabile usare anche lo scovolino interdentale che è in grado di rimuovere meglio la placca batterica e i circa 19 miliardi di batteri presenti negli spazi interdentali. **TePe** è presente con la sua gamma di **scovolini** con 9 differenti misure (ciascuna con un colore diverso), con il collo flessibile per garantire un accesso migliore ed il cappuccio per proteggere igienicamente la testina. www.tepe.com/it/

L'EFFICACIA DELLA LINEA ALL'OLIO DI ARGAN

L'**Olio di Argan** viene considerato un autentico oro liquido: raro, poiché occorrono ben 50 chilogrammi di noccioli per ottenere un litro di olio, pregiatissimo, perché ricco di acidi grassi essenziali e di vitamina E ed efficace, perché dinamizzatore cutaneo, capace di contribuire alla riattivazione delle funzioni vitali delle cellule. Per questo motivo, **L'Erbolario** ha deciso di farne il protagonista dell'inverno, proponendo 4 esclusivi beauty coffret, due per il viso e due per il corpo. www.erbolario.com



IGIENE E FRESCHEZZA ALLE 12 ERBE

Il dentifricio **Gel Rinfrescante tau-marin** contiene gli estratti vegetali di mirra, tiglio, hamamelis, edera, rosmarino, elicriso, tormentilla, limone, liquirizia, e ancora la camomilla coadiuvante lenitiva delle gengive, la malva dall'effetto emolliente e la salvia dall'azione rinfrescante.

Gli estratti vegetali delle 12 erbe assicurano un'azione tonificante e rinfrescante per le gengive, proteggendo i denti da placca e carie. L'eugenolo, derivato dall'olio essenziale di chiodo di garofano, svolge una funzione antisettica, disinfettante e antinfiammatoria.

www.tau-marin.it



CONTRO MAL D'AUTO E MAL DI MARE

La cinetosi è un disturbo molto fastidioso che si manifesta durante gli spostamenti su un qualsiasi mezzo di trasporto (automobile, treno, aereo, nave).

Travelgum di **Mylan** contiene il principio attivo dimenidrinato, appartenente ad un gruppo di medicinali chiamati antistaminici (medicinali usati per trattare disturbi diversi tra cui anche il vomito), con azione antiemetica, cioè previene la nausea e il vomito. È consigliabile iniziare con la dose minima prevista, assumendo questo medicinale prima di iniziare un viaggio in auto, per mare, in aereo o in treno e comunque appena si avvertono i primi segni di nausea e malessere.

www.medapharma.it



ISTITUTO GANASSINI ARRIVA SUL GRANDE SCHERMO

Istituto Ganassini afferma la sua presenza in tutti i momenti più importanti della vita di una donna, partecipando alla realizzazione del film "Nove e lune e mezza" che, con delicatezza e ironia, racconta tutte le sfaccettature dell'universo femminile, con i brand Rilastil per seguire tutte le fasi della gravidanza fino alla nascita e Korff Milano che, con le sue cure di bellezza che integrano sensorialità, piacere e glamour, ne arricchisce costantemente la quotidianità.

Un'operazione di *product placement* particolarmente azzeccata e contestualizzata.

www.ganassinicorporate.com



PER IL BENESSERE INTESTINALE DI TUTTA LA FAMIGLIA

I fermenti lattici vivi contenuti in **Yovis stick** e **Yovis caps**, una volta arrivati nell'intestino, sono in grado di aiutare la flora batterica endogena a riequilibrarsi. Questo risultato viene conseguito anche grazie all'elevata concentrazione di cellule vive: non meno di 50 miliardi per dose giornaliera. Nella formula di **Yovis stick** e **Yovis caps** sono presenti 4 ceppi tra i più studiati e documentati nella letteratura scientifica, insieme contribuiscono alla protezione della mucosa intestinale, ai processi digestivi e alla corretta risposta immunitaria, prevenendo fastidiosi casi di diarrea.

www.yovisregola.it



COLLEZIONE INFUSI POSITIVI

Specchiasol coltiva le proprie erbe officinali presso l'azienda agricola San Demetrio, a Specchia, nel cuore del Salento. Qui si trovano 150 ettari di terreni interamente adibiti a coltivazione biologica di oltre 50 specie di piante officinali. Esperti agronomi seguono l'intera filiera, dalla coltivazione del seme, fino alla raccolta e lavorazione delle erbe officinali, garantendo la qualità delle caratteristiche erboristiche e officinali. Da lì arriva la collezione di 6 tisane pre-miscelate per infondere pensieri ed emozioni positive: infondi l'allegria, infondi l'amicizia, infondi l'amore, infondi la fiducia, infondi la serenità e infondi la speranza.

www.specchiasol.it

Gente *strana*



Nella farmacia dell'aeroporto in una bolla di irrealtà fatta di eterne luci artificiali, aria condizionata, clienti sempre e solo sconosciuti

Oggi ero in aeroporto, in partenza. In qualunque viaggio e con qualunque mezzo di trasporto, arrivato a destinazione, apro la valigia e mi precipito in farmacia. Mai capitato di non dimenticare il farmaco per la pressione o l'aspirina o i fermenti lattici. Anche stavolta nessuna eccezione, tranne quella di accorgermene prima dell'arrivo. Fiero del progresso, entro nella farmacia dell'aeroporto. Mi accoglie una luce accecante, una di quelle capaci di svelare un angolo di sporco anche nel profondo dell'anima, una farmacia della coscienza. È presto per l'imbarco e gironzolo un po', spendendo il tempo senza riguardo, come chi ne ha il portafoglio pieno. Scaffali ordinati, abbondanti di luce e di prodotti, sento che sto per cedere a un'offerta particolarmente seducente di crema anticellulite. Promette cosce e glutei come l'adolescente del *visual* che mi fissa ammiccante, torcendo il capo all'indietro. Sorride a me e al suo inesistente problema posteriore. Sarà per un'altra vita, sospiro allontanandomi, metti che rinasco donna. Mi accodo a un'africana enorme, con un abito lungo giallo e viola, spettacolare in tutto tranne che nel mascherare le forme e a una famiglia di asiatici, con un numero imprevedibile di frugoli sparsi per il locale, oltre ai tre che hanno per mano. Gli strilli che salgono dietro le gondole aiutano la madre a tenerne conto e posizione. Dietro al banco il collega, rapido, efficiente e poliglotta, perfet-

«Dottore, volevo solo chiederle come va, come sta la sua famiglia, cosa farà a Capodanno, le andrebbe un caffè?»



tamente a suo agio in una bolla di irrealtà fatta di eterne luci artificiali, aria condizionata, lingue lontane costrette in un inglese storpiato, clienti sempre e solo sconosciuti. Vengono alla mente i vecchi casellanti delle autostrade, abbandonati nel nulla di un gabbietto di vetro librato sull'asfalto e migliaia di volti da non poter ricordare, fiaccati da una teoria di auto di cui riconoscere marca e modello, ma mai il conducente. O il barista dell'autogrill, privato, dall'anonimato delle facce, del calore nascosto in tre parole: «Il solito, signore?». Ancora, il portiere di notte del grande hotel, oppresso in un turno dove il cliente morde la reception e fugge veloce verso gli impegni notturni; rientra tardi, verso mattino, stanco e magari un po' bevuto, il viso segnato e ricorda a malapena il numero della stanza. **Esistenze vissute in un confine di transizione, di contatto tra elementi diversi,**

un eterno crepuscolo a cavallo tra giorno e notte, senza che sia mai totalmente buio o finalmente luce, un bagnasciuga dove approdano onde in continuazione senza che nessuna si fermi, senza che almeno una sola possa ritornare ancora una volta. Mi scuoto, l'africana è finita a spiaggiarsi sul divano fuori della farmacia, i genitori asiatici a recuperare i figli sparpagliati per ogni dove, davanti a me il farmacista mi guarda e «Desidera?» domanda sorridendo. Lo fisso qualche istante, poi «In verità niente dottore, volevo solo chiederle come va, come sta la sua famiglia, cosa farà a Capodanno, le andrebbe un caffè?». Certo, ne gira di gente strana negli aeroporti.

Colesterolo?
Con LopiGLIK dai **due mani**
al tuo cuore.

Con principi naturali, unito ad una alimentazione adeguata, aiuta a controllare **il colesterolo e il metabolismo fisiologico degli zuccheri**.
Parlane con il tuo medico o il tuo farmacista.



BreXidol

24 ORE IN AZIONE CONTRO IL DOLORE.



**1 CEROTTO
AL GIORNO**



**Attivo fino a 24 ore contro il dolore
e l'infiammazione di muscoli e articolazioni.**

Grazie alle caratteristiche di rilascio del suo principio attivo, Brexidol agisce fino a 24 ore con un solo cerotto. Un'ottimale aderenza consente l'applicazione non solo su schiena e collo, ma anche sulle articolazioni di braccia e gambe. Pratico da applicare.

Disponibile in 2 formati da 4 e da 8 cerotti. In farmacia.



È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 19/12/2016.

Chiesi