

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Bimestrale
Anno III, n. 1/2018



Osteoporosi:
gli alimenti ricchi
di calcio



Veterinaria:
quando arriva
un cucciolo

Massimo Lopez

A teatro per divertimento



federfarma

edra

FlorMidabil™

NOVITÀ!

FINO A
70 MILIARDI
DI FERMENTI LATTICI VIVI



MULTICEPPI

Fino a un massimo di 5 ceppi clinicamente testati fra Bifidobatteri, Lattobacilli e Lieviti



NO FRIGO

Monodose giornaliera² orosolubile^{1,2}



SENZA ECCIPIENTI

Senza Glutine, Lattosio¹, OGM, Acesulfame, Aspartame e adatto a una alimentazione vegana e vegetariana¹

**ALIMENTA
IL FORMIDABILE
CHE C'È IN TE**

Sei formidabile! Ogni giorno casa, famiglia, lavoro, viaggi, amiche... Arrivi dove serve, quando serve. Come i 70 miliardi di fermenti lattici vivi, attivi in tutto il tratto intestinale, del nuovo FlorMidabil. In 7 diverse formulazioni, specifiche per diverse occasioni d'uso. FlorMidabil: niente è più formidabile per il formidabile che c'è in te.



SANDOZ A Novartis
Division

sandoz.it

1. Escluso FlorMidabil Kids 2. Escluso FlorMidabil Colesterolo

IT1707667469

DAILYVIT[®]+

multiVITAMINICO multiMINERALE



VITAMINE e MINERALI

energia per ogni età

linea completa, formulata
e prodotta in Italia, garanzia
di Marco Viti Farmaceutici



MASSIGEN[®]

produzione italiana



Marco Viti

chiedi al tuo farmacista di fiducia



18



8



40

45



30



Farma Magazine è il bimestrale di educazione sanitaria che trovi nella tua farmacia di fiducia



federfarma

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
RCC n. 23531 (Registro operatori comunicazione)

Editore
EDRA S.p.A.

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Direttore editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma

Comitato editoriale
Marco Bacchini, Achille Gallina Toschi, Michele Pellegrini Calace, Andrea Carrone, Giovanni Petrosillo, Renato Usai

Coordinatore del Comitato editoriale
Vittorio Contarina - vicepresidente nazionale di Federfarma con delega alla comunicazione

Coordinatrice periodici area pubblico
Mercedes Bradaschia - m.bradaschia@lswr.it

Collaboratori
Silvia Ambrogio, Anmvi-Associazione nazionale medici veterinari, Stefano Corbetta, Ferdinando Fattori, Alberto Ferrando, Fabio Firenzoli, Mauro Giaccone, Luca Pani, Umberto Paolucci, Elena Penazzi, Donatella Perrone, Chiara Romeo, Roberta Rossi Brunori, Vincenzo Rulli, Sidp-Società italiana di paradontologia e implantologia, Romano Silvestri, Chiara Siri, Maria Antonietta Tortora

Responsabile pubblicità
Stefano Busconi
dircom@lswr.it - Tel. 02.88184.404

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

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

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

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

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

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

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

SOMMARIO

- 5** *Editoriale*
Farma Magazine

- 6** *Professione farmacista*
Codice europeo contro il cancro

- 8** *Intervista*
A teatro per divertimento

- 14** *Frontiere della salute*
Vivere oltre il limite

- 16** *In primo piano*
Nuovi servizi in farmacia

- 18** *Attualità*
Stop alla contraffazione

- 22** *Farmaci*
Iperensione arteriosa

- 25** *Attualità*
Notte in servizio

- 26** *Medicina*
Melanoma cutaneo

- 28** *Pediatria*
La tosse che non passa

- 30** *Fitoterapia*
Le spezie dalla cucina alla farmacia

- 32** *Nutrizione*
La salute delle ossa

- 34** *Cosmesi*
Conoscere i cosmetici

- 36** *Mente e salute*
L'ossessione del gioco

- 38** *Odontoiatria*
Gengive e diabete

- 40** *Veterinaria*
Una scelta consapevole

- 42** *Cucina e salute*
Controllare la glicemia

- 44** *La parola all'avvocato*
Trasparenza nei pagamenti

- 45** *Moda*
Shearling coat

- 46** *Sul banco*

- 48** *Vita in farmacia*
Tutelare l'ambiente

Apix®
propoli

Flufast

Sollievo naturale istantaneo.



Una soluzione naturale per **un'immediata sensazione di sollievo dai disturbi da raffreddamento**. Porta sempre con te l'azione combinata di propoli, semi di pompelmo e sambuco in pratiche bustine monodose.

Nella versione Miele Balsamico e oggi nella **nuova versione Miele Arancia**.

Flufast, il malessere è già past.

BIOS  LINE

FENEXTRA

200 mg granulato per sospensione orale

Dexibuprofene

UN NUOVO ALLEATO CONTRO IL DOLORE

IN FARMACIA DA:



Bruno Farmaceutici



12 COMODE BUSTINE - USO ORALE

Farma *Magazine*



Vittorio Contarina,
vicepresidente
di Federfarma nazionale

Se non siete della provincia di Roma o Torino, probabilmente è la prima volta che sfogliate *Farma Magazine*. Se oggi potete farlo, è perché Federfarma ha ampliato a livello nazionale un progetto partito due anni fa a Roma. Un progetto ambizioso, innovativo, che voleva immettere nel panorama informativo e culturale italiano uno strumento diverso, gratuito ma di qualità eccelsa. Il bilancio di 24 mesi di lavoro? Ci siamo riusciti: abbiamo ottenuto un successo e un consenso che sono andati molto oltre le nostre aspettative. Nell'editoriale che scrissi per il primo numero, quello del gennaio 2016, spiegai perché secondo me la farmacia è un'istituzione a cui «non manca nulla». Ed era vero: nulla mancava, a parte la voce. Per questo noi di Federfarma Roma decidemmo di dare vita alla rivista delle farmacie della Capitale: per dare anche alla nostra categoria uno strumento con cui parlare, confrontarci e informare i nostri clienti/lettori. Da voce delle farmacie romane, ora *Farma Magazine* diventa la voce delle farmacie di tutta Italia. Una voce di verità in un momento storico in cui le cosiddette "fake news" sono talmente articolate e diffuse che sempre

più difficilmente le si riescono a distinguere dalla realtà. *Farma Magazine* sarà dunque il punto di riferimento per chi vuole informazioni utili sulla salute e sul corretto uso dei farmaci, ma anche consigli a 360° per vivere meglio ed evitare comportamenti e atteggiamenti dannosi. Ricordo ancora il lavoro fatto due anni fa per portare in stampa quel primo numero e per organizzare l'evento di presentazione, a cui presero parte 1.200 farmacisti ed esponenti dell'industria e delle istituzioni, con in prima fila - e in copertina - il ministro della Salute Beatrice Lorenzin. La tiratura era di 100mila copie mensili, distribuite in tutte le farmacie di Roma e Provincia e, successivamente, anche di Torino. Il numero che avete tra le mani ha invece una tiratura di 1 milione e 700mila copie e una distribuzione capillare quanto lo è quella delle farmacie su tutto il territorio nazionale. Il "nuovo" *Farma Magazine*, infatti, verrà distribuito dovunque ci sia una farmacia, e una farmacia la si trova dovunque: dalla città più grande e affollata al paese di montagna più piccolo e lontano. Mi sembra dunque evidente che ci troviamo di fronte a quella che (non saprei definirla in altri modi) è una delle più grandi operazioni editoriali della storia italiana. O forse la più grande.

Codice *europeo* contro il cancro



di Mario Giaccone,
tesoriere
della Federazione
degli ordini
dei farmacisti italiani - Fofi

Fare prevenzione per ridurre l'incidenza dei tumori

Una scatola di "Prevenil", il nuovo rivoluzionario farmaco che potrà dimezzare l'incidenza dei tumori, verrà a breve esposto in tutte le farmacie piemontesi e della Valle d'Aosta. Non è un farmaco qualunque, ma una medicina a base di prevenzione: una confezione che conterrà le dodici raccomandazioni da seguire del neonato Codice europeo contro il Cancro. Sto parlando della nascita – lo scorso primo dicembre,

presso le Molinette di Torino – di un Patto, la Rete per la prevenzione del Piemonte e della Valle d'Aosta che sancisce un'alleanza tra Enti e Associazioni, che già da molti anni operano nell'ambito della prevenzione del cancro. Questa iniziativa vede coinvolti alcuni Ordini dei Farmacisti piemontesi e Federfarma Piemonte che, attraverso la loro collaborazione, renderanno "concreta" la Rete di Prevenzione. In Piemonte e Valle d'Aosta viene diagnosticato

un tumore a circa 33 mila persone ogni anno e, anche se molti dei tumori sono curabili grazie alle attuali conoscenze sanitarie, il carico di disabilità che questi provocano, però, è decisamente elevato. Ridurre il rischio di sviluppare un cancro è proprio l'opportunità che questa iniziativa vuole offrire e ciò sarebbe possibile solo se tutti seguissero le raccomandazioni contenute nel Codice europeo contro il Cancro e se si mettessero in atto tutti gli interventi di prevenzione. Questo, infatti, consentirebbe di evitare, ogni anno, circa 16-17 mila nuovi malati di cancro in Piemonte e in Valle d'Aosta, con una conseguente riduzione della disabilità e della mortalità per cancro.

La partecipazione a questo progetto ha per me un grande valore perché sta nella professione del farmacista creare una cerniera tra il Servizio Sanitario e i cittadini, soprattutto a livello territoriale dove la vera sfida è il dialogo tra le varie professioni. Dialogo che in questo progetto non manca, grazie alla collaborazione tra medici, farmacisti e associazioni verso un percorso strutturato e condiviso in tema di prevenzione. Come membro del Consiglio nazionale della FOFI, inoltre, mi impegnerò a dare una risonanza nazionale a questo progetto, con l'obiettivo di dar vita a una vera e propria struttura capillare in tutto il paese.

La farmacia può giocare un ruolo chiave nei processi di prevenzione, soprattutto se si considera che ogni giorno centinaia di persone di tutte le estrazioni sociali fanno il loro ingresso in farmacia ed è qui che il farmacista può impegnarsi a diffondere informazioni corrette, facili e accessibili.



Dodici raccomandazioni

- 1 **Non fumare.** Non consumare nessuna forma di tabacco;
- 2 **Rendi la tua casa libera dal fumo.** Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro;
- 3 **Attivati per mantenere un peso sano;**
- 4 **Svolgi attività fisica ogni giorno.** Limita il tempo che trascorri seduto;
- 5 **Segui una dieta sana:**
 - * Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura;
 - * Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate;
 - * Evita le carni conservate, limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale;
- 6 **Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo.** Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici;
- 7 **Evita un'eccessiva esposizione al sole,** soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti;
- 8 **Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro** per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti;
- 9 **Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon** presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon;
- 10 **Per le donne:**
 - * L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino;
 - * La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS;
- 11 **Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:**
 - * L'epatite B (per i neonati);
 - * Il papillomavirus umano HPV (per le ragazze);
- 12 **Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:**
 - * dell'intestino;
 - * del seno;
 - * del collo dell'utero.

A teatro per *divertimento*

Dallo Stabile di Genova all'indimenticabile Trio,
l'irresistibile comicità di Massimo Lopez

Curiosità ed entusiasmo sono sempre

In principio non era il Trio, parafrasando uno tra i tanti spettacoli famosi messi in scena con Tullio Solenghi e Anna Marchesini. Massimo Lopez, infatti, nasce professionalmente in una delle culle più prestigiose del teatro italiano, lo Stabile di Genova, accanto a mostri sacri del calibro di Lina Volonghi, Giorgio Albertazzi e Alberto Lionello, mettendo in scena Pirandello e Goldoni, passando per Molière e Ibsen. Sembra avviato verso una gloriosa carriera di attore teatrale classico quando l'incontro casuale, in una sala di doppiaggio, con Anna Marchesini, gli offre lo spunto di "mettersi alla prova" come dice lui, in un genere più prettamente comico.

E siccome «curiosità e entusiasmo sono sempre state le muse ispiratrici della mia esistenza», eccolo sul divano di casa sua, con accanto Anna e Tullio, a inventare, per poi scrivere e dirigere, le gags tra le più famose e esilaranti dell'intrattenimento comico italiano della fine del secolo scorso. Nasce così il Trio, racconta Massimo «Un animale mitologico a tre teste e sei mani, nel quale non esiste la testa dominante o braccia di manovalanza, ma ognuno fornisce idee per testi, scenografia, addirittura costumi e regia». La forza del Trio, quella che lo ha portato da un successo a un altro, «era nell'alchimia, spontanea quanto magica, tra persone assolutamente in

sintonia; passavamo intere giornate insieme, tra cucina e divano, ridendo e scrivendo, provando scene e correggendole, spesso fino a notte fonda» continua, leggermente commosso al ricordo «La caratteristica unica del Trio era nell'andare a pescare spunti comici nei mari della letteratura, storia, arte, religione, politica e vita quotidiana, mescolandoli fino a ottenere momenti di irresistibile comicità». Il Trio propone una rivisitazione televisiva de "I promessi sposi" e ottiene più spettatori dell'originale, l'esordio radiofonico con "Helzapoppin radio 2" doveva durare un paio di settimane a diffusione locale e finisce sulle frequenze nazionali per due anni.

Il Trio
era un
animale
mitologico
dalla magica
alchimia
con tre teste
e sei mani

state le muse ispiratrici dello showman italiano

Insomma, a questo Trio non si riesce a trovare un difetto?

Direi proprio di no, perché l'unico limite che posso indicare è l'estrema pignoleria nello scrivere le sceneggiature: Tullio e io eravamo precisi, Anna esagerava proprio, una vera fissata. Capisci come questo non sia in definitiva un difetto, anzi si trasforma nel pregio di un'alta professionalità.

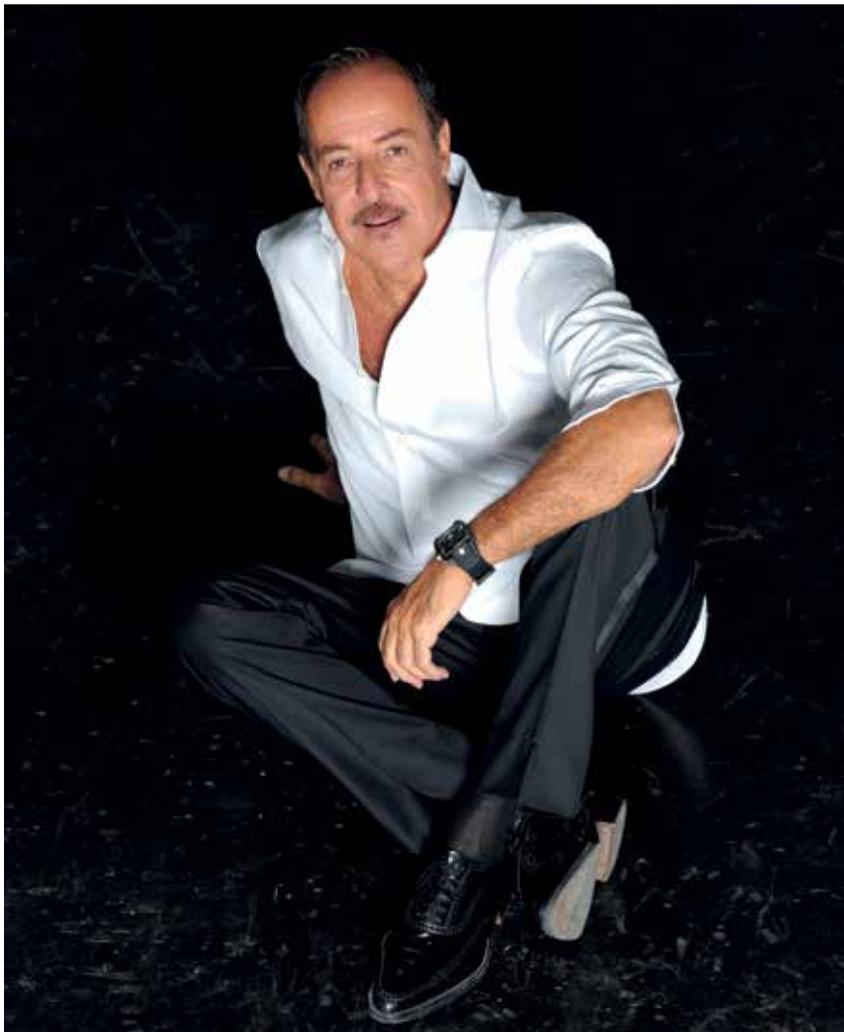
C'è qualcosa che non sopporta e la fa arrabbiare?

Tanti sono gli umani difetti che mi irritano, dalla tirchieria alla gelosia,

dalla meschinità a quando la giusta ambizione diventa arrivismo sfrenato. Ho imparato negli anni a non arrabbiarmi, almeno subito - specifica ridendo - a cercare di capire bene le persone e le situazioni prima di giudicarle e quindi condannarle. Spesso ho fatto marcia indietro, mi sono dovuto ricredere su persone inizialmente sgradevoli e poi rivelatesi migliori di quanto appaiono a me e agli altri. Quello che ancora non digerisco e mi resta sullo stomaco è l'incuria, l'inefficienza in mala fede, la trascuratezza in figure che, al con-

trario, sono deputate alla cura, che sia personale o della collettività. Parlo di un condominio dove i lavori non vengono svolti come si dovrebbe, della spazzatura abbandonata per giorni in strada da chi la butta a caccaccio e da chi non si occupa di raccoglierla; del postino che nemmeno prova a suonare per consegnare una raccomandata e lascia l'avviso e del portiere che magari me lo consegna in grande ritardo. Piccole cose che nel quotidiano si accumulano fino a farmi esplodere e gettare sacchi della spazzatura dalla finestra. Faccio per dire, naturalmente - cerca di stemperare - non è l'atomica a complicarti la vita, al massimo te la toglie. Sono le mille piccole avversità ripetute, che mi fanno esplodere. Come mi irrita chi viene meno alla sacralità dei posti deputati, che siano una chiesa, un cimitero o anche un teatro, che considero luogo tra il magico e il trascendente. Non ci si può intrufolare tra le quinte, durante le prove, per chiedere un selfie. Gente così andrebbe affissa all'ingresso, accanto alle locandine del teatro.

**Con
Tullio Solenghi
sono in
tourné teatrale
con un nuovo
spettacolo
che strizza
l'occhio
al nostro passato**



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



© foto di Mario Brenna

Cosa ama ricordare dell'infanzia?

Famiglia numerosa la mia, cinque fratelli e quindi una casa sempre movimentata e allegra. Ricordo che amavo suonare il piano e la fisarmonica, un bambino mansueto che già sognava di diventare da grande, un musicista e un attore. Per ora ce l'ho fatta a metà - ammicca ridendo - vedremo in futuro. Della scuola non ho bei ricordi, avevo insegnanti maneschi che andavano per le spicce. Al liceo, invece, avevo l'incubo delle interrogazioni, quando il professore scorreva con l'indice il registro alla ricerca di chi interrogare, era per

me un momento altamente drammatico, altro che Ibsen! Avevo solo l'insegnante di storia e filosofia ad interpretare perfettamente il ruolo di "maestro", uno che non mi interrogava, ma stimolava lo studio e diceva «quando avrai qualcosa da dirmi, verrai tu alla lavagna». Grande persona il professor Ennio Bisपुरi, oggi importante scrittore.

Il bello che nasce dal brutto, quindi.

Esatto. Come l'esperienza vissuta in primavera: ero in scena a Trani quando ho avuto un malore, ho interrotto lo spettacolo e mi hanno tra-

sportato in pochi minuti all'ospedale di Andria. Ho trovato una assistenza perfetta, un team professionale di altissimo livello, uno di quei tanti casi di buona sanità che non finisce mai sui giornali. Devo ringraziare tutti gli operatori dell'Ospedale Bonomo di Andria, dal primario al portantino e congratularmi per una eccellenza di trattamento non riservata solo a Massimo Lopez, ma in quei giorni di ricovero ho visto dedicata a tutti i degenti.

Dopo la paura, cosa ha oggi in programma?

Riprendere serenamente la mia vita di attore: con Tullio sto portando in giro per l'Italia "Massimo Lopez e Tullio Solenghi show" uno spettacolo nuovo, con un occhio ammiccante al nostro passato, una tournée che toccherà praticamente tutte le regioni e la certezza di far divertire, ancora una volta, gli italiani.

Massimo in farmacia

Per uno come me che ha girato e continua a girare per tutto il mondo, la farmacia italiana rappresenta, ai miei occhi, un'eccellenza unica. In nessun altro Paese trovi la stessa accoglienza, unita alla competenza e all'attenzione verso il malato, la stessa facilità di accesso al professionista e disponibilità verso i tuoi problemi. Negli Usa, per esempio, devi andare allo scaffale, scegliere tu un prodotto e nessuno in farmacia si assume la responsabilità di aiutarti in questa decisione. Il mio timore è che a forza di importare tante mode da oltre oceano, stiamo abbracciando pure questa visione strettamente commerciale della farmacia. Mi auguro davvero che non avvenga, sarebbe un delitto.

TOSSE SECCA o GRASSA?



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

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

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

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



www.boiron.it

L'omeopatia un altro modo di curarti

Vivere oltre il limite



Dall'allungamento del DNA
a quello di tutta la Vita

Questa è una storia fatta di scoperte che ti cambiano la vita in meglio se solo avessi l'umiltà e la pazienza di leggere cosa significano. Se pensiamo alle estremità dei nostri cromosomi come simili ai piccoli cappucci di plastica che proteggono i lacci delle scarpe riusciamo a capire come quanto più lunghi e integri essi siano, tanto meno i lacci si sfilacceranno sino ad essere non più utilizzabili per costringerci infine a buttarli via. Fin dagli anni '30, Hermann Muller (Premio Nobel nel

1946) e Barbara McClintock (Premio Nobel nel 1983) avevano effettivamente osservato che la struttura alla fine dei cromosomi, i cosiddetti telomeri, impediva che si attaccassero l'uno all'altro e ipotizzarono che l'estremità del DNA cromosomico svolgesse un ruolo protettivo per tutto il resto del codice genetico. Come riuscissero a farlo rimase un mistero fino alle scoperte di Elizabeth H. Blackburn, Carol W. Greider e Jack W. Szostak (Premi Nobel nel 2009). In un suo recente libro proprio Elizabeth Blackburn (*The Telomere Effect:*

A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer by Elizabeth Blackburn and Elissa Epel is published by Orion Spring) ha spiegato perché ci converrebbe sapere qualcosa di più su come i telomeri funzionano e su come possono allungarci la vita. I telomeri si consumano con l'età ma il loro accorciamento è reversibile, cosa che invece non succede con i lacci delle scarpe. Tenere i telomeri integri non serve solo ad allungarci la vita ma soprattutto serve a farci invecchiare sani senza nessuna malattia aggiuntiva come



tumori, malattie cardiovascolari, respiratorie, diabete o neurodegenerative quali ad esempio, demenze e morbo di Parkinson. Cinque sono le attività principali che hanno la capacità di tenerli lunghi o anche riallungare i telomeri: l'esercizio fisico, la dieta, il sonno, la connessione corpo-mente che si realizza nello yoga, con le tecniche di rilassamento, meditazione, respirazione controllata e infine l'aver delle relazioni interpersonali significative e soprattutto sane. Per la prima volta questi due ultimi punti (meditazione e relazioni

sociali) vengono messe in rapporto con un effetto biologico molto profondo come quello che arriva sino al nucleo delle nostre cellule dove i cromosomi si trovano. Ci sono delle buone notizie anche per quanto riguarda gli altri tre punti. La prima è che l'esercizio fisico raccomandato non è quello dei super palestrati o dei maratoneti, basta fare qualcosa di moderatamente aerobico (quando cioè si inizia a sudare neppure in modo profuso) per 45 minuti a giorni alterni. Se poi l'esercizio è di tipo misto (bicicletta, nuoto, camminata veloce o in pendenza) l'effetto sui telomeri è migliore. Per quelli di noi particolarmente stressati e sedentari bastano addirittura dieci minuti al giorno per iniziare a bloccare l'accorciamento del DNA. Per quanto riguarda la dieta al di là dei soliti consigli ormai ripetuti ovunque sul fatto che debba essere ricca di vegetali, pesce e grani integrali e povera di tutto il resto sembra che usare omega 3, olio di pesce e semi di lino possa contribuire ad allungare i telomeri mentre le evidenze a vantaggio della Vitamina D sono ancora di tipo suggestivo ma in qualche modo incomplete considerando anche il rischio dei sovradosaggi. Un sonno ristoratore soprattutto nella prima parte della notte che cioè non inizia

troppo tardi e porta a svegliarsi la mattina molto presto ed avere delle sane relazioni familiari sia di coppia che con i propri figli o genitori, allungano i telomeri. Non aspettatevi un effetto miracoloso da un giorno all'altro, sebbene i risultati che derivano dallo smettere di fumare, bere alcolici in moderazione, fare esercizio fisico e dormire meglio si sentano immediatamente, l'allungamento del DNA impiega alcuni mesi e gli effetti significativi sull'aspettativa e sul benessere della vita in età più avanzata si registrano dopo circa 10 anni. Non avete neppure bisogno di diventare dei monaci zen e passare due ore di tutti i giorni meditando su una sedia bassa e circondati da fumi d'incenso e profumi di oli essenziali vi basta fare della micro-meditazione rallentando e concentrandovi sul ciclo del vostro respiro per un quarto d'ora appena siete liberi. Se invece non avete neppure 15' da dedicare a voi in un'intera giornata, beh allora siate certi di avere un assoluto bisogno di applicare prima possibile tutto quello che avete appena finito di leggere.





Nuovi servizi in farmacia

Viene chiamata farmacia dei servizi e dal 2009 sta cambiando l'impostazione della farmacia italiana che è sempre più un punto di riferimento del sistema sanitario nazionale per il cittadino. Un punto vicino a casa, sempre aperto, con professionisti a disposizione non solo per l'erogazione dei farmaci, ma anche come centro di servizi utili alla gestione della salute e delle terapie.

Da quest'anno per la farmacia dei servizi scatta una sperimentazione triennale in nove regioni, secondo

quanto prevede un emendamento alla Manovra Finanziaria del 2017 - frutto del lavoro congiunto di Parlamento, Governo e Federfarma - con il quale si riconosce il ruolo del farmacista per l'attività di presa in carico del paziente con riferimento a prestazioni professionali qualificate, indispensabili per il miglioramento dell'assistenza sul territorio. La sperimentazione avverrà a scaglioni crescenti: nel 2018 coinvolgerà tre regioni, nel 2019 sei e, infine nel 2020, nove regioni. Questo si tradurrà per il cittadino in una mag-

giore disponibilità di servizi nelle farmacie sul territorio.

Cos'è nel concreto la farmacia dei servizi? In molte farmacia italiane è già una realtà e prevede la prenotazione di esami e visite specialistiche e la dispensazione per conto delle strutture sanitarie dei farmaci a distribuzione diretta. Ma non solo: nella farmacia dei servizi è anche possibile effettuare esami di autoanalisi, per controllare per esempio la glicemia o il colesterolo, la pressione arteriosa e in alcuni casi è anche possibile effettuare un

Grazie al lavoro del Ministro della Salute e di un gruppo di parlamentari di vari schieramenti, i servizi in farmacia da quest'anno saranno ancora più diffusi



Sen. Andrea Mandelli,
presidente della Federazione
degli Ordini dei farmacisti italiani



Sen. Luigi D'Ambrosio Lettieri
vicepresidente della Federazione
degli Ordini dei farmacisti italiani



Sen. Enrico Morando,
viceministro dell'Economia



On. Federico Gelli,
responsabile sanità PD



On. Beatrice Lorenzin,
ministro della Salute

elettrocardiogramma in telemedicina, cioè con la lettura in diretta da parte di un cardiologo. Nelle farmacie del territorio è già possibile fare screening per la prevenzione di alcune malattie come il tumore del colon retto, o il diabete che proprio dal 14 al 24 novembre 2017 ha visto le farmacie in rete per il DiaDay, un'iniziativa che ha coinvolto 160mila cittadini per la prevenzione del diabete o una valutazione sul rischio di svilupparlo. Nel 2018 l'iniziativa verrà riproposta, insieme a nuovi progetti.

Tra i servizi erogati dalla farmacia anche il monitoraggio dell'aderenza alla terapia, un aiuto per tutte le persone, soprattutto anziane, con patologie croniche che devono prendere uno o più farmaci ogni giorno, tutti i giorni. Per queste persone il farmacista rappresenta un prezioso supporto per seguire correttamente la cura.



Stop alla contraffazione

Nas sono Nuclei di Carabinieri che afferiscono alla sicurezza in varie macro-aree: alimentare (*salubrità alimenti e animali da reddito*); sanitaria (*sanità pubblica e privata, professioni e arti sanitarie, animali d'affezione, e prodotti pericolosi*); farmaceutica (*farmaci ad uso umano e veterinario, dispositivi medici, fenomeno dell'antidoping sportivo*); luoghi di lavoro. Le particolari

caratteristiche e la specifica formazione dei Carabinieri dei Nas consentono ai suoi militari lo svolgimento di controlli ed attività investigative e di intelligence non sovrapponibili alle ordinarie verifiche svolte da altri organi di vigilanza, quali ad esempio le Asl. Ne parliamo con il Generale Adelmo Lusi, che dal giugno 2017 è Comandante dei Carabinieri per la Tutela della Salute.

Generale ci può parlare della contraffazione farmaceutica, quali sono in questo campo i fenomeni che destano più preoccupazione?

Chiariamo subito che per contraffatto/falsificato si intende un farmaco che riporta una falsa rappresentazione rispetto alla sua identità (composizione, imballaggio, dosaggio) origine e tracciabilità. Il fenomeno della contraffazione/falsificazione dei farmaci rap-

La facilità di accesso a siti di acquisto online espone i cittadini a gravi rischi per la salute



sibilità di risalire al venditore, alla vita commerciale della sostanza e al reale contenuto della stessa.

Si riferisce ai canali paralleli?

Sostanzialmente, un farmaco è definito carente quando esistono problemi legati alla produzione, alla distribuzione, alla commercializzazione, oppure a provvedimenti di carattere regolatorio, e/o imprevisti aumenti di richieste del medicinale per emergenze sanitarie nei Paesi di produzione o in altri Paesi. Questa fattispecie, come noto, è gestita dall'Aifa, che monitora costantemente la situazione e si attiva per ridurre al minimo i tempi tecnici per assicurare la reperibilità dei medicinali e ripristinare il regolare approvvigionamento. Si è di fronte all'indisponibilità del farmaco, invece, quando questi non è presente sul mercato, pur non avendo problemi tecnici produttivi e/o distributivi. Questa eventualità può essere causata da distorsioni delle dinamiche distributive potenzialmente correlate anche ad attività di esportazione parallela. Il "parallel trade", per l'appunto, è quella attività commerciale costituita dalla vendita di medicinali verso paesi UE ed extra UE da parte di soggetti autorizzati alla vendita all'ingrosso di far-



Generale Adelmo Lusi,
Comandante dei Carabinieri
per la Tutela della Salute

maci. Infine, un'altra criticità che interessa il campo farmaceutico è quella dei furti. Questa problematica ha avuto una recrudescenza tra il 2011 e il 2013, ma è adesso in calo grazie ad una più efficace strategia operativa di contrasto.

Ci può illustrare alcune delle recenti operazioni dei NAS in campo farmaceutico?

In linea generale il Comando Carabinieri per la Tutela della Salute è molto attivo nei controlli in ambito farmaceutico. Nel solo 2017 sono state sequestrate quasi un milione e mezzo di confezioni di farmaci irregolari, e sono

presenta, purtroppo, una problematica rilevante la cui portata, nei paesi industrializzati, viene attenuata dalla vigilanza delle autorità. Ciononostante, è un dato di fatto che il sistema dei controlli non sia impermeabile alle criticità, una delle quali è rappresentata dal web, canale preferito per la vendita e l'acquisto di farmaci contraffatti. La rete internet, infatti, offre la possibilità di effettuare acquisti di farmaci senza controlli e limitazioni, in totale anonimato, con prezzi apparentemente vantaggiosi rispetto al mercato ufficiale. La facilità di accesso a siti di acquisto, espone i cittadini a gravi rischi per la salute a causa dell'impos-

state denunciate all'Autorità giudiziaria più di 2.000 persone. In quest'ambito, numerose sono le indagini che hanno portato ad importanti risultati operativi, o che hanno evidenziato delle interessanti dinamiche criminali. Il NAS Napoli, con l'Operazione Pharmabusiness, ha disarticolato un'associazione per delinquere costituita da informatori farmaceutici, dipendenti di farmacie, e trasportatori di farmaci dedita al riciclaggio di farmaci provento di furto. Il sodalizio era articolato in più gruppi distinti, uno dei quali provvedeva alla sottrazione di medicinali direttamente dai depositi o durante le consegne, consegnandoli a farmacisti compiacenti che si occupavano di re-immetterli nei canali legali mediante la falsificazione dei documenti di trasporto. Al termine delle indagini sono state arrestate 6 persone, uno dei quali, ex informatore scientifico, trovato in possesso di armi automatiche e relativo munizionamento, e denunciate 32 persone in stato di libertà, tutte ritenuti responsabili, a vario titolo, di reati predatori, ricettazione di prodotti provento di altro reato, falso truffa aggravata.

A livello internazionale?

Non va dimenticato che, in un mercato globalizzato e in un mondo sempre più interconnesso, i crimini farmaceutici hanno anche una consistenza internazionale, che rende necessaria la collaborazione con forze

di polizia estere e autorità doganali. È il caso dell'operazione "Pangea", avviata nel 2008 e giunta ormai alla decima edizione, coordinata da Interpol, Europol e World Customs Organization (Organizzazione Mondiale delle Dogane). Il progetto prevede l'esecuzione di una serie di attività di polizia aventi come obiettivo proprio il mondo dei farmaci illegali, in tutte le sue sfumature. L'operazione, che ha annoverato tra i suoi partecipanti 123 Paesi, a livello mondiale

ha portato al sequestro di 25 milioni di unità di farmaci illegali e/o falsificati.

In Italia, invece, "Pangea X", svolta dal 25 settembre al 2 ottobre 2017, è stata organizzata con attività congiunte tra personale dell'Agenzia delle Dogane e dei

Monopoli, Carabinieri Nas, Agenzia Italiana del Farmaco e Ministero della Salute presso 8 siti aeroportuali di sdoganamento dei corrieri aerei e delle Poste, e ha portato al sequestro di 96.000 prodotti tra compresse, capsule, granulati e creme ad azione medicinale, risultati irregolari poiché importati sul territorio nazionale in assenza di autorizzazione, privi di adeguate condizioni di conservazione e vietati dalla normativa antidoping.

Infine, un'altra attività interessante è quella posta in essere dal NAS di Milano con l'operazione "Farminport" che va avanti sin dal 2010 in collaborazione con l'ufficio aeroportuale di Linate e Malpensa dell'Agenzia

delle Dogane, finalizzata al monitoraggio dei flussi postali provenienti da Paesi extra UE, riguardanti plichi che, per le loro caratteristiche, possono contenere farmaci e/o sostanze analoghe vietate. Questa operazione, dal 2010 ad oggi, ha permesso di individuare e segnalare all'Autorità giudiziaria circa 2.410 persone destinatarie di spedizioni, di cui 7 arrestate per commercio illecito di sostanze farmacologicamente attive ad azione anabolizzante e/o stupefacente e psicotropa. Complessivamente, nel corso delle operazioni, sono stati sottoposti a sequestro oltre 2.923.000 compresse/fiale di medicinali vari, 62.024 compresse e fiale di farmaci per uso anabolizzante e dopante; 608 fiale di medicinale stupefacente/anabolizzante "nandrolone", per un valore commerciale stimato in 22.426.000 di euro.

All'interno del sistema di controlli italiano, come definirebbe la funzione delle farmacie?

Da sempre i Nas hanno avuto un ottimo e proficuo rapporto di collaborazione con le farmacie e ritengo che il capillare sistema di distribuzione dei farmaci esistente in Italia sia uno dei più avanzati del mondo, in grado di offrire al cittadino un servizio di prossimità altamente qualificato e sicuro. Da parte mia, non posso che auspicare il proseguimento di questa florida collaborazione attraverso costanti contatti e con la piena disponibilità di tutti i reparti dipendenti dal Comando per la Tutela della Salute, per recepire e valutare quei fenomeni che gli organi rappresentativi della categoria ritenessero di segnalare perché d'interesse comune.

L'operazione Pangea, che ha coinvolto 123 Paesi, ha portato al sequestro di 25 milioni di unità di farmaci illegali e/o falsificati

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



VIA LA FEBBRE

...e torni in pista.



Contro febbre e dolore, puoi provare Paracetamolo Zentiva.

Zentiva: scelta dagli sportivi, pensata per te.



Genoa CFC



Michela Moioli
Campionessa mondiale
Snowboardcross 2016



New Basket Brindisi



www.zentiva.it

ZENTIVA
farmaci equivalenti



*I*ipertensione arteriosa

Una patologia che quotidianamente "entra" in farmacia è l'ipertensione arteriosa, che comporta l'innalzamento dei valori diastolico (minimo) e sistolico (massimo) della tensione sanguigna oltre i limiti fisiologici e che in quasi tutti i soggetti assume andamenti cronici. La diffusione, soprattutto sopra i 50 anni di età, della patologia e il bisogno di porvi rimedio pongono i farmaci appositi per la sua risoluzione ai vertici della "classifica dei più venduti".

Tra i vari principi attivi di indicazione specifica contro l'ipertensione spicca un "calcio-antagonista": amlodipina. Due sono i dosaggi con cui è reperibile, 5 e 10 milligrammi; la forma farmaceutica di elezione è la compressa, in genere divisibile per poter "accontentare" anche eventuali aggiustamenti terapeutici. È stato dimostrato in più occasioni che l'amlodipina risponde a ottime soglie di tollerabilità, pertanto può essere utilizzata dal paziente cronico ogni giorno per periodi lunghi,

anche ovviamente di anni, come avviene per la maggior parte dei soggetti ipertesi che si recano in farmacia per la fornitura. È uno tra i rimedi leader e di maggior diffusione nel trattamento cronico dell'ipertensione arteriosa, sia da sola che in associazione con altre classi di medicinali, tra cui diuretici, ACE inibitori, sartani e beta-bloccanti; con questi ultimi è anche combinata nel trattamento e nella prevenzione dell'angina pectoris, sia che questa sia "stabile" sia in casi sua "variabilità".



Chi assume amlodipina deve eliminare il pompelmo dalla dieta

Al mattino, un semplice gesto: prendere una piccola compressa dal sapore neutro e mandarla giù con un bicchiere d'acqua, anche due per chi fosse più "disciplinato" e ricordasse che l'assunzione di questa deve toccare i due litri quotidiani; e il "compito" del paziente iperteso è presto assolto. Dovrà come tutti coloro che ne soffrono attendere qualche giorno, o al massimo un paio di settimane, prima che l'organismo si abitui alla presenza del "nuovo ospite" per portare a regolarizzazione i due valori, massimo e minimo.

Una specifica attenzione va prestata a due particolari liquidi che non devono entrare in sostituzione dell'acqua nella terapia a base di amlodipina: il primo è ovviamente l'alcool, che potrebbe alterare, in meglio o in peggio, la bontà del farmaco; il secondo, trattasi di un fatto curioso, è **il succo di pompel-**

mo, che porta la sostanza attiva a una maggior concentrazione nel sangue circolante, incrementandone la potenza e riducendo il tono pressorio sotto la soglia prefissata; lo stesso vale per il frutto intero, da bandire dalla tavola del paziente.

Altra "ovvia" controindicazione è da ricordare nel periodo della gravidanza, nei mesi dell'allattamento al seno e nelle patologie aggravate a carico del fegato.

I farmaci a base di amlodipina potrebbero interferire con altre terapie se somministrati in concomitanza a esse: occorre dunque lasciar correre un discreto intervallo di tempo tra le due assunzioni in modo che non si diano fastidio a vicenda; sono ovviamente riportate nei foglietti illustrativi, ma è comunque bene segnalare al medico prescrittore o al farmacista di fiducia quali altri rimedi si stiano già prendendo per "confeziona-

re" attorno ad essi e all'amlodipina il giusto schema terapeutico.

Infine, dato certamente non trascurabile, durante la terapia con antagonisti del calcio possono comparire fastidi come: nausea, dolori all'addome, palpitazioni, mal di testa, stanchezza relativa all'eccessiva riduzione della pressione, rinite e gonfiore. Sono fenomeni che rientrano dopo la sospensione del trattamento e che potrebbero insorgere dopo le prime somministrazioni, ossia in quella fase di "abitudine" nella quale l'organismo impara a conoscere il nuovo farmaco. La tollerabilità che quasi tutti i pazienti mostrano nei confronti dei rimedi a base di amlodipina fanno di questi esempi una situazione non molto ricorrente, e questo non fa che consolidarne l'importanza nel mondo farmacologico, la tranquillità con cui i medici vi si affidano e la indiscussa leadership che da decenni la molecola riveste.

A close-up, profile view of a man's ear on the left and a woman's nose and mouth on the right, set against a light blue background. The man's ear is in sharp focus, while the woman's features are slightly out of focus.

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

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

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



Dopo ventiquattro anni è stato aggiornato il compenso per la dispensazione notturna dei farmaci

Notte in servizio



Da metà novembre chi si reca in orario notturno in farmacia paga un supplemento quasi doppio rispetto a quanto si pagava prima, cioè 7,50 euro anziché 3,87 euro. È la novità che ha generato maggiore interesse del decreto del ministro della Salute Beatrice Lorenzin del 22 settembre 2017, sull'aggiornamento della tariffa nazionale per la vendita al pubblico dei medicinali, tra queste i farmaci galenici, ovvero quelli preparati dal farmacista sulla base di prescrizioni mediche e la tariffa per la dispensazione notturna. Secondo il decreto, la dispensazione di un farmaco con o senza obbligo di ricetta nelle ore notturne, a battenti chiusi o a chiamata, comporta un'addizionale di 7,50 euro, che salgono a 10 euro per le farmacie rurali, quelle più disagiate; inoltre la dispensazione nel turno di giorno, sempre a battenti chiusi o a chiamata, vale invece un diritto aggiuntivo di 4 euro, ma soltanto per le rurali perché tutte le altre farmacie sono escluse. Poco più di una mancia, per un professionista sempre al servizio della comunità.

«L'aumento a qualcuno è sembrato eccessivo, ma va considerato che l'ultimo aggiornamento risaliva al 1993. La remunerazione è, dunque, restata ferma per 24 anni. È chiaro che se

fosse stata aggiornata ogni due anni, come previsto dalla norma, l'aumento sarebbe stato lento e progressivo nel tempo, e non avrebbe perciò fatto tanto clamore» ha spiegato Marco Cossolo, presidente di Federfarma. «È come se il costo della benzina fosse fermo a 24 anni fa quando un pieno costava l'equivalente dei 10 euro odierni». Inoltre, è bene sottolineare, continua Cossolo «che l'importo di 7,50 euro o 10 euro è a carico del Servizio sanitario nazionale quando la ricetta è rilasciata dalla guardia medica, il pronto soccorso o reca un'indicazione del medico che ne certifica il carattere di urgenza. Si applica quindi solo quando non esiste una reale urgenza, certificata dal medico».

Aggiunge Vittorio Contarina, Presidente Federfarma Roma: «Attendevamo l'adeguamento dal '93, il decreto si basa, infatti, sull'aumento del costo del lavoro. Se 24 anni fa un farmacista costava 23 centesimi al minuto oggi il suo lavoro viene valutato 42

centesimi al minuto, quasi il doppio. Ecco perché la categoria ritiene che il decreto Lorenzin abbia messo ordine in una situazione non più sostenibile. Per quanto riguarda i galenici, il rincaro è legato alla dilatazione dei tempi necessari per la preparazione. Dai 5 minuti di lavoro del '93 si è passati a 15 minuti in virtù delle normative subentrate negli anni che richiedono maggiori precauzioni ad esempio sulla sicurezza del farmacista e l'obbligo di smaltimento attraverso aziende specializzate».

Insomma, il vero scandalo è stato quello di non aggiornare una tariffa ferma da un quarto di secolo; la stampa obiettiva ha riconosciuto come inevitabile questo adeguamento, quella urlata ha trovato il pretesto per incendiare le sue colonne, ma è solo la legge della pubblicità: l'anatra depone in silenzio delle ottime uova, ma quelle che si vendono sono quelle di gallina, annunciate con rumorosi starnazzi.

Melanoma cutaneo



In Italia si registrano circa 6.000 nuovi casi ogni anno con una incidenza che è raddoppiata negli ultimi dieci anni

Negli ultimi due anni si è assistito ad un crescente interesse verso le terapie a base di farmaci immuno-oncologici. Questo risultato è in gran parte attribuibile agli enormi benefici in termini di sopravvivenza di cui hanno beneficiato i pazienti con melanoma che sono stati trattati con farmaci "inibitori del checkpoint", che sono stati la prima classe di farmaci immuno-oncologici ad essere utilizzati. Il melanoma è

un tumore maligno della pelle causato dalla proliferazione incontrollata dei melanociti, le cellule che producono la melanina, il pigmento cutaneo. Il melanoma cutaneo colpisce soprattutto nella fascia tra i 45 e i 50 anni, un'età media che sta progressivamente diminuendo. Secondo l'Airtum (Associazione italiana registri tumori) in Italia si registrano circa 6.000 nuovi casi ogni anno tra gli uomini e le donne, con una crescente incidenza che è addirittura

raddoppiata negli ultimi dieci anni. Il melanoma rappresenta circa il 5 per cento di tutti i tumori della pelle. I melanomi cutanei possono essere classificati in quattro tipi:

- 1) **il melanoma a diffusione superficiale** rappresenta circa il 70 per cento di tutti i melanomi cutanei, ed in genere origina da un neo che già esiste;
- 2) **il melanoma lentigo maligno** si sviluppa sulle zone della pelle esposte al sole solitamente in età avanzata;

Per saperne di più

Quali sono i fattori di rischio?

L'esposizione ai raggi ultravioletti, in particolare alla radiazione UVA e UVB, dovuta ad una prolungata esposizione ai raggi solari oppure ai trattamenti eccessivi con lampade o lettini solari per stimolare l'abbronzatura della pelle, costituisce un serio fattore di rischio.

La radiazione UV è in grado di penetrare le cellule alterando il DNA in modo da attivare un tumore. Fattori predisponenti al melanoma possono essere le carenze del sistema immunitario causate da trattamenti a base di chemioterapici, il colore chiaro della pelle e dei capelli, i nei e le lentiggini, ma anche le cause ereditarie dovute a famigliari colpiti dalla stessa malattia.

Come si manifesta?

Principalmente si osserva il cambiamento nell'aspetto di un neo oppure la comparsa di uno nuovo. Rispetto ad un neo benigno che è generalmente tondeggiante, il melanoma si presenta asimmetrico con bordi irregolari, sfumature di colore e mostra rapide variazioni di aspetto.

È possibile prevenire la formazione?

La protezione dai raggi solari mediante indumenti o creme solari filtranti durante le ore della giornata di massimo soleggiamento aiuta a prevenire lo sviluppo del melanoma negli adulti e in particolare nei bambini che sono più esposti alle scottature. Si consiglia di limitare il più possibile l'esposizione ai raggi UV nei trattamenti abbronzanti.

Un tumore maligno della pelle dovuto alla crescita incontrollata dei melanociti: i produttori della melanina

3) **il melanoma nodulare** è la forma più aggressiva del melanoma che invade il tessuto in profondità sin dalle sue prime fasi e rappresenta circa il 10-15 per cento dei melanomi cutanei;

4) **il melanoma lentiginoso acrale** non dipende strettamente dall'esposizione alla radiazione solare e può colpire anche le persone con la pelle scura. I melanomi possono essere congeniti, quando originano sulla cute integra da vie nervose

pre-esistenti, oppure acquisiti, quando compaiono durante il corso della vita. Il melanoma evolve in diverse fasi: dapprima (fase 0) il melanoma si sviluppa in situ sulla superficie della pelle; nella fase I il tumore invade la pelle ma rimane a crescita lenta; nella fase II (melanoma intermedio) aumenta la

localizzazione e la velocità di replicazione delle cellule tumorali; nelle fasi III e IV il melanoma si espande e forma metastasi che possono diffondersi in tutto l'organismo. La formazione della massa tumorale di norma richiede un lungo periodo di tempo che può avere origine anche in età giovanile. Un'ispezione della pelle fatta autonomamente allo specchio è senza dubbio utile per individuare cambiamenti sospetti, ma è consigliabile un controllo periodico dei propri nei da parte di un qualificato dermatologo. Oltre che dell'ispezione visiva, lo specialista si può avvalere di tecniche specifiche quali l'epiluminescenza e la biopsia e per le forme più estese della malattia di raggi X, TAC, PET e risonanza magnetica.

La tosse *che non passa*



È un sintomo frequente e la terapia richiede una diagnosi, per questo è necessaria una visita da parte del pediatra

La tosse è un riflesso naturale e indispensabile per la difesa dell'organismo e ha la funzione di drenare le vie respiratorie e, di per sé, non rappresenta una malattia ma un sintomo ed è importante identificarne la causa prima di somministrare una terapia. La tosse causata da infezioni respiratorie nel

periodo della prima infanzia è spesso associata ai sintomi del raffreddore (rinofaringite). La tosse, però, può essere provocata anche da altre cause: rigurgito (reflusso gastro-esofageo), infiammazione dei bronchi (asma, allergie) o fattori ambientali (fumo). Si distinguono vari tipi di tosse:

* **grassa** (definita anche tosse produttiva) con secrezioni di muco. Prima dei 3-4 anni il bimbo piccolo non riesce ad espettorare e ingerisce il catarro;
* **secca** (definita anche non produttiva) è dovuta a una irritazione delle vie respiratorie. Spesso continua, fastidiosa, si accentua con la posizione distesa;



Osservare il bambino per descrivere al pediatra la situazione

Come si comporta? Gioca, è attivo, non sta mai fermo? Oppure è più calmo e disinteressato?

Com'è il respiro? Nonostante la tosse è normale? È aumentata la frequenza respiratoria? Ha difficoltà a respirare? Ha dolori al torace? Ha dolore all'addome?

* **abbaiente o metallica** tipica delle infiammazioni laringee e del laringospasmo;

* **convulsa da pertosse** o tosse dette "pertussoidi" caratterizzate da crisi di tosse che sembrano far soffocare il bambino.

Fin dai primi mesi di vita il neonato può avere qualche colpo di tosse quando inizia ad avere abbondante salivazione. Le cause più frequenti, ma non le uniche, di tosse "patologica" nel bambino sotto l'età di 1-2 anni sono:

- * infezioni delle vie respiratorie;
- * laringiti e laringospasmo;
- * bronchiolite.

Il medico consiglia

* **Non fumate in casa**, anche al di fuori della camera dove il bambino dorme perché i residui di fumo vengono portati ugualmente all'interno (fumo di "terza mano");

* **non tenete il bambino chiuso in casa**: fatelo uscire (se il tempo lo consente), si chiama "ariaterapia";

* **se il nasino è ostruito fate lavaggi con soluzione fisiologica** più volte al giorno (soprattutto prima di mangiare e prima di andare a letto);

* **per dormire**, fate coricare il bambino disteso sulla schiena e sollevate leggermente il materasso dalla parte della testa (ad esempio fate scorrere un piccolo cuscino sotto il materasso);

* **fatelo bere** frequentemente;

* **tenete fresca la cameretta** (19-20 °C) e garantite un adeguato ricambio d'aria;

* **lavate sempre bene le mani** prima di occuparvi del bambino;

* **somministrate un antipiretico** se la febbre supera i 38°;

* **solo dietro prescrizione esplicita del pediatra** potrete somministrare mucolitici e, se il medico avrà fatto una diagnosi di infiammazione di origine batterica, anche l'antibiotico;

* **in alcuni casi il pediatra potrà prescrivere cortisone** per bocca oltre che per aerosol;

* **state attenti ai fumenti all'antica**: l'umido aiuta ma c'è il rischio di ustioni;

* **alcuni rimedi "della nonna"** possono essere efficaci, ad esempio il miele sciolto nel latte caldo può alleviare il fastidio causato dal bruciore alla gola e sedare la tosse, soprattutto di notte ma solo dopo l'anno di età.

Affanno o respiro frequente

Molto utile, se non indispensabile, la misurazione della saturazione di ossigeno che si ottiene con un apparecchio, chiamato **saturimetro**, che fornisce, in pochi secondi, un dato oggettivo della saturazione di ossigeno del sangue.



Le spezie dalla cucina alla farmacia



Provengono dai paesi esotici e le loro proprietà vengono utilizzate anche in medicina

Abitualmente sono considerate un condimento, utili per aromatizzare, migliorare la palatabilità dei nostri cibi e alimenti, non solo, ma anche per favorirne la gradevolezza con i colori e gli aromi, ma anche la digeribilità e quindi il loro assorbimento. Il tutto, quindi, partendo certo da oltre cinquecento anni or sono, sembrerebbe concentrarsi sul ruolo pro-digestivo della maggior parte delle spezie note. Le quali, anche

per tradizione, sono di origine esotica, America latina, Africa e Indie. Oggi possiamo invece ben dire a ragion veduta, che "spezie" significa miniera preziosa di prodotti vegetali, utilizzati: a) come tali in cucina e gastronomia, a livello domestico e industriale, in ogni parte del mondo; b) nei vari sistemi di cura tradizionali, oggi diffusi, come la cucina e medicina tradizionale indiana (ayurvedica) e cinese, che riguardano cioè miliardi di persone;

c) materia prima per la produzione di prodotti salutistici, erboristici, cosmetici e dispositivi medici; d) sostanze utili alla ricerca clinica e di base per lo sviluppo di nuovi farmaci e/o di nuove terapie integrative. E molte spezie diventano oggi materia prima importante per la stessa fitoterapia, intesa appunto come branca della medicina che utilizza preparati vegetali, definiti nella loro composizione, controllati, dal punto di vista qualitativo, studiati nei loro

meccanismi d'azione e nei loro effetti biologici.

Mentre la tradizione ci consente di sfruttare da sempre i frutti del Coriandolo, o del Cumino o dello stesso Finocchio per tisane "carminative" e digestive in senso lato, note anche nell'uso popolare e addirittura sfruttate dall'industria dei liquori (basti pensare ai liquori all'Anice), altre spezie sono pure utilizzate per infusi o decotti "riscaldanti", tipici del periodo invernale, come lo stesso rizoma di Zenzero, o i Chiodi di garofano o la corteccia della Cannella. Ma la vera "magia" e il potere delle spezie risiede nella grande ricchezza di composti (ancora non del tutto noti dal punto di vista biochimico e funzionale), in grado in alcuni casi di prevenire e curare molte patologie. Il loro potere complesso e sofisticato, diventa sempre più interessante in fitoterapia, proprio perché è legato alla presenza contemporanea e sinergica di più composti, responsabili di un'azione biologica specifica, con una biodisponibilità elevata, cosa normalmente non presente quando considerata la singola molecola isolata. L'attività della curcumina ad esempio può essere amplificata dalla presenza dell'olio essenziale nello stesso rizoma, Sia la medicina popolare che la tradizione

erboristica occidentale conoscono e usano **il rizoma della Curcuma come coleretico e colagogo riferito principalmente**

te alla curcumina la quale dimostra avere proprietà farmacologiche antinfiammatorie grazie all'inibizione della cicloossigenasi e lipoossigenasi dimostrate sperimentalmente in pazienti affetti da artrite; proprietà antiossidanti e immunostimolanti. Altri studi di farmacologia sperimentale e clinica, invece, ne confermano l'attività antimutagena e anticancerogena, ma certo importanti diventano gli studi che dimostrano come potrebbe costituire una terapia complementare in ambito oncologico per la riduzione della resistenza ad alcuni chemioterapici.

Il rizoma di Zenzero (o Ginger) ha invece proprietà procinetiche, stimolando all'interno dell'apparato digerente i normali movimenti peristaltici dello stomaco e dell'intestino, esplicando inoltre un effetto antinausea e antivomito, probabilmente per opera del Sistema nervoso centrale sui recettori della dopamina e serotonina. Inoltre, studi recenti hanno confermato i suoi effetti antinfiammatori sistemici grazie alla presenza dei suoi numerosi principi attivi, i quali una volta assorbiti sono responsabili, mediante l'inibizione delle ciclossigenasi e lipossigenasi, della riduzione dell'infiammazione e del dolore nelle malattie reumatiche e nella cefalea.

Oltre al frutto del Peperoncino dal

quale si ricavano carotenoidi, antiossidanti, e in particolare capsaicina, già registrata come medicinale ad attività antinevralgica, e agli stimmi dello Zafferano sui quali esistono interessanti studi relativi alle loro proprietà antidepressive, **un fronte nuovo si sta aprendo nello studio dell'attività antibiotica degli oli essenziali estratti da alcune spezie mediterranee, quali il Timo e l'Origano.**

Queste due piante infatti contengono una complessa miscela di fenoli e terpeni, che proprio grazie al loro fitocomplesso si sta rivelando importante proprio nella lotta alle infezioni da batteri resistenti a numerosi antibiotici. Delle loro attività antimicrobiche già sapevamo, e non da ora, ma che questo meccanismo fosse riproducibile, confrontabile, misurabile e dimostrabile proprio su queste categorie di germi, per giunta patogeni di origine umana, ha enormi potenzialità applicative in medicina umana, per problematiche di portata mondiale, come appunto la resistenza agli antibiotici. Evviva le spezie, oltre la cucina.





Nella nostra dieta non devono mancare gli alimenti

La salute delle ossa

Andando avanti con l'età le attività del nostro corpo sono orientate non più verso la "costruzione" ma verso la "distruzione" o catabolismo: rallenta il metabolismo, rallenta l'eliminazione delle sostanze tossiche, i sistemi enzimatici invecchiano, aumenta lo stress ossidativo e danni indotti dai radicali liberi. E le nostre ossa cominciano a diventare sempre più fragili. Ecco quindi che bisogna stare attenti a quanto calcio assumiamo,

ma sta diventando sempre più chiaro a livello scientifico che conta di più la fonte, quindi il cibo, del nutriente (ad es. calcio, grassi saturi, colesterolo). Un nutriente benefico come il calcio può vedere quasi annullati i propri effetti positivi se si trova in un alimento che contiene anche altri nutrienti che potrebbero portare a effetti negativi nel corpo. Ad esempio i latticini sono un ottimo concentrato di calcio, e bere una tazza al giorno di latte e consumare

due o tre porzioni alla settimana di formaggio come secondo piatto può essere più che sufficiente anche se sarebbe meglio aggiungere nella giornata altre fonti di questo minerale. E se latticino vuol essere, meglio che sia fermentato, quindi yogurt e kefir. Meno conosciuto, ma ottima fonte di calcio oltre che di preziosa vitamina D è il pesce, soprattutto quello piccolo che si può mangiare con la lisca: in tavola quindi lattarini e acciughe. Una curiosità: studi etnografici e antropo-



ricchi di calcio



logici indicano che quando eravamo cacciatori-raccoglitori assumevamo la maggior parte del calcio sotto forma di ossa di animali ed è per questo che anche dopo milioni di anni di evoluzione, siamo geneticamente capaci di assimilare il calcio che si trova nelle ossa insieme a una matrice di sostanze nutritive tra cui magnesio, fosforo, stronzio, zinco, ferro, rame, proteine collagene, aminoglicani e osteocalcina, tutte sostanze che supportano anche la formazione ossea.

Mangiare quindi le lische del pesce quando possibile, o le morbide ossa di pollo, o bere i brodi di ossa può essere quindi un'efficace strategia dietetica per garantire un'adeguata assunzione di calcio.

Il ruolo delle proteine

Molti studi scientifici hanno dimostrato che una dieta che contiene quantità moderate di proteine animali magre, se associata ad un'adeguata assunzione di calcio, promuove la resistenza ossea e riduce il rischio di fratture, al contrario, una dieta ricca di proteine con un'assunzione inadeguata di calcio aumenta il rischio di fratture. Gli esperti concordano sul fatto che diete moderate in proteine ($\approx 1,0-1,5$ g / kg / giorno) sono associate a un normale metabolismo del calcio e non alterano negativamente il metabolismo osseo, facendo attenzione al fatto che dosaggi proteici più bassi ($< 0,8$ g / kg / giorno) vedono una riduzione dell'assorbimento del calcio a livello intestinale e la mobilitazione del calcio dalle ossa.

I legumi sono una buona fonte di calcio e contengono sostanze ad azione protettiva sull'osso, e come fonte vegetale contribuiscono a ridurre la perdita di calcio con le urine. Attenzione: i legumi in scatola si impoveriscono del calcio, quindi preferirli in questo caso secchi. Le diete iperproteiche prolungate causano un eccesso di scorie acide e fosforo che favoriscono l'azione demineralizzante. Una dieta ad acidità netta aumenta l'escrezione anche del magnesio, altro minerale importante per la salute delle ossa. Ecco perché non solo non sarebbe indicato eccedere nel corretto quantitativo proteico giornaliero, ma anche quando le proteine anima-

li fossero protagoniste della tavola è importante ripristinare il pH dell'organismo con abbondanti porzioni di verdura e frutta. In generale la frutta non è particolarmente ricca in calcio, fatta eccezione per arance, fragole e frutti di bosco che ne contengono una maggiore quantità rispetto alla media. E una buona merenda contro l'osteoporosi è rappresentata da qualche fico secco. Le verdure più ricche sono quelle selvatiche come la cicoria, il tarassaco (316 mg su 100 g) e la rucola, ma anche salvia, rosmarino, timo. Tra quelle normalmente in tavola, preferire broccoli, cavolo riccio, cavolo verde, cime di rapa.

I ladri di calcio

Esistono alimenti che riducono l'assorbimento del calcio perché lo rendono poco assimilabile e alimenti che se consumati in grande quantità facilitano la demineralizzazione dell'osso.

Il primo "ladro" è senza dubbio il sale, seguito dalla caffeina che aumenta le perdite di calcio con le urine. Altro nemico conosciuto è l'alcool per cui sarebbe bene non assumere oltre un bicchiere di vino o una birra piccola o un bicchierino di superalcolico al giorno, a maggior ragione se si hanno più di 65 anni e osteopenia. Meno conosciuta è invece l'azione dei grassi, soprattutto saturi: se presenti in abbondanza nel pasto tendono a precipitare nell'intestino tenue e si legano al calcio formando aggregati insolubili. **Una regola pratica da tenere sempre a mente è quella di non associare nello stesso pasto cibi ricchi di ferro perché diminuiscono l'assorbimento del calcio:** no quindi al classico piatto di bresaola, ricca di ferro, scaglie di grana e rucola, entrambi alimenti ricchi di calcio.



Conoscere i cosmetici

Che siano classici, naturali, biologici, correttivi o halal, bisogna scegliere quelli di qualità

I cosmetici sono tutti uguali?

La risposta è: falso. I cosmetici non sono tutti uguali. Di uguale, oggi, c'è il percorso restrittivo e di tutela per il consumatore, che impone moltissime regole e divieti nelle formulazioni delle creme e di tutti i prodotti destinati alla nostra pelle. Ma i cosmetici moderni si possono differenziare a seconda dell'origine delle materie prime e del tipo di lavorazione: in commercio si trovano pertanto cosmetici classici, naturali, biologici o organici, cosmeceutici, correttivi e anche cosmetici halal.

Il cosmetico classico ha una formulazione che comprende una serie di sostanze di origine chimica e naturale: la regola è che tutti gli ingredienti, nessuno escluso, devono essere tra quelli consentiti dalla legge europea.

Il cosmetico naturale è quello che in teoria nella sua formulazione dovrebbe contenere un'alta percentuale di sostanze legate dal mondo vegetale. Non esiste in realtà una definizione esatta, né una legge in materia di cosmetici naturali, per cui le aziende si attengono alle regole di buona preparazione e alla legge sui cosmetici. Possiamo dire che molti dei prodotti che vengono definiti come naturali, in realtà contengono anche una buona percentuale di sostanze chimiche: occhio quindi a considerare questi prodotti come derivati esclusivamente dalla natura.

Il cosmetico biologico o organico sottende invece a regole più restrittive e oltre ad avere formulazioni con ingredienti quasi totalmente scelti da coltivazioni biologiche certificate, spesso ha anche packaging in linea, quindi ecocompatibili. Se sulla confezione del cosmetico c'è

la scritta biologico, vuol dire che un ente certificatore ha verificato la composizione e possiamo star certi di trovarci davvero di fronte a un prodotto organico (Consiglio per i più pignoli: per stare sicuri cerchiamo il bollino del certificatore sulla confezione e verifichiamo con una semplice ricerca su internet che sia tra quelli riconosciuti).

I cosmeceutici sono un'altra categoria sulla quale spesso si crea una certa confusione. Sono una via di mezzo tra il cosmetico e il farmaco: per fare un esempio concreto, un cosmeceutico è quello che aiuta nella risoluzione delle macchie della pelle, ovvero le discromie cutanee. I cosmeceutici sono quelli che nelle farmacie potete trovare sotto il nome di dermocosmetici, cioè prodotti cosmetici che hanno, secondo le aziende produttrici, spiccate attività nel mantenere in buono stato la pelle. Su questo tipo di prodotti, il consiglio è quello di affidarsi a esperti, che sappiano indirizzare al corretto utilizzo e alla scelta personalizzata: il rischio è, non solo l'inefficacia del trattamento, ma anche quello di creare un danno alla pelle. I cosmetici correttivi, sono quelli utilizzati per correggere difetti e alterazioni del colorito della pelle, quindi riguardano l'ambito del *make-up*. Negli ultimi anni la chimica ha fatto passi da gigante nelle formulazioni di questi cosmetici. Il cosmetico correttivo ha una valenza molto importante dal punto di vista psicologico, per chi ha la necessità di nascondere difetti che minano la qualità dei rapporti sociali: oggi è possibile, con prodotti adatti, sicuri e molto performanti, ottenere un risultato davvero naturale.

I cosmetici halal, che forse conoscete meno di tutti, sono quelli che oggi stanno prendendo sempre più piede anche nei paesi occidentali: si tratta di prodotti destinati alle donne musulmane. Non contengono alcun tipo di sostanza di origine animale e hanno procedure di preparazione restrittive e particolari, legate al mondo religioso. In particolare la produzione deve attenersi scrupolosamente alle direttive di un ente certificatore islamico.

I cosmetici tolgono le rughe?

La risposta è: falso. Il cosmetico, per definizione e per sua natura, può agire solo sulla parte più esterna della nostra pelle, ovvero l'epidermide. La funzione del cosmetico è quella quindi di mantenere in buono stato la pelle, idratare, nutrire, proteggere e riparare. Con le conoscenze scientifiche moderne, sappiamo però che i principi attivi utilizzati oggi dalla maggioranza delle case cosmetiche, hanno un'attività spiccata nella cura della pelle. Ecco quindi che i migliori cosmetici presenti oggi sul mercato sono in grado di illuminare l'incarnato, definire i contorni del viso, compattare la grana della pelle restringendo i pori, colmare i solchi delle micro rughe di espressione. Una pelle ben curata, ovvero ben pulita mattina e sera e idratata con prodotti adatti e personalizzati, fa la differenza e, questo sì, può far sembrare molto più giovani. L'importante è affidarsi al consiglio di esperti in campo dermatologico e cosmetologico per scegliere il cosmetico più adatto e il rituale di utilizzo migliore. Quali sono i cosmetici migliori e quelli da cui stare alla larga? Ve lo racconteremo nel prossimo numero di FarmaMagazine.

L'ossessione *del gioco*

Una dipendenza che consuma il tempo, il denaro e la vita



Il disturbo da gioco d'azzardo (detto anche gioco d'azzardo patologico o ludopatia) è stato riconosciuto come un problema di salute mentale nel 1980: è un disturbo cronico e progressivo e come tale deve essere affrontato. Gli studi sull'argomento mostrano che è una vera e propria dipendenza, al pari della dipendenza da sostanze ille-

cite (le classiche "droghe") e lecite (alcool, fumo di sigaretta).

Per quanto possa sembrare strano, è stato dimostrato che, giocando d'azzardo, il cervello produce una sostanza (la dopamina) che stimola le aree cerebrali che ci fanno provare piacere.

Alcune persone sviluppano una dipendenza da questa sostanza e ne desiderano sempre

di più, tornando a giocare per stimolarne la produzione. Per questo è così difficile smettere. Certamente, molte persone giocano d'azzardo (fanno scommesse, giocano in borsa, ai casinò, a gratta e vinci, al lotto, alle *slot machine*) senza che questo comportamento assuma le connotazioni di un gioco patologico.

Lavorando in gruppo con gli specialisti, con l'aiuto dei familiari e degli amici è possibile risolvere il problema

portamento di gioco, quindi, causa problemi sempre più gravi e, lentamente ma inesorabilmente, coinvolge ogni ambito della vita del giocatore.

Chiedere aiuto

Il fatto che il gioco sia una dipendenza, implica che non basta la buona volontà o l'aiuto di amici e familiari per risolvere il problema: è necessario ricorrere a figure professionali in grado di aiutare chi è affetto da questo disturbo. Sicuramente, la forza di volontà e il supporto di amici e familiari contribuiscono a rendere più semplice il lavoro degli specialisti. È importante riconoscere di avere un problema, chiedere aiuto e lasciarsi curare. Questi passi non sono semplici e spesso sono i familiari a imporre faticosamente al proprio caro di farsi visitare.

Il farmacista o il medico di base possono indirizzare a strutture adeguate sul territorio (Sert, ambulatori); esistono inoltre gruppi di auto-aiuto per pazienti e familiari.

La fatica per il giocatore patologico è davvero enorme e ci deve essere una forte motivazione al cambiamento; ai familiari è parimenti richiesto un grande sforzo nel controllare e, contemporaneamente, dare fiducia al proprio congiunto. Tuttavia, lavorando in team con gli specialisti, l'astinenza dal gioco è possibile. Gli studi hanno infatti dimostrato che molte persone sono riuscite a uscire da questa dipendenza, ma ciascun individuo è differente e non per tutti può essere utilizzato lo stesso approccio. È importante avere pazienza e non scoraggiarsi se al primo tentativo di cura non avvengono i cambiamenti sperati.

dalla realtà: possono essere assorte dal gioco al punto di scordarsi, ad esempio, una riunione di lavoro o di ritirare il figlio da scuola, generando situazioni molto spiacevoli. In seguito a queste "abbuffate di gioco", spesso si prova un forte senso di colpa, per il denaro perso, le conseguenze dell'aver scordato un impegno e la delusione di aver ceduto nuovamente al gioco. Il senso di disperazione può essere molto intenso e può portare a lasciarsi andare, alimentando ulteriormente il desiderio di rinchiudersi nuovamente nel mondo del gioco. Si crea, così, un circolo vizioso e deleterio. Nei casi più gravi, il gioco o l'andare a giocare diventano il pensiero ricorrente, i giocatori patologici mentono in merito al proprio comportamento, sfuggono ai familiari e nascondono le prove del loro gioco e/o si indebitano per poter continuare a giocare nella convinzione di poter vincere e rifarsi di quanto perso. Ci sono ripercussioni finanziarie molto gravi e difficili da gestire; i familiari perdono la fiducia nel proprio caro perché delusi dalle troppe menzogne; anche l'ambito lavorativo è danneggiato dal gioco patologico. Il com-

Una pericolosa spirale

Tuttavia, come purtroppo accade nelle dipendenze più "classiche", capita che alcuni giocatori perdano il controllo sul proprio comportamento e, sopraffatti dall'impulso, si trovano a giocare sempre di più, perdendo la cognizione del tempo e del denaro sprecato. In quei momenti è come se le persone si estraniassero

Gengive e diabete

È opportuno tenere sempre ben controllato il cavo orale

Se non abbiamo più voglia di sorridere perché le gengive sono spesso gonfie e sanguinanti o peggio ancora i denti iniziano a muoversi, potrebbe non trattarsi solo di problemi dentali e parodontali ma di una spia del diabete. Mentre, se già si soffre di diabete è opportuno tenere sempre ben controllati gengive e cavo orale. Fra le due patologie esiste infatti una stretta correlazione, ancora poco considerata e conosciuta sebbene la parodontite

sia oggi considerata una delle complicanze periferiche del diabete. La parodontite è un'infezione dei tessuti che sostengono il dente, osso gengiva e legamento parodontale: purtroppo chi è contemporaneamente affetto da diabete ha un rischio tre volte maggiore rispetto a un soggetto metabolicamente sano di sviluppare la malattia parodontale. Solitamente i sintomi di evidenza del coinvolgimento patologico dentale (sanguinamento, alitosi, mobilità dentale,

spostamento dei denti) vengono sotto-stimati e lo stesso anche per la condizione prediabetica: riuscire a mettere sotto controllo alimentazione e stili di vita permetterebbe di non sviluppare la patologia conclamata. Il valore di riferimento da tenere monitorato è quello dell'emoglobina glicata: attenzione, la parodontite per un meccanismo di alterazione dei valori delle citochine infiammatorie legate al progressivo peggiorare della patologia, contribuisce all'innalzamento dei



a un attento monitoraggio della eventuale malattia potenzialmente presente a livello delle gengive: questo per evitare che il persistere dell'infiammazione conduca a condizioni cliniche invalidanti e alla necessità di cure odontoiatriche costose. Il controllo premuroso e continuo dell'infiammazione dei tessuti che circondano il dente attraverso adeguate manovre di igiene orale domiciliare e professionale, oltre ad aumentare le probabilità che i tessuti non vadano incontro a riassorbimento grave conduce ad una sensibile diminuzione dei parametri metabolici di scompenso diabetico cioè dell'emoglobina glicata. Per questo è importante in caso di disturbi al cavo orale e alle gengive rivolgersi allo specialista, ma anche il farmacista sarà in grado di fornire consigli sulla prevenzione e corretta igiene della bocca.

Cosa fare?

- * Sanguinamento, mobilità e spostamento dei denti insieme all'alitosi sono sintomi da non sottovalutare.
- * Collutori e dentifrici medicati non sono rimedi efficaci senza una corretta diagnosi. Possono aiutare in alcune condizioni ma non curano la parodontite.
- * Andando sul portale www.gengive.org è possibile compilare un questionario di autovalutazione dello stato di salute delle gengive e del rischio di sviluppare il diabete.

A chi rivolgersi?

valori di questo indicatore presente nel sangue. Infatti, quando la parodontite è attiva i batteri presenti nelle tasche parodontali sono in grado di raggiungere altre sedi dell'organismo e di innescare a distanza reazioni infiammatorie croniche. Quindi anche in questo specifico ambito medico l'atteggiamento di prevenzione è fondamentale. Nel caso in cui venga diagnosticato il diabete è necessario eseguire subito una visita anche da un parodontologo sottoponendosi

- * Il **farmacista** è un prezioso alleato che saprà fornire consigli di prevenzione e potrà aiutare ad intercettare precocemente le patologie correlando le richieste dei pazienti ai sintomi descritti.
- * Il **medico di famiglia** e il **diabetologo** hanno il compito di allertare con determinazione i pazienti diabetici affinché facciano un controllo delle loro gengive. I medici valuteranno attentamente l'alterazione dei valori di emoglobina glicata.
- * Gli **odontoiatri-parodontologi** hanno il compito di curare i pazienti che soffrono di parodontite seguendo le indicazioni delle linee guida e dei protocolli terapeutici che si basano sui fattori di rischio legati alla salute generale, anche diabetica, del singolo paziente.



Un cucciolo ha le sue esigenze e necessita di attenzioni che vanno rispettate: è un regalo che non potrà poi essere accantonato



Una scelta *consapevole*

Poter convivere con un animale è sicuramente una scelta privilegiata, che deve però essere sempre accompagnata dalla consapevolezza che la vita della famiglia che lo accoglie cambierà radicalmente: le abitudini e la quotidianità verranno "scombussolate" dal nuovo arrivato. Ogni anno durante le feste vengono regalati oltre

15mila cuccioli di cane e gatto e circa il 40 per cento di loro viene abbandonato nel corso dello stesso anno. Un fenomeno che si ripete ciclicamente, così come l'abbandono in estate degli animali domestici, e che non accenna a diminuire nonostante le ripetute campagne di sensibilizzazione. Anche il dove si "compra" un animale ha importan-

za. È consigliato, a chi decide di adottare un animale, di rivolgersi alla clinica veterinaria di fiducia per chiedere informazioni su allevamenti seri e controllati. Questo perché, per risparmiare, sempre più persone decidono di acquistare il proprio cucciolo su siti online o in allevamenti non qualificati rischiando così di portarsi a casa dei cuccioli

accompagnati da certificazioni veterinarie false o malati perché strappati presto dalle cure materne. Senza dimenticare poi il grave problema delle tratte di animali domestici che arrivano dall'estero e che nascondono un terrificante traffico illecito di animali. Dopo aver acquistato il cucciolo, il primo consiglio è quello di recarsi dal medico veterinario di fiducia per un controllo generale della salute dell'animale, in modo da poter intervenire in caso di piccoli disturbi e ricevere le indicazioni per la corretta alimentazione. Passi importanti sono poi l'iscrizione all'anagrafe canina e sicuramente le prime vaccinazioni. Negli ultimi anni, si è registrato un aumento anche dell'acquisto dei nuovi animali da compagnia: criceti, conigli, pappagalli, rettili o pesci esotici. Anche in questo caso, il primo, fondamentale, passo è documentarsi accuratamente sulle esigenze e sulle abitudini degli animali d'affezione non convenzionali. **È bene precisare che spesso vengono regalati a persone impreparate oppure ad appassionati del genere, che talvolta non possono ospitare il nuovo arrivato perché in conflitto con gli animali già presenti.** Una scelta consapevole e rispettosa risulta quindi cruciale per non arrecare danni ai proprietari e agli animali. Per il possesso di molte specie di animali esotici, soprattutto rettili e uccelli, è richiesta una documentazione specifica rilasciata dai negozianti. La certificazione riguarda gli esemplari soggetti alla normativa CITES, messa a punto dalla Convenzione di Washington sul commercio internazionale delle specie di fauna e flora minacciate di estinzione. Va compreso fino in fondo che un cuc-

ciolo non è un oggetto, ma un amico, qualcuno di cui prendersi cura, qualcuno che non si può regalare e basta. La decisione di vivere con un animale deve nascere da un desiderio autentico e l'adozione presso ca-

nili o associazioni animaliste, sempre scacolmi di animali abbandonati, è sicuramente la scelta da preferire, e può dare un messaggio importante, soprattutto ai più piccoli, sulle virtù del rapporto uomo-animale.

Prima di decidere

- 1 **L'animale ha ovvie esigenze fisiologiche**, che dovrà necessariamente espletare, con qualsiasi clima, condizione e situazione. Non esisterà più il "Non ho tempo", "Oggi non posso" o il "Non ho voglia"!
- 2 **Il cucciolo va educato**, perché è vivace, esuberante, iperattivo e mordicchierà, leccerà e giocherà ovunque. Inoltre potrebbe anche combinare piccoli disastri con i nostri oggetti di casa: maglioni strappati, scarpe distrutte, divani graffiati e tende rotte. Bisogna saperlo prima di portare a casa il cucciolo prescelto e non pretendere che sia un piccolo angelo.
- 3 **Un cucciolo, piccolo e tenero, crescerà**. Il piccolo cagnolino con il quale giocheremo e coccoleremo tra le braccia, diventerà un animale adulto di una certa stazza e oltre alle dimensioni fisiche avrà anche il suo carattere e le sue caratteristiche etologiche.
- 4 **Gli animali costano**: è un fattore che non va sottovalutato ed è comunque da tenere in considerazione per l'acquisto. Ci saranno le spese per la clinica veterinaria, i vari vaccini, il cibo e l'alimentazione, ancor più le spese per un eventuale educatore.
- 5 **Gli animali d'affezione hanno bisogno del nostro tempo**: per giocare, socializzare, avere stimoli e stare con i loro "padroni". Non è sufficiente un'ora al giorno o i dieci minuti prima di andare a lavorare. L'animale deve crescere con noi e trascorrere con noi il maggior tempo possibile. Spesso, gli animali lasciati da soli, possono andare incontro a disturbi comportamentali come, per esempio, l'ansia da separazione.
- 6 **Non dimentichiamoci che l'animale dipende completamente da noi** in tutte le attività quotidiane: dai bisogni fisiologici ai pasti, dal gioco all'attività fisica. Il tempo vissuto insieme al nuovo arrivato in famiglia è fondamentale per educarlo con responsabilità e coscienza.



Controllare la glicemia

La tavola è sicuramente il primo posto dove possiamo vincere la battaglia contro il diabete

Il diabete di tipo 2 è una patologia le cui cause vanno ricercate in errati stili di vita e nella predisposizione genetica. A differenza del diabete di tipo 1, che insorge per via della distruzione delle cellule che producono insulina, nel diabete di tipo 2 questo ormone è presente, ma non riesce a comunicare come dovrebbe con i recettori cellulari. Questo fa sì che il glucosio non riesca ad entrare nelle cellule per essere utilizzato e, rimanendo nel sangue in quantità elevata, danneggia diversi organi vitali. Per evitare l'insulinoreistenza dovremmo praticare più attività fisica, fare attenzione alla linea

e mangiare meglio. Non dovremmo esagerare con i lipidi assunti, e preferire quelli di origine vegetale, purché non trattati, rispetto a quelli di origine animale. I cibi vegetali, difatti, oltre a contenere le benefiche fibre che rendono il rilascio di zuccheri nel sangue meno repentino, hanno anche dei tipi di grassi che non danneggiano i recettori dell'insulina (Nolan CJ, Larter CZ. *Lipotoxicity: why do saturated fatty acids cause and monounsaturates protect against it?* J Gastroenterol Hepatol. 2009;24(5):703-6). Un grande studio sui modi di mangiare e il rischio di insorgenza di patologia diabe-

tica, parla difatti molto chiaro: più vegetali mangiamo, minore sarà la probabilità di sviluppare il diabete alimentare (Tonstad S, Stewart K, Oda K, Batech M, Herring RP, Fraser GE. *Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2013;23(4):292-9*). Chi mangia solo prodotti di origine vegetale, ha il 78% di possibilità in meno di sviluppare il diabete di tipo 2 rispetto agli onnivori. Si dovrebbero sostituire il più possibile le proteine vegetali a quelle animali: via libera ai legumi dal bassissimo contenuto di grassi e dalle proprietà protettive. Mangiare tanti vegetali freschi, sia verdura che frutta e introdurre, giornalmente, una porzione da 30 g di frutta a guscio non salata e non tostata. Scegliere cereali integrali ed utilizzare l'olio extravergine di oliva.

Evitare i cibi raffinati, industriali e pronti, che in genere contengono molti grassi, zuccheri e sale, fornendo pochissime sostanze protettive.



Tiella integrale alla cicoria e cipolla

Ingredienti:

500 g Farina integrale
25 g Lievito di birra
320 g Acqua
10 g Olio extravergine di oliva per l'impasto più qualche cucchiaino per condire
300 g Cicoria cotta
3 Cipolle
Sale e pepe

Scaldare l'acqua a circa 36° e aggiungere il lievito sciogliendolo bene. Mettere la farina in una grande ciotola e aggiungere

gradualmente l'acqua, mescolando fino ad ottenere un impasto elastico, quindi coprirlo con un canovaccio e lasciare riposare per circa 3 ore. In una padella mettere un cucchiaino di olio e lasciare appassire la cipolla tagliata finemente. Aggiungere la cicoria, sale e pepe e lasciar cuocere finché non ci sarà più liquido. Dividere l'impasto in due e stenderlo dando una forma circolare. Oliare una teglia tonda e ricoprirla con il primo impasto,



Farcire con la cicoria e aggiungere il secondo impasto sigillando i bordi. Mettere un cucchiaino di olio sulla superficie della tiella e spalmarlo bene, aggiungere poi un pizzico di sale. Infornare a 220° per circa 25 minuti.

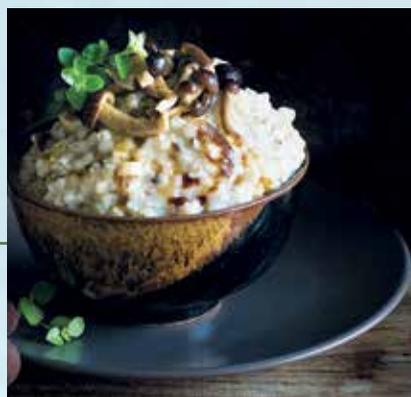
Sorgo ai pioppini, aceto balsamico e origano

Ingredienti per quattro persone:

350 g Sorgo
200 g Funghi Pioppini
Aceto Balsamico tradizionale di Modena, qualche goccia
200 ml Brodo vegetale
Aglione uno spicchio
Olio di oliva
Origano
Sale e pepe

Mettere a bagno il sorgo per 3 ore, poi sgocciolarlo e sciacquarlo. Mettere a scaldare un cucchiaino di olio in un tegame e tostare il sorgo, mescolando per qualche minuto. Aggiungere poi il brodo e lasciar cuocere per 40 minuti. Nel frattempo lavare i funghi e tagliare a pezzi quelli troppo grandi. In una padella mettere a scaldare un cucchiaino di olio, aggiungere uno spicchio d'aglio e dopo qualche minuto versare i pioppini. Lasciar soffriggere

per due minuti. Versare nella padella qualche cucchiaino di acqua calda, mettere il coperchio e lasciar cuocere per altri cinque minuti, mescolando ogni tanto. Quando il sorgo sarà cotto e tutta l'acqua sarà stata assorbita, aggiungere i funghi, conservandone alcuni per la decorazione. Aggiungere anche qualche fogliolina di origano e mescolare. Mettere il sorgo nei piatti decorando con i funghi e le foglioline di origano. Dispensare, per ogni piatto, qualche goccia di Aceto Balsamico Tradizionale.



Baci di Aida



Ingredienti per quattro persone:

60 g Cioccolato fondente al 70% senza zucchero
20 Mandorle
20 g Noci
20 g Noccioline
60 g Farina di cocco

Tagliare il cioccolato a scaglie e metterlo a sciogliere a bagnomaria. Nel frattempo frullare molto grossolanamente la frutta secca o tagliarla al coltello. Una volta sciolto, aggiungere al cioccolato la frutta secca e 50 g di farina di cocco. Lavorare velocemente l'impasto prima che si raffreddi, formando delle palline da rotolare nella rimanente farina di cocco.

Trasparenza nei pagamenti

L'Agenzia delle Entrate deve sempre indicare il dettaglio dei crediti

Il 9 novembre 2017 la Corte di Cassazione ha emesso una importantissima sentenza in tema di riscossione di somme dovute per Tributi all'Agenzia delle Entrate (già Equitalia) imponendo alla stessa di indicare il dettaglio dei crediti, pena la nullità dell'atto.

In concreto, questa decisione limita decisamente la possibilità per l'Agenzia di avvalersi, grazie ad una legge speciale, della procedura di pignoramento di conti correnti, stipendi o pensioni ordinando direttamente a debitori del contribuente (terzo debitore) di versare le somme a proprio favore, sulla base del credito vantato in relazione a cartelle esattoriali e avvisi di addebito.

Tutto questo senza specificare a che titolo siano dovuti tali importi, (imposte,

multe, contributi previdenziali etc.) e senza l'obbligo di rivolgersi all'Autorità giudiziaria. Abbiamo spesso verificato, infatti, che l'atto di pignoramento di crediti verso terzi soggetti che a qualsiasi titolo detengono somme del contribuente, notificato dall'Agenzia Entrate, si limita ad intimare genericamente il pagamento di una somma complessiva per "tributi/entrate", penalizzando il contribuente che non comprende a che titolo siano dovute le somme. Della serie "intanto paga, poi vediamo".

La sentenza stabilisce, infatti: "poiché nell'esecuzione forzata esattoriale gli unici atti che rendono edotto il debitore del contenuto del titolo esecutivo sono la cartella di pagamento ed eventualmente l'avvi-

Con la nuova sentenza nella cartella esattoriale dovranno essere inserite tutte le specifiche

so di mora, la previsione del requisito contenutistico dell'atto di pignoramento implica quantomeno il riferimento a tali atti, i quali a loro volta indicano, specificandone la fonte e la natura, il credito per il quale si procede a riscossione."

Viene quindi invertito il concetto impositivo in un più equo "prima ti spiego cosa mi devi e dopo paghi".

Provando a tradurre in termini accettabili e comprensibili fuori delle aule del tribunale, sarà quindi possibile contestare questo tipo di azioni median-



te opposizione agli atti esecutivi: la mancata indicazione dettagliata dei crediti, della loro natura, degli importi, delle relative cartelle e delle date di notifica costituisce grave motivo di illegittimità del pignoramento.

I contribuenti che saranno aggrediti ingiustamente potranno opporsi per far valere i propri diritti, almeno fino a quando l'Agenzia non aggiusterà il tiro e sarà più precisa nell'indicazione specifica dei crediti vantati.

ma.tortora@tiscali.it

Shearling COAT

Giacca, cappotto o bomber per l'inverno in città

Freddo, freddo, freddo. Le temperature rigide di questi giorni suggeriscono solo una cosa: coprirsi. Per resistere alle minacce della colonnina di mercurio però, non è necessario rinunciare allo stile infilando tanti capi quanti sono i gradi che ci separano dallo zero, *au contraire*. Mai come quest'anno, pare, la parte del leone nei guardaroba più à la page la giocano senza dubbio i capispalla. Cappotti in quantità e tanti, tanti piumini, ma non solo. **Tra i must have di stagione il montone si è procurato valanghe di follower seducendo le trend setter di tutto il mondo.** Si scrive montone, ma si pronuncia *shearling coat*, nome universale per descrivere la giacca, il cappotto o pure il bomber che, retaggio del passato - era un paladino degli anni '80, ma anche un inestimabile alleato nelle battaglie di stile dei favolosi *Seventies* - è tornato prepotentemente a conquistare le *fashioniste*, dimostrando ancora una volta che nulla passa mai veramente di moda. La conferma arriva dalle paladine dello *street style* che hanno interpretato, tra le arterie delle città della moda, i suggerimenti dei grandi nomi della *fashion industry*. Le collezioni *fall/winter 17-18* hanno proposto in effetti un'infinita varietà di alternative: coloratissimo o *total black*, lungo o corto, *slim* o *over*, rasato o



Miss Selfridge



Anteprima

Prada



Dorothy Perkins



soffice, doppiopetto con *revers* oppure sportivo (persino in versione sintetica!), lussuosissimo o *low cost*, poco importa, sta a chi lo acquista trovare la soluzione più adatta al proprio stile. Per *Anteprima* il look ideale è candido come la neve e arricchito da inserti in lana, mentre *Dorothy Perkins* alterna ad una versione *soft grey* un modello *metal* adatto a chi non vuole passare inosservata. *Extra long* è la proposta *multicolor* dall'anima etnica di *Etro*, mentre *Hermès* si è sbizzarrito con una *biker jacket* imbottita. Rosso oppure *camel*, come vuole *Maxmara*, nero, con profili pavone per il modello *sporty-chic* di *Versace*, ghiaccio e stretto in vita come un *trench* da *Proenza Schouler* o ancora latte e teneramente *fluffy* per *Chloé*. Da *Prada* assume le linee di un *parka*, e c'è chi, è il caso di *Miss Selfridge*, *H&M* e *Federica Tosi*, strizza l'occhio al film cult *Top Gun* per un look da moderno aviatore. **Difficile da indossare? Affatto. Il montone si può portare h24 giocando con i giusti abbinamenti:** corto e magari colorato è perfetto su *denim* e *maxipull* per il giorno, *dark* e perché no lungo fino ai piedi, è il complice ideale di divertenti serate se abbinato a *gonne midi* e *long dress*.



1. Tau-marin Professional Black:

uno spazzolino dall'azione antimacchia, svolta dalle setole nere additate al carbone attivo in grado di assorbire le sostanze che causano le macchie, senza aggredire lo smalto.

2. Guna Resource Cream:

una crema viso concepita per mantenere la fisiologica funzionalità dermo-cutanea, contrastando gli stress e le aggressioni esterne. Svolge un'azione nutriente, idratante, emolliente e lenitiva.

3. Alfasigma Yovis stick:

50 miliardi di fermenti lattici vivi per dose giornaliera che contribuiscono alla protezione della mucosa intestinale, in una formulazione da sciogliere in bocca al gradevole gusto vaniglia.

4. Roger & Gallet Aura Mirabilis Balsamo Leggendario:

leviga, uniforme, ridona luminosità alla pelle. Con cera di jojoba, oli di avocado, mango e cocco è ideale per la pelle che ha bisogno di estremo comfort.



5. Solgar 7:
un integratore per il benessere e la funzionalità delle articolazioni. Con collagene di tipo II, importante costituente del tessuto cartilagineo e articolare, vitamina C ed estratto di Boswellia.

6. Timodore Cerotto Paracalli:
studiato per prevenire la formazione di calli, occhi di pernice, duri o anche semplici arrossamenti e preserva la parte trattata dopo la rimozione di precedenti callosità.

7. Specchiasol Infusi Positivi Infondi l'Allegria:
un infuso frizzante, con un sentore di piccante per una pausa vivace e briosa. Con tè nero, una nota piccante di zenzero e la fresca fragranza di limone.



6



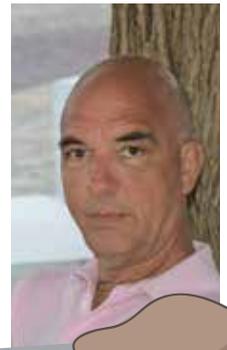
7

Sebamed Stick Labbra
Stick labbra a tripla azione con SPF 30, nelle varianti Classico, Fragola e Ciliegia. Nutre e rigenera le labbra sensibili e allevia l'irritazione grazie al complesso con vitamina E, bisabololo e cera di riso. Ha un fattore di protezione solare per difendere le labbra dalle scottature.



Tutelare l'ambiente

Per la nuova legge i sacchetti hanno un prezzo



Sono anni che mi porto la busta da casa quando vado al supermercato a fare la spesa

«**S**ignore, da quest'anno c'è una novità. Avrà letto sui giornali che anche in farmacia siamo obbligati a far pagare le buste di plastica. Pochi centesimi ma, se non applichiamo la nuova legge, rischiamo una multa da 2500 fino a diverse decine di migliaia di euro.»

L'uomo mi guarda rassegnato, scuote il capo e si stringe nelle spalle.

«Ma dice davvero, dottore?»

«Sì, è una norma che dovrebbe incentivare il riutilizzo delle buste usate o delle "sportine" che usavano le nonne. Il governo cerca di tutelare l'ambiente» - sorrido, speranzoso di aver sollecitato il tasto civico del cliente. Dallo sguardo che ricevo in risposta, è poco probabile che ci sia riuscito.

«Sono d'accordo con lei e stavolta perfino con il governo - alza gli occhi al cielo - sono il primo a rispettare l'ambiente e da anni mi porto la busta da casa quando vado al supermercato a fare la spesa. Ma quando mi fanno pagare per forza il sacchetto dove peso frutta e verdure e mi dicono che non posso riciclarlo, ecco che sparisce l'incentivo del governo e diventa solo una tassa in più». **Difficile dargli**

torto, un amico si è divertito a elencare i possibili prossimi passi: tassa sul cartoccio delle castagne, sulla carta della

pizza con patate, sulla brutta copia dei compiti in classe, sulla carta scaricata a burraco.

«Invece dottore - riprende l'uomo - una polemica della stampa che non capisco è quella sul diritto notturno di chiamata del farmacista».

«In realtà non è una tassa - spiego paziente - ma un adeguamento di una tariffa ferma al 1993 e, per distrazione e negligenza, mai aggiornata al costo della vita».

«Lo so, me l'ha detto il farmacista del paese dove vive mia figlia. Un paio di mesi fa mia moglie e io siamo diventati nonni e il Natale siamo andati a passarlo con loro, in Umbria. Ci siamo fermati fino a Capodanno e mia figlia ne ha approfittato per andarlo a festeggiare con gli amici, affidandoci il nipotino».

«Immagino la gioia».

«Enorme, almeno quanto il panico quando, verso mezzanotte, a mia moglie è caduto il biberon con il latte appena preparato, andando in pezzi. Ovviamente in tutta casa non ne abbiamo trovato un altro. Mi sono precipitato come un pazzo alla farmacia in piazza, fuori della quale c'è la bacheca con il numero di telefono del farmacista di turno. Ho spiegato il problema, farfugliando confusamen-

te. Dopo pochi minuti il farmacista è arrivato, ha aperto la farmacia e mi ha consegnato un paio di biberon. Mentre pagavo è scoccata la mezzanotte e, ridendo, abbiamo brindato urtando i due biberon. **Ho scoperto così che esiste un diritto di chiamata notturna di 7,5 euro e non mi sembra così scandaloso come leggo in giro.**

Quale altro professionista sarebbe uscito di casa, di notte, per quella cifra? Con tutto il rispetto, forse nemmeno un idraulico».

Eh già, forse no. Mi risulta comunque che non tutti i giornali siano stati scorretti nel dare la notizia, quasi tutti hanno riconosciuto l'equità dell'adeguamento. Poi ci sono quelli che devono trovare lo scoop anche dove non c'è, ma quello non me la sento di chiamarlo giornalismo.

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**



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