

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Bimestrale
Anno III, n. 3/2018



Cosmesi:
il sole sulla pelle



La salute nelle città:
camminare fa bene

Davide Merlini

Sul palco nei panni di Romeo



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

* Ricerca di mercato PdA[®] su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2018. www.prodotto dell'anno.it cat. Fermenti Lattici.

IT1707667469

1. Escluso FlorMidabil Kids 2. Escluso FlorMidabil Colesterolo

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



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
ROC 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, Alessio Arbuatti, Assogenerici, Ferdinando Fattori, Alberto Ferrando, Mario Giaccone, Francesca Laganà, Andrea Lenzi, Marco Marchetti, Alessandro Mostaccio, Fabrizio Muratori, Luca Pani, Parent project onlus, Elena Penazzi, Chiara Romeo, Sidp-Società Italiana di Parodontologia e Implantologia, Gian Marco Tomassini

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*
Il cardine del Sistema salute
- 6** *Professione farmacista*
Investire nello sport
- 8** *Intervista*
Sul palco nei panni di Romeo
- 14** *Frontiere della salute*
Sensori biologici e biologia dei sensori
- 16** *No profit*
Vivere con la distrofia
- 18** *Medicina*
Una malattia complessa
- 20** *Neuromarketing*
Un logo di fiducia
- 22** *La salute nelle città*
Camminare fa bene
- 24** *Il farmacista risponde*
Integratori e salute
- 26** *Cosmesi*
Il sole sulla pelle

- 28** *Nutrizione*
Se lo stomaco brucia
- 30** *Farmaci*
È il momento dei pollini
- 32** *Prevenzione*
Super Ado combatte Mel
- 34** *Pediatria*
Diarrea e vomito
- 36** *Prevenzione solare*
Abbronzarsi bene in sicurezza
- 38** *Fatti (equi)valere*
Questione di principio (attivo!)
- 40** *Odontoiatria*
Salute orale e gravidanza
- 42** *Veterinaria*
Pulci, zecche e zanzare
- 44** **Sul banco**
- 48** *Vita in farmacia*
Uno strato di serenità



Abbasso! la pressione!

Dal 17.
al 20 maggio
fai lo
screening
in farmacia

Per maggiori approfondimenti:
www.federfarma.it
www.siia.it

Le farmacie sono impegnate ogni giorno per fare prevenzione e aiutare il cittadino a evitare malattie o a tenerle sotto controllo. **La campagna Abbasso la Pressione promossa da Federfarma in collaborazione con la SIIA, Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa**, intende informare i cittadini sui danni causati dalla pressione alta.

neoCistin[®] PAC-A

SCIENZA E NATURA INSIEME
PER IL BENESSERE DELLE VIE URINARIE.



NeoCistin PAC-A URTO

Ad alto dosaggio di Cranberry (360mg/die) titolato in PAC-A, è indicato per affrontare rapidamente i fastidi alle vie urinarie. Con Mannosio, Quercetina e Forskolina.

NeoCistin PAC-A PROTECT

Con Cranberry (fino a 120mg/die) titolato in PAC-A, aiuta a mantenere nel tempo il benessere e la funzionalità del tratto urinario. Con Mannosio e Forskolina.

I benefici del Cranberry ad alto titolo in PAC-A

Le Proantocianidine, o PAC, sono flavonoidi presenti in molte specie vegetali, ma non sono tutte uguali. Il Cranberry, naturalmente ricco di PAC di tipo A, ha dimostrato di svolgere un'azione a favore del benessere delle vie urinarie. NeoCistin utilizza estratto di Cranberry ad alto titolo di PAC-A.



Il cardine del Sistema salute



Vittorio Contarina,
vicepresidente
di Federfarma nazionale

La farmacia è tra gli snodi principali del Servizio sanitario italiano, se non il più importante. Chiunque pensi che il farmacista sia solo una persona che distribuisce medicine, sbaglia, e tanto. Chi lavora in farmacia è prima di tutto un punto di riferimento per la comunità: offre consigli, scioglie dubbi, segue l'andamento delle cure dei pazienti e fornisce tutta una serie di servizi che aiutano il sistema sanitario a girare nel verso giusto con più velocità e a fronte di enormi risparmi per tutti. Per non parlare delle farmacie rurali, avamposti insostituibili di salute nei comuni e nei paesini più isolati, piccoli e lontani, dove spesso mancano gli ospedali, le edicole, i cinema, perfino l'ambulatorio medico; insomma tutto, ma non le farmacie. La farmacia è il perno sul quale gira il sistema salute italiano. Negli ultimi anni, però, questa centralità si è un po' persa. Negli Stati Generali della farmacia, il più importante evento italiano dedicato al settore - organizzato di recente a Roma proprio da Federfarma -, sono intervenuti oltre 2mila farmacisti da tutta Italia e numerosi esponenti delle varie forze politiche del Paese. Tutti sono stati concordi (a partire dall'ex Ministro della Salute, Beatrice Lorenzin) nel definire unico e imprescindibile il ruolo che svolge la farmacia

all'interno del nostro sistema sanitario, concordando con il Presidente di Federfarma, Marco Cossolo, che l'ha definita il "front office del Ssn". Tutti d'accordo, nessuno escluso. Da Forza Italia al Pd, da Fratelli d'Italia fino al Movimento 5 Stelle, con il neo senatore Pierpaolo Sileri che ha definito la figura del farmacista «avamposto della sanità italiana», ha bollato come «imperdonabile errore» l'eventuale vendita dei farmaci di fascia C nei supermercati e ha sottolineato come «i 36 milioni di euro stanziati per il progetto sperimentale sulla farmacia dei servizi siano troppo pochi». Un progetto, varato dal precedente Esecutivo, in grado di dotare le farmacie di ulteriori e specialistici servizi, da mettere a disposizione del cittadino. Dopo vari tentativi, più o meno riusciti, di cancellare il ruolo ricoperto dalle farmacie italiane, tutte le forze politiche si sono rese conto della deriva suicida che alcune formazioni, - evidentemente male informate o ben interessate - stavano imponendo al Servizio sanitario nazionale. Una difesa quindi che, anche agli occhi dei politici illuminati e non sensibili al canto delle sirene di chi punta allo sfascio, è giusta e doverosa, non certo nell'interesse del farmacista, ma di quello del Servizio sanitario e di tutti noi. Speriamo che ora i politici alle intenzioni (buone), facciano seguire i fatti (concreti).

Investire nello sport



Nascono le Palestre della Salute

Investire in salute significa, innanzitutto, intercettare e prevenire le malattie croniche. Vuol dire offrire dei consigli relativi all'alimentazione, al movimento fisico, al peso corporeo ideale, riducendo così il più possibile tutti i rischi che possono derivare da uno scorretto stile di vita. **La farmacia svolge un ruolo centrale nella prevenzione perché è una porta sempre aperta sulla strada, dove chiunque può chiedere un parere: basta entrare per incontrare un professionista che ascolta e che può dare un consiglio.** È il luogo in cui intercettare i "bisogni di salute" ma anche il contesto in cui definire le interazioni e i collegamenti con i medici di medicina generale e i medici specialisti: la cosiddetta "connessione in rete". È necessario far rete, dunque, partendo proprio dalla farmacia, al

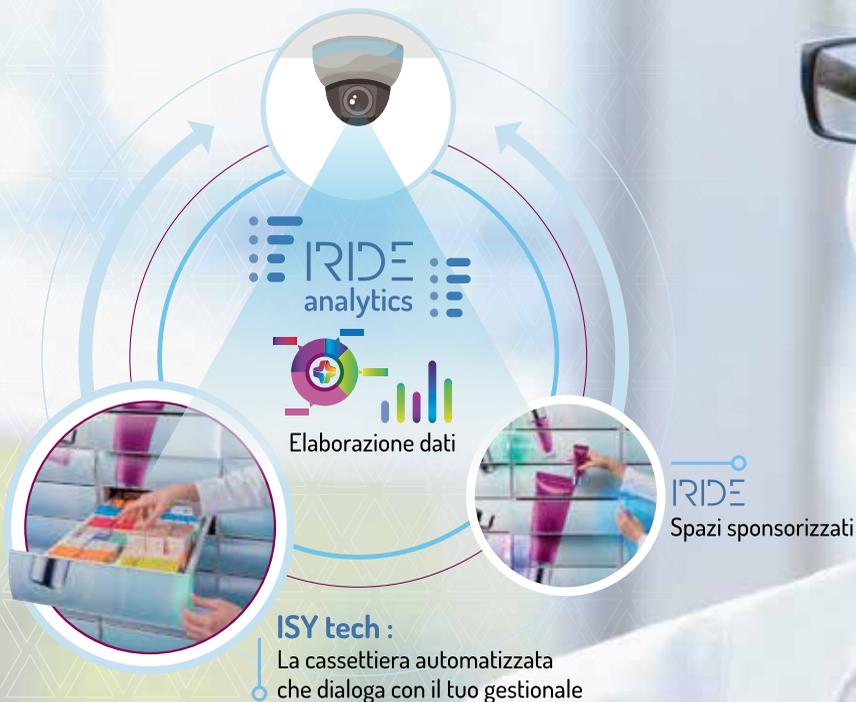
fine di consentire un trattamento adeguato per ciascun individuo e creare una comunità - composta da più figure professionali - che sostenga una visione ampia di sanità, con percorsi interconnessi tra loro e una condivisione di informazioni e risorse, al fine di migliorare la qualità di cura dei pazienti. Una rete però che non si fermi solo in ambito strettamente sanitario ma coinvolga anche gli enti preposti alla definizione delle politiche per la salute pubblica. La Regione Piemonte investe in programmi di prevenzione collettiva, finalizzati ad affrontare i principali rischi diffusi nella popolazione, attraverso politiche o interventi regolatori favorevoli alla salute e con programmi di promozione della salute, ma anche con azioni rivolte agli ambienti di vita e di formazione. Le



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

politiche della Regione si basano sulla consapevolezza che è necessario educare alla salute partendo dalle scuole e dal principio che ogni individuo deve essere in grado di sviluppare la capacità di prendere decisioni coscienti nei riguardi del proprio benessere fisico, psichico, spirituale e sociale. **Anche lo sport assume un ruolo centrale nel combattere le malattie e la nascita in Piemonte delle Palestre della Salute, strutture in cui sarà possibile fare attività fisica su prescrizione del medico di base, si inserisce proprio in questo quadro.** È quanto prevede una proposta di legge regionale di cui sono firmatario e che pone al centro lo sport come parte integrante di una terapia per la prevenzione, la guarigione o il recupero delle migliori condizioni di benessere psico-fisico. Chi fa attività fisica con una certa costanza tende, infatti, ad ammalarsi molto meno: 30 minuti di camminata al giorno sono in grado di regalarci 3 anni di vita in più. È fondamentale perciò un approccio preventivo, consapevole e responsabile da parte delle Istituzioni, che possa favorire e accrescere la motivazione a compiere dell'attività fisica e a scuotere la sensibilità di ogni cittadino, informandolo e sostenendolo su ogni aspetto che riguarda la prevenzione e la tutela della salute.

LA TUA FARMACIA DIVENTA SMART. COME TE



Due sistemi integrati al tuo servizio.

ISY tech, la cassettiera intelligente che trova il farmaco richiesto, ti aiuta a gestire il magazzino e diventa spazio di comunicazione grazie ai frontali IRIDE.

IRIDE analytics, la piattaforma munita di sensori che analizza il comportamento dei clienti ed elabora i dati di entrambi i sistemi. Per anticipare e migliorare la customer experience e ottimizzare le performance di vendita.

**La soluzione semplice e innovativa
che rivoluziona la farmacia.**



COSMOFARMA
EXHIBITION

PADIGLIONE 26
STAND B 98



Scopri di più su: violaweb.com

VIOLA
Pharma Division

Sul palcoscenico nei panni di Romeo

Davide Merlini protagonista di una storia immortale,
che non ha limiti di tempo e di spazio

Nello spettacolo ho imparato una regola che vale

Il firmamento dello spettacolo è un po' come un albero di Natale: luci che si spengono per lasciar accendere le nuove stelle. Tra queste, una delle più brillanti è sicuramente Davide Merlini. Davide nasce in provincia di Vicenza, esattamente a San Zeno di Cassola ma vive a Bassano del Grappa. Testa ben avvitata sulle spalle, si prende il suo bel diploma professionale e inizia a lavorare; ha una bella voce, è disinvolto, saranno gli amici a convincerlo e spingerlo verso il mondo dello spettacolo. Detto fatto, a 19 anni bussava alla porta dei provini per *X factor*, ma al primo tentativo nessuno viene ad aprire. Torna l'anno successivo e stavolta non solo entra, ma finisce dritto dritto in salotto, sul

podio del terzo posto. A vent'anni, incide il suo primo singolo scritto da Max Pezzali "100.000 Parole d'Amore" e vola verso il successo.

Come e quando è cambiata la tua vita?

Sicuramente quella professionale appena ho messo piede ad *X factor*. Per quella personale sono il ragazzo di sempre, sentimentale e romantico, che ha gli stessi amici dei tempi della scuola.

Va bene, ma non dirmi che fai le stesse cose di quando non eri famoso?

Certo che no - sfodera il suo famoso sorriso - non vado più in giro per le case a sistemare caldaie rotte, però

mi piace pensare di continuare a entrare nelle famiglie con la mia voce.

Come giudichi la tua esperienza del musical "Romeo & Giulietta ama e cambia il mondo"?

Fantastica, indimenticabile, credo di non aver aggettivi sufficienti a descrivere cosa mi sta capitando. È un onore per me rivestire i panni di Romeo in questa opera moderna con la regia di Giuliano Peparini e le coreografie di Veronica Peparini, ma soprattutto prodotta dal grande David Zard e suo figlio Clemente. Ho il privilegio di mettere in scena una storia immortale, che non ha limiti di tempo e di spazio, dopo secoli fa emozionare e commuovere ugualmente australiani

nella vita: nessuno ti regala nulla e tutto si fatica e si paga

*Grazie a X Factor
è iniziata la mia vita
artistica e a vent'anni
ho inciso il mio primo
singolo scritto
da Max Pezzali*

e canadesi, indiani e brasiliani. Sono certo che i nativi della Paupasia non saprebbero trattenere le lacrime se fossero in sala.

Hai partecipato a *Tale e Quale Show* conquistando il secondo posto, come è lavorare con Carlo Conti?

L'esperienza di *Tale e Quale* è stata strepitosa e divertentissima, lavorare con Carlo Conti è veramente bello ho fatto tesoro dei suoi insegnamenti. Sono giovane e affamato di espe-

rienze, voglio e devo migliorarmi per continuare sulla strada che ho appena iniziato.

Il tuo secondo singolo si chiama "Fiore sull'asfalto" a favore dell'Associazione Italiana Sclerosi Multipla ce ne parli?

È sempre bello fare qualcosa per chi è meno fortunato di noi, e ho cercato di dare il mio contributo con la cosa che mi riesce meglio: cantare. "Fiore sull'asfalto", il brano che fa parte

della colonna sonora del cortometraggio "In viaggio, i passi di Piter" a favore della - Associazione Italiana Sclerosi Multipla - in pochi giorni è entrato nella classifica di iTunes. Se

Sono
giovane
e affamato
di esperienze,
voglio e devo
migliorarmi
per continuare
sul cammino
artistico che
ho appena
iniziato



**Una malattia complessa
che non deve essere
sottovalutata.**

**Togli peso
alla tua vita
e guadagna
in salute!**

L'obesità è curabile.

Cerca il centro specialistico di riferimento più vicino sul sito
www.farmamagazine.it.

Per sensibilizzare il cittadino sulle problematiche di salute determinate dall'obesità
Farmamagazine, la testata di Federfarma, accoglie l'appello di:



anche una sola strofa potrà portare un beneficio e alleviare una sofferenza, per me conterà più di qualsiasi premio.

Hai partecipato alla 25° edizione del Concerto di Natale in Vaticano ci puoi raccontare?

Ancora non ci credo di aver calcato un palco così importante ed unico, ero l'artista più giovane del cast, è stato emozionante cantare fianco a fianco a grandi star come Annie Lennox e Patthy Smith. Poi l'incontro con Papa Francesco è stato un momento di una intensità incredibile, lo porterò sempre nel mio cuore.

Non rimpiangi nulla del passato?

Non rimpiango ma nemmeno rinnego nulla di quanto ho fatto. Lavora-

vo con le mani e lo facevo con la fierezza di chi conosce un mestiere, avevo l'orgoglio di guadagnarmi il pane onestamente e la soddisfazione di lasciare qualcosa di ben fatto quando mi chiudevo la porta dietro. Oggi le soddisfazioni sono altre, la musica soprattutto e piano piano comincio a vedere dei grandi risultati, ho la gioia di aver dato una grande soddisfazione a chi ha sempre creduto in me.

Pensi a qualcuno in particolare?

Sì, parlo di mio padre, che ha sempre creduto in me e mi ha dato gli stimoli giusti nei momenti difficili, parlo dei miei amici del *karaoke* di Bassano del Grappa. Devo moltissimo anche al mio manager Maurizio Raimo, detto "Zio" come lo chiamo

io, lui sa sempre cosa fare e come fare, è il "numero 1".

Fai attività sportiva?

Mica tanto, vado solo in palestra quasi tutti i giorni almeno un paio d'ore - e stavolta risuona una bella risata - una volta avevo più tempo per pesi e flessioni ed ero decisamente più grosso e robusto di adesso. Una cosa voglio dire ai miei coetanei: l'attività fisica fa bene al corpo quanto alla mente, un bel fisico ti fa star meglio e ti aiuta nelle relazioni con gli altri; ma state ben alla larga dai trucchetti e dalle scorciatoie, nello spettacolo ho imparato una regola che vale nella vita: nessuno ti regala nulla e tutto si fatica e si paga. Chi fa il furbo, prima o poi si scontra con la realtà e allora sono dolori, con la salute non si scherza.

RESVERATROX

Abbiamo a cuore il tuo **bendessere**™

Antiossidante

**Tonico
stanchezza
fisica e
mentale**

**Drenaggio
dei liquidi
corporei**

**Regolare
funzionalità
apparato
cardiovascolare**

**Funzioni
depurative
dell'organismo**



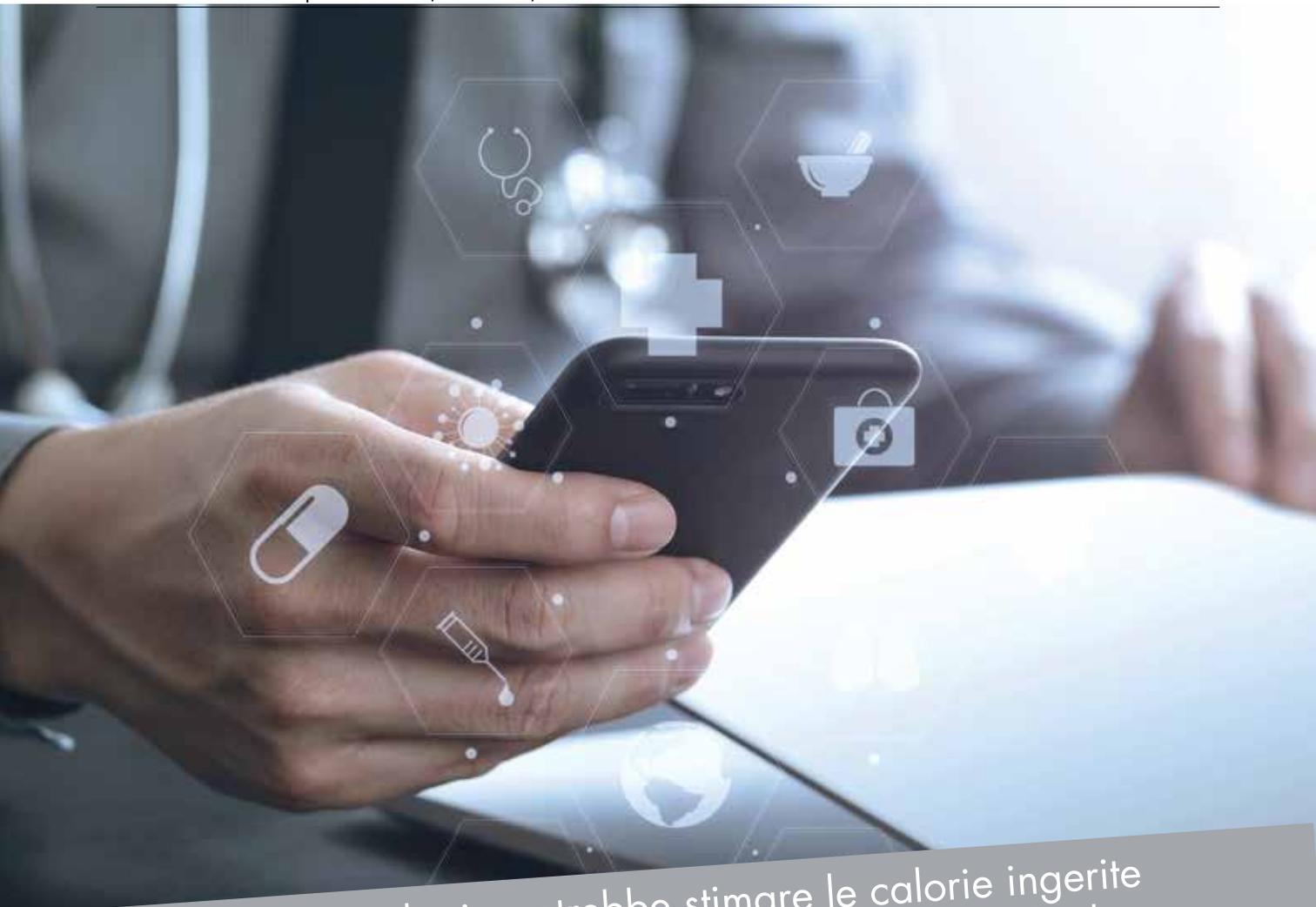
Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

Integratore alimentare a base di estratto standardizzato di radici di *Polygonum cuspidatum* Sieb. et Zucc. (50% resveratrolo).
100 mg di resveratrolo per capsula vegetale.
Adatto ai vegani. Senza Glutine.

solgar.it

SOLGAR®
Since 1947



Una nuova tecnologia potrebbe stimare le calorie ingerite e metterle in relazione con l'attività fisica, il peso e le diete

Sensori

biologici e biologia
dei sensori

Il mondo cambia maggiormente proprio quando siamo convinti che tutto resti sempre uguale a quello che è sempre stato. Certo è paradossale forse persino bizzarro pensare che dopo decenni in cui ci avevano insegnato che le specializzazioni avrebbero cambiato i nostri paradigmi di conoscenza della Biologia e della Medicina dobbiamo invece ammettere che le evoluzioni innovative provengono dall'incontro casuale e talvolta parassitario da discipline che non avevano, almeno sino ad oggi, niente in comune. Ecco perché è possibile che un telefonino, nel suo uso giornaliero, predica l'andamento di una depressione o l'inizio di una demenza, ovvero una App aiuti a tenere sotto controllo il diabete o l'asma. Eppure, **niente di quello che già vediamo sul mercato è minimamente comparabile ai dati e alle informazioni sui nostri stati di salute e malattie che potranno arrivare dai sensori portatili, indossabili e perimetrali (quelli che cioè popolano l'ambiente in cui viviamo).**

Il sensore

La facoltà di Ingegneria della Tufts University ha appena sviluppato un microsensore che applicato sui denti comunica in modalità *wireless* con uno *smartphone* trasmettendo in tempo reale i livelli di glicemia, sale e alcol ingerito (evitando per esempio di eccedere quando si beve). Nonostante i risultati possano sembrare già di per sé fuori dal comune, le implicazioni sono molto maggiori. Prima di tutto perché questa nuova tecnologia si presta a calcolare tutta una serie di macronutrienti e in teoria potrebbe essere in grado per

la prima volta di poter fornire una stima abbastanza accurata sulle calorie ingerite ad ogni pasto per poi metterle in relazione con l'attività fisica, il peso corporeo e le diete personalizzate. Ma non basta: il salto quantico di questo sensore che misura 2 mm x 2 mm è che non ha bisogno di batterie pur trasmettendo in risposta a un segnale in radiofrequenza come quello - per capirci - che dal Telepass fa alzare le sbarre ai caselli delle autostrade.

Tre strati

Il sensore è costituito da tre strati costruiti come in un sandwich, il centrale è quello bio-reattivo che assorbe i nutrienti o i composti chimici mentre i due strati esterni servono da antenne ricetrasmittenti. Nel momento in cui il sensore viene colpito da un'onda radio la elabora e la rimanda indietro carica delle informazioni che ha raccolto. Il modo in cui la radiofrequenza viene modificata è semplicemente geniale. In base ai livelli di sale, zucchero o altro lo strato centrale cambia colore e così cambia il tipo di onda radio che emette. **Il sensore, in teoria, può essere applicato a qualunque parte del corpo compresa la pelle o il cuoio capelluto ed essendo praticamente invisibile può, senza dare alcun fastidio, monitorare in modo continuo una serie di parametri biologici di grande importanza per predire delle condizioni patologiche.**

Il sensore, posto su qualsiasi parte del corpo, comunica in wireless con il sistema monitorando in tempo reale i parametri biologici per predire eventuali condizioni patologiche



Un sensore miniaturizzato collocato sul dente (Foto: SilkLab, Tufts University)

Metamorfosi della diagnosi

È di tutta evidenza come la Medicina intesa secondo i parametri classici con cui l'abbiamo studiata e soprattutto esercitata ha completamente cambiato il suo modo di essere uscendo definitivamente dalla biologia e dalla chimica per entrare in quello dell'elettronica e della tecnologia. Dobbiamo avere il coraggio di ammettere che fenomeni noti per consentirci di fare diagnosi, terapia, prognosi e prevenzione potrebbero, in un futuro molto prossimo, subire l'affascinante metamorfosi di presentarsi sotto codici e linguaggi tanto diversi quanto dirimpenti.

Vivere con la distrofia

Con Parent Project onlus una rete per combattere la Duchenne



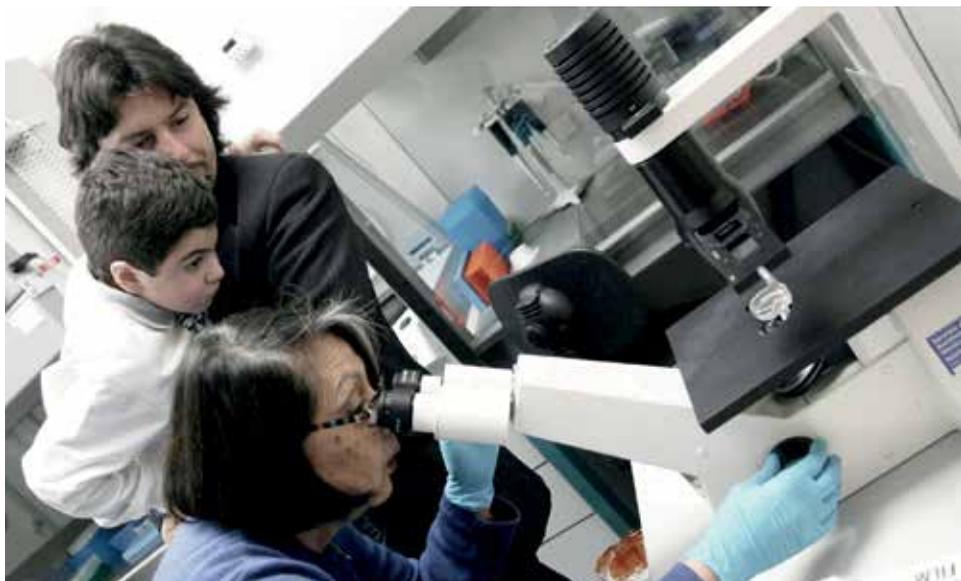
Parent Project è l'associazione di pazienti e genitori di bambini e ragazzi affetti da distrofia muscolare di Duchenne e Becker (DMD/BMD), malattia genetica rara che colpisce 1 ogni 5.000 maschi nati vivi e che coinvolge gradualmente tutti i muscoli, conducendo ad un grave livello di disabilità motoria. Non c'è ancora una cura per questa malattia e la ricerca è indirizzata da un lato verso il miglioramento della qualità di vita, dall'altra in direzione di una terapia efficace. Si stima che i pazienti in Italia siano circa 2000. Attiva dal 1996, Parent Project affianca le famiglie attraverso la rete del Centro Ascolto Duchenne e sostiene la ricerca scientifica.

I progetti di ricerca e il trattamento da parte di un'équipe multidisciplinare hanno permesso di migliorare le condizioni generali e raddoppiare, negli ultimi 20 anni, l'aspettativa di vita dei ragazzi, che oggi supera la terza decade. Nel mondo sono attivi oltre 50 progetti focalizzati su nuovi approcci terapeutici: l'idea è di combattere la patologia su più fronti, con strategie diverse. I primi successi sono arrivati nel 2014 con ataluren, specifico per pazienti DMD con mutazione nonsense, e nel 2016 con eteplirsen, per pazienti DMD con diversi tipi di mutazione. Un aspetto essenziale è l'importanza di una diagnosi precoce, per attivare la presa in carico il prima possibile. «Il lavoro di Parent Project fino ad oggi è stato anche quello di mediare tra due mondi che non si parlavano, quello della ricerca scientifica avanzata e quello di pazienti e famiglie.» dichiara Filippo Buccella, fondatore. «La nostra rete comprende ricercatori, clinici, agenzie regolatorie ed altre associazioni. Un insieme di

stakeholder che ha permesso di svolgere un ruolo catalizzatore rispetto al percorso della ricerca».

L'associazione è impegnata in un lavoro di rete a livello nazionale, in collaborazione con enti e federazioni e a livello internazionale attraverso UPPMD - United Parent Projects Muscular Dystrophy ed Eupati, European Patients' Academy on Therapeutic Innovation.

«Parent Project ha da sempre rappresentato un importante riferimento per le famiglie» spiega il presidente Luca Genovese. «Adesso si dà loro un supporto specifico, anche psicologico, per far capire che una vita con la Duchenne è possibile, che ci sono tante cose da fare e che gli scenari sono molto cambiati anche solo rispetto a qualche anno fa. E ciò anche grazie al lavoro dell'associazione».



Link utili e informazioni

Parent Project onlus

Via Nicola Coviello, 12/14 – 00165 Roma

Telefono: 06/66182811

Email: associazione@parentproject.it

Sito: www.parentproject.it

Facebook: Parent Project onlus

Twitter: @Parent_Project

Conto Corrente Postale n. 94255007

IBAN: IT 38 V 08327 03219 000000005775

Banca Credito Cooperativo di Roma



Puoi donare il tuo 5 per mille a Parent Project utilizzando il codice fiscale **05203531008**.

Una malattia complessa

Perdere peso è possibile se al fianco del paziente c'è una équipe qualificata di professionisti

È stato definito il paradosso alimentare. Ormai i bambini obesi superano, a livello globale, in numero quelli denutriti: 155 milioni contro 148 milioni.

Nutrirsi è un diritto, troppo spesso dimenticato, mentre mangiare male sta diventando una vera e propria epidemia, uno dei principali problemi di salute pubblica secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) che ha rilanciato l'allarme in occasione della Giornata Europea dell'Obesità.

Nel nostro Paese patria della dieta mediterranea riconosciuta come la più completa per varietà di alimenti ed equilibrio fra proteine, fibre, grassi e carboidrati il sovrappeso ed obesità sono diventati una bomba ad orologeria. Secondo i dati più recenti elaborati dall'Italian Barometer Diabetes Observatory Foundation, poco meno della metà dei soggetti adulti è in eccesso ponderale cioè sovrappeso più obesità; più di un terzo della popolazione adulta è in sovrappeso, mentre una persona su dieci è obesa. Un

luogo comune sull'obesità afferma che; "in una famiglia obesa anche il gatto è obeso" a sottolineare che alla base del problema c'è sempre un'alimentazione che supera il consumo di energia. Nella tendenza all'aumento di peso vi può essere una componente genetica, sono stati identificati circa 55 geni correlati con il peso, ma bisogna sfatare la convinzione che l'obesità sia dovuta a fattori endocrini ormonali. Questo può accadere ma è raro. Se si è obesi o in sovrappeso si tende a mangiare in quantità superiori al fabbisogno energetico. Lo stile di vita è cambiato negli ultimi 30-50 anni. Oltre alla maggior disponibilità economica, prima causa del maggior consumo alimentare, si assiste dall'adolescenza a un aumento progressivo della sedentarietà. Pc, smartphone, programmi televisivi, giochi elettronici portano in secondo piano o escludono del tutto movimento e attività fisica. Per i ragazzi conta molto l'esempio dei familiari. Molto spesso gli obesi presentano altri casi



di obesità in famiglia, non solo per predisposizione genetica ma soprattutto per influenza ambientale. C'è poi una sedentarietà femminile, specie dov'è più bassa l'occupazione delle donne. Lavorare fuori casa è spesso determinante nel mantenersi in forma. La popolazione femminile è poi sottoposta a stress psicologici e ormonali superiori rispetto agli uomini, specie in menopausa. Il cibo può diventare un vero e proprio "calman-te" dopo traumi o mancanze affettive



L'obesità si combatte con un percorso diagnostico terapeutico studiato per il singolo paziente

endocrinologo, diabetologo, pneumologo, nutrizionista, il chirurgo nei casi più gravi. L'approccio multidisciplinare è in grado di definire un percorso diagnostico terapeutico specifico per ogni paziente. In occasione della giornata Europea dell'Obesità, la Società Italiana dell'Obesità (SIO), la Fondazione della Società Italiana di Endocrinologia per la ricerca in Endocrinologia malattie metaboliche e andrologia (FO.RI.SIE. ONLUS), l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e la sua fondazione hanno aderito alla campagna "Obesità: Togli peso alla tua vita: guadagna in salute" che ha la finalità di sensibilizzare i cittadini sul tema obesità e indicare i centri di eccellenza sul territorio a cui rivolgersi. Collegandosi al sito www.farmamagazine.it è possibile trovare i centri accreditati per il trattamento e cura dell'obesità. Perdere peso è possibile se al fianco del paziente c'è una équipe qualificata di professionisti che lo affianca e non lo lascia solo.

o per problemi di vita relazionale e professionale. Ciò porta a una scarsa consapevolezza dei propri stati emotivi e quindi una certa difficoltà a gestirli: si usa il cibo per sedare questo disagio. La condizione di eccesso ponderale è più diffusa tra gli uomini rispetto alle donne. Gli uomini tendono ad accumulare il grasso nella pancia. Il grasso addominale è considerato uno dei più importanti fattori di rischio cardiovascolare nonché uno dei principali fattori di

rischio per il diabete di tipo II. L'obesità non è un problema estetico, ma una malattia che può ridurre l'aspettativa di vita di 10 anni. Guardarsi allo specchio e salire sulla bilancia in modo critico è il primo passo verso la consapevolezza di avere una malattia seria che mette a repentaglio la propria vita. **Per vincerla, visto la sua complessità ed i fattori che possono influenzarla, occorre rivolgersi ad un'équipe competente di esperti che comprende psicologo, psichiatra,**

Un logo *di fiducia*

Un prodotto
ha successo
quando suscita
affidabilità,
credibilità
ed emozioni

Una mela morsicata campeggia sui nostri smartphone e sui computer, un ometto con i baffi e il braccio alzato ci dà il buongiorno ogni mattina dalla moka con cui facciamo il caffè, un cavallino rampante sul cofano della macchina è il sogno di molti italiani. Sono le marche degli oggetti che ci circondano, di cui abbiamo fiducia, che continuiamo a scegliere, perché ci hanno offerto un servizio e perché fanno parte della nostra stessa storia personale.

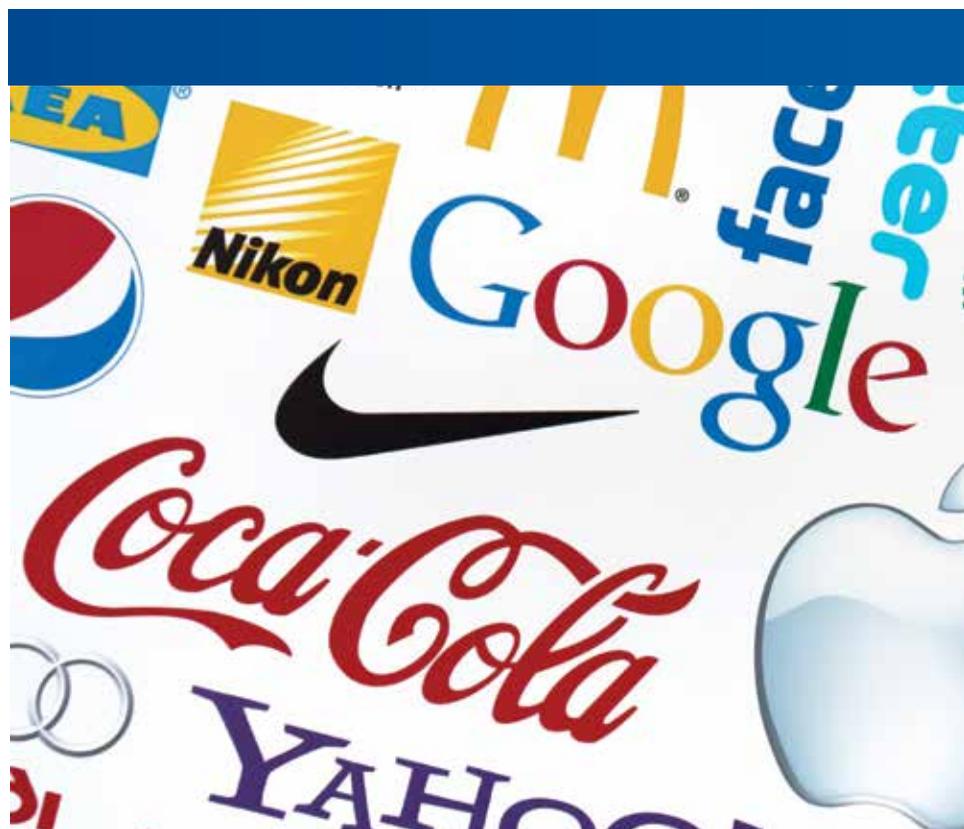
Questione di identità

La marca è, secondo l'American Marketing Association, un nome, un termine, un disegno o un simbolo o qualsiasi segno che identifichi il bene o il servizio di un venditore e aiuti a distinguerlo da quello di altri venditori, e che sia garante della qualità del prodotto.

In realtà, quando un marchio diventa riconoscibile, quando diventa famoso per il successo che un prodotto ha tra i consumatori, per la sua reale innovazione rispetto al mercato o per la diffe-

renza evidente rispetto ai concorrenti, il marchio non è più solo un nome o un segno. La marca diventa l'identità di un prodotto e aggiunge un valore intangibile, che va oltre la somma dei valori tangibili riferibili al prodotto. Una marca e il suo marchio diventano quindi la promessa al consumato-

re di un beneficio unico, sostanziato da elementi razionali ed emozionali. Oggi, nella società del consumo, la ricchezza dell'offerta di prodotti e servizi e la complessità del mercato obbligano a compiere scelte tra miriadi di possibilità che sono poste nei diversi canali d'acquisto.



Marketing e neuroscienze

Il neuromarketing è una disciplina che analizza i comportamenti dei consumatori attraverso lo studio dei processi consci e inconsci della mente nella scelta di acquisto. Per fare questo vengono messi in piedi veri e propri studi scientifici che si avvalgono di strumentazioni in uso nella ricerca neuroscientifica quali la risonanza magnetica funzionale, l'elettroencefalogramma e l'eyetracking, ovvero la rilevazione dei punti in cui si fissa lo sguardo. Ognuna di queste tecnologie viene utilizzata per analizzare problemi diversi sui quali il marketing è focalizzato: per esempio l'eyetracking può verificare quali parti di un cartellone pubblicitario sono più viste o misurare l'efficacia della sequenza delle scene di uno spot pubblicitario. Il neuromarketing offre nuove opportunità per comprendere dall'interno quali sono le emozioni che prova un

consumatore e quali stimoli arrivano a produrre una risposta d'acquisto.

Questa disciplina ha evidenziato come i processi mentali che stanno dietro una scelta agiscono al di fuori della sfera consapevole. La cosiddetta mente inconscia può modificare il valore economico che attribuiamo agli oggetti che desideriamo o che possediamo, per esempio ci fa attribuire ad un gioiello di famiglia privo di valore oggettivo un grande valore affettivo.

Questo meccanismo entra in gioco nella scelta della marca: in alcuni studi sono stati messi a confronto clienti fedeli e meno fedeli, con una scansione attraverso la Risonanza magnetica nucleare. Nel caso delle persone fedeli la presenza di una particolare marca serve come ricompensa durante le attività di scelta e l'effetto è testimoniato dall'attivazione dei centri del piacere, mentre coloro che sono meno fedeli non presentano la

stessa espressione di ricompensa. Inoltre, è stato riscontrato che i clienti affezionati alla marca presentano una maggiore attivazione delle aree cerebrali interessate dall'emozione e dal recupero della memoria, il che suggerisce come questa categoria sviluppi un legame affettivo con la marca, che serve poi come motivazione principale per acquisti ripetuti. L'effetto del brand è quello che scatenava emozioni come tenerezza e nostalgia quando riconosciamo la marca dei biscotti che mangiavamo dalla nonna.

Quando invece viene sollecitata la parte cognitiva, il consumatore sceglie una marca che ha lunga esperienza in un settore perché suscita affidabilità, credibilità, sulla base della convinzione che i prodotti abbiano caratteristiche eccellenti, anche se non ha provato il prodotto in prima persona, come avviene per esempio per le automobili.

Vacanze romane in Vespa



La Vespa, è il veicolo a due ruote più famoso al mondo, un prodotto che è diventato un'icona senza tempo, ha attraversato la storia del nostro Paese e ne ha scritto il costume, dal cinema alla televisione. Un mito che rappresenta il Made in Italy nel mondo. La Vespa venne presentata nella primavera del 1946, come un veicolo a due ruote, pratico ed economico. Fin dall'inizio, l'azienda è molto attenta anche alla comunicazione del prodotto. Il primo manifesto pubblicitario, nel 1946, ritrae una donna in sella allo scooter, perché grazie alla sua forma può essere guidato con la gonna, senza sporcarsi di fango e di olio. Il cinema ne decreta il successo definitivo, in particolare grazie al film "Vacanze romane" del 1953, con Audrey Hepburn e Gregory Peck. Una storia d'amore in cui i due protagonisti attraversano la capitale in sella ad una indimenticabile Vespa bianca, e che si trasforma in un vero proprio spot pubblicitario per la casa produttrice. Nonostante gli anni passati, oggi la Vespa è ancora uno dei marchi che rappresenta l'Italia nel mondo.



Camminare fa bene

Come evidenziato dall'Health City Institute, bisogna progettare percorsi di walking urbano

Potremmo oggi parlare di necessità di urbanizzazioni nuove, oppure più semplicemente di bisogno di adattare le città affinché divengano "Città a misura d'uomo". Un'idea interessante perché mira non solo ad individuare le esigenze legate ai ritmi lavorativi delle persone ma anche per determinare livelli di qualità di vita adeguati, attraverso, innanzitutto, il miglioramento della mobilità sostenibile che permetta al cittadino di muoversi agevolmente a piedi all'interno della città. Camminare, correre sono delle attività naturali che l'uomo porta con sé da sempre. Il nostro corpo è strutturato per percorrere 30 km al giorno, come facevano gli uomini primitivi - i nostri progenitori - per procurarsi cibo e acqua. Oggi percorriamo a piedi meno di un chilometro al giorno e stiamo perdendo l'abitudine a far sì che il nostro corpo trovi giusti stimoli a muoversi. **La sedentarietà ha innescato una vera e propria emergenza sociale; sia nei Paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo, l'obesità e le conseguenze dell'inattività fisica peggiorano la qualità di vita quotidiana**

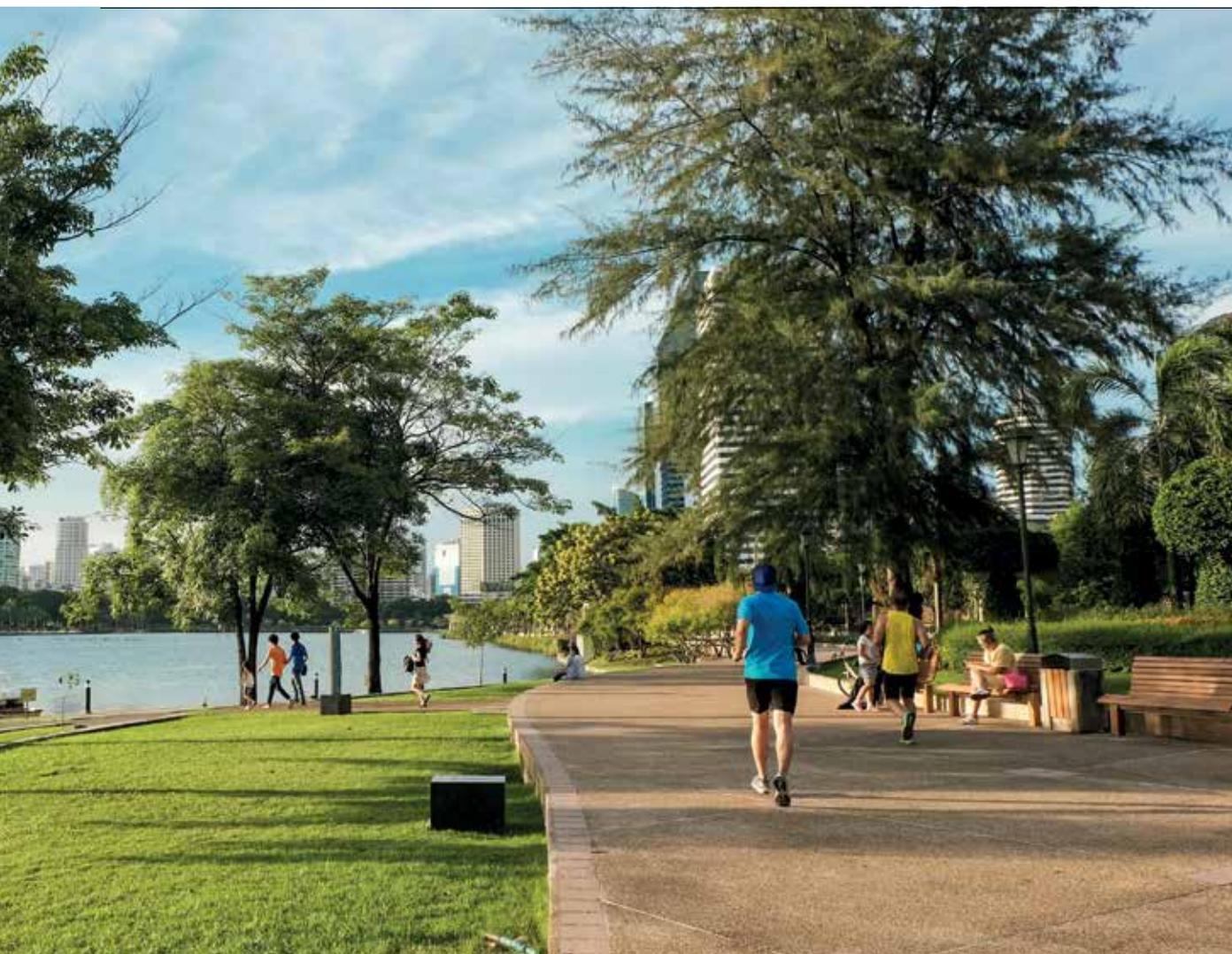
delle persone, fanno impennare i costi della sanità pubblica e uccidono milioni di persone ogni anno. Le città stanno diventando sempre di più *ambienti obsiogeni*, ovvero luoghi dove l'urbanizzazione favorisce l'aumento di sovrappeso e obesità e di conseguenza di molte altre malattie croniche non trasmissibili quali il diabete tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie neurodegenerative, le malattie respiratorie e i tumori.

Le città palestra

Una strategia possibile è quello di riscoprire le città quale palestra naturale e promuovere attraverso esse il concetto di *Urban Health*. Bisogna tornare a concepire le città come territori vivibili, permettendo ai cittadini di poter disporre di vere e proprie "palestre a cielo aperto" quali parchi e percorsi che favoriscono il *trekking* urbano. La sedentarietà è il nemico numero uno della buona salute. Camminare può rivelarsi l'attività più a portata di mano da proporre a chi vuole stare bene, in salute e in forma. Il sedentarismo è uno dei fattori individuati come "killer" dall'American

Heart Association, che l'ha aggiunto negli ultimi decenni a quelli tradizionalmente indicati nel rischio delle patologie cardio-circolatorie. Combattere la sedentarietà non è comunque un'abitudine che si possa debellare in tempi brevi. Le persone devono comprendere che la salute personale dipende molto, forse addirittura in modo fondamentale, da quanto si è capaci di mantenere il proprio fisico attivo e in Italia la situazione appare ancora piuttosto critica. Le statistiche più recenti sulla pratica sportiva nel nostro Paese rilevano come il numero di sedentari





sia ancora superiore a 21 milioni di persone, un dato che sembra stabile da diversi anni e che indica quanta strada vi sia ancora da compiere in tal senso. Se ci pensate è un numero altissimo che equivale a circa un terzo della popolazione, inclusi neonati, anziani, invalidi. Un dato che ci pone tra le nazioni europee meno "attive". Ecco perché camminare facendo *fitwalking* è la miglior arma a nostra disposizione per vincere la battaglia contro la sedentarietà. Camminare è alla base della vita dell'uomo ed è divenuto col tempo la principale vittima del progresso.

L'era moderna ha confinato il camminare in un angolo; oramai ci si sposta quasi solo più con i mezzi pubblici o con l'auto, anche solo per compiere poche centinaia di metri, magari per recarsi al lavoro, in ufficio, per poi stare seduti tutto il resto del giorno su una sedia. Negli ultimi anni, fortunatamente, assistiamo a una rivalutazione di questa attività; dunque, "Camminare torna di moda!". Potrebbe essere un buon titolo per uno dei soliti lanci giornalistici nelle rubriche di salute, benessere e fitness. A riconquistarsi però una posizione di privilegio non è

tanto il normale camminare quanto la sua versione sportiva e salutistica. Con l'arrivo della bella stagione riscoprire la propria città attraverso i percorsi di *walking urbano*, può essere una soluzione per lottare contro la sedentarietà e trovare motivazione ad avere uno stile di vita migliore e più salutare. Bisogna però porsi l'obiettivo dei 10.000 passi al giorno, attraverso una camminata sportiva, e allora bastano un paio di scarpe comode e buona volontà e malattie come obesità, diabete e ipertensione possono trovare soluzioni non solo farmacologiche.

Integratori e salute



Statine e riso rosso

I valori di colesterolemia totale sono tra i parametri ematici più importanti per definire lo stato di salute di un paziente. I medicinali più utilizzati per abbassare i valori, che sarebbe preferibile mantenere al di sotto 200 mg su dl di plasma, sono le statine, ma esistono anche altre classi di composti. Un valore da tenere in considerazione, oltre al colesterolo totale, è il rapporto tra il colesterolo totale e quello HDL che dovrebbe essere inferiore a 5 per gli uomini ed a 4,5 nelle donne. Molti pazienti con elevati valori di colesterolemia fanno uso di farmaci seguendo le indicazioni del proprio medico curante, ma accanto ai farmaci di sintesi esiste una vasta gamma di integratori. Molto utilizzati sono gli integratori a base di betaglucani, omega 3, fitosteroli, policosanoli, leucitine. Un alimento interessante è il riso rosso fermentato che, grazie all'elevato contenuto in monacolina K, ha dimostrato notevole efficacia nel contrastare l'ipercolesterolemia, tanto da essere paragonato ad un farmaco. Molti inoltre sono i principi attivi contenuti nel riso rosso fermentato che sono paragonabili per attività e struttura addirittura alle statine di sintesi. E sono stati segnalati interazioni ed effetti indesiderati dovuti alla contemporanea assunzione di statine. Le più importanti reazioni segnalate sono: dolori muscolari (fino ad un caso di rhabdomiolisi vera e propria), aumento del CPK, disturbi gastrointestinali, danni al fegato, reazioni dermatologiche. In caso di ipercolesterolemia è buona norma mantenere un'alimentazione adeguata con un basso tenore di grassi e zuccheri semplici. In caso si voglia utilizzare degli integratori contemporaneamente all'assunzione di statine, sarebbe opportuno evitare il fai da te e chiedere consiglio al farmacista in farmacia, dove è possibile reperire entrambe le categorie di prodotti.

I benefici della vitamina C

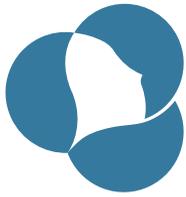
L'acido ascorbico o vitamina C è uno dei rimedi maggiormente utilizzati in quanto è nota la sua capacità di rendere più assimilabile il ferro, risulta utile per combattere i radicali liberi ed è implicato nella sintesi del collagene. Normalmente i dosaggi oscillano tra i 500 mg ed i 2 grammi giornalieri. Pur essendo ampiamente conosciuta ed utilizzata, anche la vitamina C può avere interazioni ed effetti collaterali. Il più frequente è conseguente a un'eccessiva assunzione: è normalmente presente in moltissimi frutti come arance, mandarini, kiwi, e la contemporanea assunzione di integratori e frutta potrebbe causare disturbi a livello gastrointestinale, oppure, nei casi più gravi, la formazione di calcoli renali. Si consiglia, quindi, una integrazione modesta di vitamina C e, particolare da non sottovalutare, di origine naturale. Molte evidenze dimostrano come, a parità di dosaggio, la vitamina C presente nei fitocomplessi abbia dimostrato attività estremamente più elevata rispetto alla medesima dose sintetica. Per fitocomplessi si intendono preparati a base di *Rhodiola rosea* o *Acerola* ad esempio. La maggiore attività del fitocomplesso, probabilmente dovuta ad una migliore biodisponibilità del principio attivo, unita ad un probabile effetto protettivo dei composti assunti insieme alla vitamina C, mette al sicuro anche dai possibili effetti collaterali abbassando notevolmente la dose da assumere.



scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora? Scriveteci a farmamagazine@lswr.it





FACEXP

EXPERTS IN ORTHODONTICS

ORTODONZIA E LA SALUTE ORALE.

L'**ortodonzia** è la branca specialistica dell'odontoiatria che si occupa della **funzione masticatoria** in tutti i suoi aspetti: come si sviluppano i denti e la loro posizione, i rapporti scheletrici tra la mandibola e la mascella, il movimento delle articolazioni che aprono e chiudono la bocca, lo sviluppo armonioso del volto.

La funzione masticatoria deve unirsi all'armonia del sorriso, permettendo ai pazienti più piccoli ed agli adulti, di esprimere le proprie emozioni di gioia e serenità, sicuri di aver valorizzato al meglio le proprie, o le caratteristiche estetiche e funzionali dei propri figli.

I denti dritti, ben centrati nello spazio osseo, che "occludono" (masticano) in modo bilanciato, tenuti correttamente puliti, hanno minori problemi di accumulo di placca, minori possibilità di usura; le articolazioni della bocca sono sottoposte a sforzi più equilibrati e tutto questo si traduce in salute orale.

L'**igiene orale quotidiana, l'igiene professionale periodica e i controlli periodici dal dentista**, sono importanti per mantenere la bocca in salute nel tempo. Una valutazione ortodontica durante l'infanzia è di grande aiuto per riconoscere e indirizzare problemi di sviluppo delle arcate. Anche pazienti adulti possono beneficiare di trattamenti ortodontici, perchè non c'è un limite di età per regalarsi un bel sorriso.

Di questo si occupano gli **esperti in ortodonzia FACEXP**, professionisti accumulati da un lungo percorso di aggiornamento post laurea che, anche grazie alle nuove tecnologie, all'esperienza e alla formazione continua, applicano protocolli di cura verificati e predicibili.

"Il migliore sorriso per ogni paziente" è la missione degli esperti in ortodonzia FACEXP.

Tutte le informazioni utili sulle principali malocclusioni le trovi su **facexp.it** ... dove puoi anche **scaricare gratuitamente** la guida sulla salute orale dei bambini

www.facexp.it



Il sole sulla pelle

Sei consigli per abbronzarsi in sicurezza

Caldo, vacanze e stagione estiva: come tutti gli anni, è arrivato il momento di parlare di esposizione al sole e dell'importanza di proteggersi con i solari giusti. Ma sappiamo davvero a cosa servono e a come utilizzare per noi e per i bambini questi prodotti? La risposta spesso la troviamo sulle spiagge, dove è praticamente impossibile non vedere persone con la pelle arrossata, o addirittura ustionata, per non aver utilizzato alcuna protezione. C'è chi sostiene addirittura, visto che non si è mai bruciato, di non aver bisogno di utilizzare solari. Ecco allora alcune spiegazioni e indicazioni per abbronzarsi in tutta sicurezza.

Segni dell'età

Lo sapete che la prima causa della formazione di rughe e segni sulla pelle non è l'età ma bensì il sole? Questo dovrebbe essere un ottimo stimolo per tutte le donne a proteggersi sempre con creme viso ad alta protezione, magari con componenti antiossidanti che aiutino ancora di più a contrastare i radicali liberi che si formano in seguito a esposizione solare. Non a caso esistono oggi ottimi prodotti solari colorati, per essere perfette anche in spiaggia.

Ultravioletti

Non c'è scampo, i raggi ultravioletti presenti nella luce solare arrivano ovunque e attraversano anche superfici solide come il vetro. Quelli che arrivano in profondità nella nostra pelle e che provocano i danni maggiori a livello cellulare sono gli UvA e sono presenti tutto l'anno, anche col cielo nuvoloso. È per questo che dermatologi e farmacisti consigliano di proteggere la pelle del viso anche d'inverno, con creme che nella composizione abbiano un filtro UvA. Poi esistono i raggi UvB che sono quelli che arrivano meno in profondità nella pelle, ma che provocano scottature ed eritemi. È importante evitare questi danni, anche perché sono poi la causa diretta della formazione di macchie e sensibilizzazioni permanenti.

Melanina

È il pigmento che ci fa apparire abbronzati, si forma attraverso i melanociti che sono cellule presenti nella pelle. Per produrre la melanina occorrono almeno 48-72 ore di esposizione solare. Ecco svelato il primo segreto per un'abbronzatura sicura e senza sorprese: utilizzare un solare ad alta protezione, 50+ per i primi 3 giorni di mare, aiuterà a produrre più melanina. La melanina è di per sé una protezione per la pelle e protegge il nostro organismo dai danni derivati dai raggi solari nocivi.

Crema o spray?

Negli ultimi anni, con le nuove tecnologie cosmetiche, si è riusciti a ottenere un notevole miglioramento dei prodotti destinati alla protezione solare. Oggi esistono spray invisibili che proteggono perfettamente e non necessitano neppure di essere spalmati. Vengono assorbiti direttamente e hanno un ottimo risultato. Le creme solari che rimangono bianche e fanno fatica a assorbirsi, quindi, possiamo dimenticarle.

Bambini protetti

Proteggere i bambini al sole è un regalo che facciamo alla loro salute di futuri adulti. Eh già, perché le scottature subite in età infantile, sono poi responsabili di una gran quantità di patologie anche tumorali, come il melanoma, che si sviluppano nell'età adulta. Il bambino sotto i tre anni non dovrebbe essere esposto alla luce diretta del sole nelle ore più calde della giornata e comunque sempre con protezioni alte. È una bufala pensare che la protezione impedisca ai raggi di svolgere la loro azione positiva, ovvero quella della produzione di vitamina D. La quantità di raggi necessari a questa funzione arriva anche sotto l'ombrellone, quindi potete stare tranquilli.

Conoscere l'Inci*

I prodotti cosmetici per proteggersi dal sole non sono tutti uguali, anche se in etichetta c'è riportato lo stesso numero, che indica il grado di protezione. La validità di un solare dipende dalla stabilità che questo ha una volta spalmato sulla pelle. Ci sono solari che sulla carta indicano un fattore di protezione molto alto, ma che già dopo pochi minuti dall'applicazione non sono più efficaci. In questo senso è utile affidarsi al consiglio esperto del farmacista che conosce l'Inci dei prodotti formulati in maniera corretta.

*Inci: elenco degli ingredienti riportato in etichetta



Se lo stomaco brucia

Considerare la colazione il pasto più ricco della giornata può portare benefici mentre la sera è bene mangiare leggero

I problemi digestivi e bruciore di stomaco, pesantezza e gonfiore dopo il pasto e difficoltà a mangiare molti cibi tornano in primavera a far parte del discorrere comune. Il perché scientifico di questo fenomeno non è ben chiaro e molto probabilmente la causa è da ricercarsi nei meccanismi di adattamento al cambio di stagione e la primavera offre l'involontaria opportunità di affrontare un tema molto sentito.

Acido: troppo o troppo poco?

La maggior parte delle persone ritiene che mangiare cibi ad alto contenuto di acido e produrre troppo acido gastrico causi i sintomi di bruciore di stomaco, mentre è spesso vero il contrario: l'ipocloridria,

quindi la troppo bassa acidità dello stomaco, è causa di cattiva digestione e vera colpevole del bruciore. Molti degli enzimi gastrici, in particolare la pepsina che serve per la digestione delle proteine, si trovano in stato inattivo nello stomaco fino a quando non arriva nel lume gastrico una quantità di proteine adeguata in grado di "accendere" l'enzima: il segnale di accensione è proprio la secrezione da parte dello stomaco di acido cloridrico con il conseguente abbassarsi del pH. Ecco perché **un primo trucco per digerire bene è creare pasti combinati in cui siano presenti tutti i macronutrienti**: una pasta al pomodoro con verdure scondite sarà meno digeribile rispetto a una pasta con il ragù e un'insalata condita con olio extravergine di oli-

va. Inoltre, poiché la produzione di acido cloridrico dipende dallo zinco varrebbe la pena valutare questo minerale anche solo domandandosi se si mangiano i cibi che lo contengono: noci, funghi, tuorlo d'uovo tra gli alimenti che più ne sono ricchi. L'acido nello stomaco è anche una delle barriere di selezione all'ingresso di organismi patogeni, ingestione inevitabile dal momento che non è mai sterile né il cibo che mangiamo né l'ambiente nel quale lo consumiamo. L'ipocloridria è anche associata ad un aumento dei livelli di *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), un inopportuno compagno di vita delle persone con ulcere duodenali, ulcere gastriche e in circa la metà delle persone sopra i 50 anni che lamentano problemi digestivi. Atten-

zione perché anche bassi sistemi di difesa antiossidante, bassi livelli di vitamina C ed E nei liquidi gastrici predispongono alla crescita di *H. pylori*, mentre questo batterio non ama tè verde, aglio (cotto e crudo) e le verdure crocifere, in particolare broccoli e germogli di broccoli.

No al “bollito”

Purtroppo l'acido gastrico diminuisce con l'età ed è proprio questa la causa della prevalenza di gastrite atrofica in soggetti di età superiore ai 60 anni, ma anche del non adeguato assorbimento di nutrienti come B6, acido folico, calcio e ferro a livello intestinale. E se è fisiologico che diminuisca **bisognerebbe evitare di diluirlo in modo eccessivo, pena un allungamento del tempo di digestione e disturbi dopo il pasto: vietato quindi esagerare con l'introduzione di liquidi mentre si mangia**, siano essi il bicchiere d'acqua tra un boccone e l'altro, o l'acqua contenuta in minestre, gulash, spezzatini e cotture in umido. E ovviamente non mettere in tavola bibite gassate perché non si limitano alla diluizione dei succhi gastrici ma contribuiscono a un'eccessiva e non fisiologica produzione di acido. La digestione inizialmente comporta la rottura di grandi molecole nel cibo in unità più piccole, ad esempio la scomposizione delle proteine in aminoacidi, ma i succhi gastrici che li contengono devono anche poter raggiungere i siti in cui effettuare i “tagli”. Ecco perché la bollitura non è una tecnica di cottura ideale per digerire bene: le fibre si impregnano di acqua e rendono lenta e complessa la digestione enzimatica; la cottura ideale resta quella a vapore. I frullati di frutta e verdura vengono digeriti

assai più rapidamente rispetto alla materia prima intera perché l'azione meccanica del frullatore ha fatto al meglio ciò che dovrebbe fare la nostra bocca, ovvero masticare molto bene gli alimenti fibrosi per triturarli e predisporli alla successiva digestione “chimica”.

Secondo (o forse primo) cervello?

Poiché siamo tutti diversi, è sempre difficile dare formule alimentari ideali anche perché quando si tratta di

tubo digerente, noto come “secondo (o forse primo?) cervello” oltre alla dieta andrebbero valutate anche pratiche che agiscono sulla sfera psicologica ed emotiva, dall'agopuntura allo yoga, all'esercizio fisico, ma anche la “semplice” perdita di peso può aiutare. **Il consiglio tanto vecchio quanto efficace? Mangiare lentamente e non fare nient'altro mentre si mangia, ricordando che ci vogliono 20 minuti perché al cervello arrivi il messaggio che lo stomaco è pieno.**

Stile di vita

Lo stile di vita attuale fa sì che per molte persone il pasto più abbondante sia quello serale, spesso anche ben oltre le 20: la produzione di acido dello stomaco viene aumentata al fine di facilitare la digestione e parte del contenuto dello stomaco può letteralmente fuoriuscire nell'esofago, soprattutto se ci si corica subito dopo il pasto. Non solo: questa abitudine di concentrare il cibo la sera può portare ad un aumento di peso che è collegato a più alti tassi di bruciore di stomaco. Invertire la giornata considerando la colazione il pasto più ricco potrebbe già portare a dei benefici, purché la colazione sia ben bilanciata e combinata in termini di nutrienti. E la sera per lo meno evitare cibi fritti, caffè, cioccolato e alcol se si soffre di bruciori di stomaco.



È il momento dei pollini

Rupatadina è un nuovo farmaco
che fornisce sollievo ai soggetti allergici

La richiesta, comune e frequente in queste settimane per medici e farmacisti, sorge spontanea e recita: «come si può attenuare il fastidio della pollinosi senza addormentarsi al lavoro, a casa, in auto?».

La ricerca farmaceutica, senza snobbare principi attivi che da decenni sono consolidati ed efficaci, non è stata ferma a riguardo e ha "sforato" nuovi antistaminici, detti di seconda generazione, nei quali il sintomo della sonnolenza non sparisce del tutto ma è decisamente ben attenuato. Di loro, principale rappresentante e protagonista è la rupatadina.

Si distingue dalle molecole che l'hanno preceduta per una selettività diversa verso i recettori istaminici; blocca infatti quelli periferici di tipo H1, alleviando così i sintomi della rinite allergica quali starnutazione, prurito nasale e oculare, rinorrea.

La lunga durata di azione permette la singola somministrazione nell'arco delle 24 ore e ha dimostrato una buona efficacia anche nella risoluzione di fastidi come ponfi e stati pruriginosi associati all'orticaria. Quel che fa la

differenza è lo scarso effetto sedativo che i farmaci a base di rupatadina inducono: il paziente quindi avverte una minore stanchezza, unitamente al fatto che smette rapidamente di starnutire, di avere naso gocciolante e occhi rossi che bruciano.

Il farmaco è in compresse da 10 mg, anche come medicinale equivalente.

La rupatadina è per lo più ben tollerata dall'organismo: una volta assorbita dal tratto gastrointestinale, raggiunge rapidamente le strutture recettoriali per cui è specifica e li svolge la sua azione protratta; altrettanto facilmente è metabolizzata dal fegato ed eliminata attraverso i reni.

È soggetta a ricetta medica, che si limita ai casi di effettiva necessità, accertata dal medico: questo proprio perché il periodo dell'impollinazione e i suoi fastidi hanno durata anche di settimane e il farmaco sarebbe da assumere a regime costante.

Alle "classiche" accortezze che impongono la non assunzione di bevande alcoliche in concomitanza con il farmaco o di accertarsi che non ci siano allergie al principio attivo e ai suoi eccipienti, se ne aggiunge una particolare, comune anche a medicine impiegate nel trattamento dell'iper-

tensione arteriosa: quella di evitare di mangiare pompelmo o di berne il succo; è un agrume un po' "birichino" che anche nel caso della rupatadina porterebbe ad un'alterazione della sua efficacia, modificando l'effetto in vivo e creando fastidi al trattamento della pollinosi.

Non è nemmeno da tralasciare un ultimo aspetto: il farmaco non dà la stessa sonnolenza rispetto agli antistaminici di prima generazione, ma a lungo andare un leggero assopimento è comunque indotto, insieme a fastidi affini come mal di testa, vertigini, sensazione di affaticamento, secchezza delle fauci: sintomi collaterali brevi, non intensi, ma comunque da riferire ai professionisti della salute di cui si ha normalmente fiducia.

Allergologi specialisti, medici di famiglia e il farmacista sotto casa sono consiglieri esperti e disponibili per un parere, un adattamento o una modifica della terapia.

Con assai pochi dubbi e molte certezze la rupatadina si è affermata nel settore delle allergie da pollinosi e da contatto e nella risoluzione dei loro sintomi, con effetti non desiderati meno intensi delle molecole che l'hanno preceduta nella storia della farmacologia.

*Per il benessere delle
vie urinarie*

CISTISET ADVANCE

- **Comprese a base di Cranberry nella formula brevettata Oximacro®**
La più alta concentrazione disponibile (**36 mg**) di **PAC A**, considerate più attive per la funzionalità delle vie urinarie.
- **D-Mannosio 200 mg**
- **Ononide 120 mg**

**OLTRE IL SEMPLICE
CRANBERRY PER UN
SOLLIEVO ATTIVO.**



Senza glutine e lattosio

*Vuoi una risposta ai tuoi disturbi intimi?
Vai in Farmacia!*

**MESE DEL
BENESSERE
INTIMO
Giugno 2018**

Nel mese di giugno, un'Ostetrica sarà a tua disposizione in Farmacia per offrirti una consulenza gratuita e personalizzata.

Vai su www.iltuouniversodonna.it
e scopri le Farmacie aderenti.

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

**JL
corman**
IL VALORE DELLA SCELTA

Super Ado combatte Mel

Un fumetto per spiegare ai bambini come esporsi al sole senza pericoli

Il melanoma cutaneo è un tumore maligno la cui incidenza negli ultimi anni è aumentata molto di più di quanto registrato per altre neoplasie, tanto da generare nell'opinione pubblica una viva preoccupazione.

Il rischio di sviluppare un melanoma è connesso sia a fattori genetici che esterni, e fra questi dobbiamo considerare lo sconsiderato aumento della esposizione ai raggi ultravioletti, sia solari che artificiali, la diminuzione dello strato di ozono e la ridotta capacità di filtro dell'atmosfera per il crescente inquinamento ambientale.

La maggioranza dei dati epidemiologici di cui disponiamo indica che il rischio di sviluppare un melanoma cutaneo è correlato con l'esposizione intermittente al sole, di cui le ustioni solari rappresentano plausibilmente un buon indicatore.

Sebbene questo non possa essere l'unico fattore determinante, molte evidenze scientifiche pongono in relazione il tipo di esposizione ai raggi solari e l'età del soggetto esposto

con il rischio di sviluppare la malattia; in particolare l'esposizione solare intermittente e prolungata sembra essere il più importante fattore di rischio, soprattutto se tale evento si verifica nell'età infantile-adolescenziale.

Numerosi studi hanno inoltre rilevato un'associazione tra rischio di melanoma e utilizzo di lampade e/o lettini per l'abbronzatura.

Le prevenzione primaria, che insegna le norme per il rispetto della "igiene solare", e la prevenzione secondaria, con il controllo della popolazione in ambulatori specializzati, rappresentano i capisaldi della lotta al melanoma, ben sapendo che la diagnosi precoce è l'arma più importante per sconfiggere questa come altre neoplasie maligne.

La prevenzione primaria è principalmente rivolta alla protezione dai raggi solari, ma non sempre è facile fare breccia nella consapevolezza della popolazione, ed in particolare nelle fasce più giovani. Sarebbe invece fondamentale parlare con i bambini dato che la maggiore quota di esposizione solare avviene nei primi 18 anni di vita (80% del cosiddetto patrimonio solare), e una scottatura

grave in età giovanile raddoppia i rischi di una neoplasia cutanea in età matura poiché la pelle infantile è molto più sensibile agli effetti nocivi dei raggi solari, tanto da andare soggetta facilmente ad eritemi e scottature.

Le ricerche dimostrano che buone norme di comportamento e l'uso regolare di protettori solari in questa età riducono i rischi significativamente, di circa il 70%.

Proprio per questi motivi l'Associazione Umbra No Al Melanoma Onlus con il patrocinio di A.D.O.I. (Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani) e con il supporto delle farmacie di Federfarma, intende lanciare la campagna di prevenzione 2018-2019 sul territorio nazionale, rivolgendosi ai giovani affinché possano farsi portavoce del messaggio nelle proprie famiglie e tra tutte le persone che si espongono al sole.

L'iniziativa, inquadrata nell'ambito di una prevenzione primaria, mira a sensibilizzare tutta la popolazione, ed in particolare gli studenti delle scuole elementari e medie inferiori, sulla necessità di rispettare corrette regole di comportamento che possa-



Super Ado



Mel

Un simpatico
supereroe
sempre
in azione
contro
il melanoma

no tutelare la salute dei singoli ed anche dell'ambiente in cui viviamo, ponendosi inoltre l'obiettivo di discutere insieme ai ragazzi per cambiare alcuni stili di vita stereotipati ma scorretti.

Se evitare una eccessiva esposizione solare diventerà un traguardo accettabile nella nostra cultura, i comportamenti ad essa associati saranno la norma.

Per comunicare il messaggio ad un pubblico di bambini, L'Associazione Umbra *No Al Melanoma* ha ideato Super Ado, un supereroe dall'aspetto di un simpatico cagnolone, un amico per la pelle che protegge, aiuta ed informa: Super Ado è il

protagonista di un fumetto e di un cartone animato in 3D, che insegnano ai bambini l'importanza di una corretta esposizione al sole per evitare scottature della pelle e ridurre il rischio di melanoma.

Il progetto è unico nel suo genere in Europa e rappresenta, al momento, la prima esperienza conosciuta in cui un "Supereroe" mascherato combatte e sconfigge il melanoma, a sua volta personificato da un "super cattivo".

La storia si compone di due parti: nella prima c'è una breve simpatica introduzione con Super Ado che porta due bambini sul "Pianeta Pelle" e sconfigge Mel nascosto in un neo, nella seconda parte sono illustrati i consigli e le regole di prevenzione per esporsi al sole in maniera corretta e diventare "Ado-boys".

Il fumetto si può sfogliare anche virtualmente sul sito (www.noalmelanoma.it).



Lalla



Ricky

Sono sintomi frequenti e la terapia richiede una diagnosi, per questo è necessaria una visita del pediatra

Diarrea e vomito

La diarrea, associata o meno al vomito, è molto frequente in età pediatrica. Perciò ai primi sintomi è importante contattare il pediatra di fiducia dal momento che conosce il bimbo e la famiglia meglio di chiunque altro.

Diarrea

La diarrea è causata, nella maggior parte dei casi, da infezioni virali (rotavirus, adenovirus responsabili di oltre il 50% dei casi di diarrea, e virus di Norwalk) o, meno frequentemente, batteriche (Salmonella o altri batteri come particolari tipi di *Escherichia coli*, *Yersinia enterocolitica*, *Campylobacter jejuni*, *Shigella*). Le infezioni batteriche sono più frequenti nel pe-

riodo estivo mentre i virus, soprattutto il rotavirus, nel periodo invernale.

Nel bambino piccolo, nei primi anni di vita e, soprattutto, sotto l'anno di età, la diarrea può manifestarsi anche in occasione di infezioni di altro tipo (per esempio otite media).

Sintomatologia

Le cause più frequenti di diarrea sono le infezioni intestinali virali che hanno le seguenti caratteristiche:

- * i disturbi (vomito, diarrea, dolori addominali) durano da pochi giorni a oltre 1-2 settimane;
- * possono far perdere peso per cui il bambino può dimagrire. È importante quindi pesare il bambino ogni 24 ore;

* come segni di gravità è necessario valutare anche l'umore: se il bambino è molto mogio o molto irritabile ci si deve preoccupare e richiedere la consulenza del medico. Se l'umore è il solito, beve e urina normalmente anche se ha diarrea e, soprattutto, non perde peso, state tranquilli. Ma contattate il vostro pediatra.

Terapia fondamentale

La terapia principale è bere acqua e sali minerali (buste che si trovano in farmacia da sciogliere in acqua). Non lasciategli alternative: deve bere i sali minerali, al limite, all'inizio se è presente vomito, diluite leggermente in qualche bevanda o nel latte.

Non date liquidi con zucchero quali succhi di frutta o bevande gassate zuccherate perché non contengono sali minerali.

Fermenti lattici e probiotici non sono una terapia ma un "optional" i cui benefici si avranno nei giorni successivi

ma non nella fase acuta, quella più importante e seria in cui, se non si adottano comportamenti corretti, si rischia un ricovero per procedere a una idratazione per fleboclisi.

Vomito

Se anche lo stomaco è interessato si può presentare il vomito che è il segno dell'infezione e della mancata digestione del cibo.

Anche attraverso il vomito il bambino può perdere con i liquidi i sali minerali necessari al funzionamento dell'organismo con conseguente rischio di disidratazione.

In alcuni bambini al termine della diarrea può verificarsi una stipsi o al contrario può perdurare un intestino "accelerato" con scariche diarree che anche per periodi prolungati.

Farmaci

In caso di febbre somministrare l'antipiretico per bocca se ha diarrea, o per supposta se ha vomito (preferire il paracetamolo, in caso di diarrea è meglio non dare ibuprofene in quanto si elimina per via renale e in caso di disidratazione si rischia di raggiungere livelli dannosi per l'organismo).

Se ha diarrea acquosa non date farmaci per adulti per fermarla.

La diarrea non va bloccata, se non in situazioni eccezionali sotto controllo medico, poiché è un meccanismo utilizzato dall'organismo per eliminare i germi o le tossine.

Il medico consiglia

Esistono una serie di segni e sintomi che, se presenti (uno o più), devono essere rapidamente riferiti al pediatra e, nel caso non fosse possibile, il bambino deve essere condotto al Pronto Soccorso. Per esempio:

- * Se la sintomatologia è caratterizzata da vomito e scariche ripetute e abbondanti, soprattutto se il bimbo ha meno di 6 mesi di vita.
- * Se il bimbo si rifiuta di assumere liquidi per bocca.
- * Se presenta segni di disidratazione: labbra e mucose asciutte, riduzione dell'emissione di urina (è importante la valutazione del pannolino), profonda stanchezza, scarsa reattività, occhi infossati e alonati, mani e piedi freddi, perdita di peso superiore al 5%.
- * Se presenta forte mal di pancia soprattutto se associato a crisi di pianto intermittente, alternato a sonnolenza, ipotonia e stato di prostrazione.
- * Se presenta sangue nelle feci.
- * Se presenta vomito di colore verde.

Le vie di infezione

Sono principalmente cinque oltre alla via "aerogena" con il passaggio da individuo a individuo attraverso particelle della saliva trasportate dall'aria mentre si parla o si tossisce.

- * **Faeces (feci).** Necessaria un'accurata igiene in quanto la via di contagio detta "orofecale" prevede il contatto di feci con le mani e una igiene delle stesse non adeguata.
- * **Fingers (dita).** Lavare sempre bene le mani.
- * **Fomites (oggetti, suppellettili).** Alcuni virus possono sopravvivere anche per settimane su superfici dell'ambiente.
- * **Food (cibo).**
- * **Flies (mosche).** Passando su varie sostanze gli insetti possono fare da veicoli per alcune infezioni.

Il libro



ALBERTO FERRANDO

Primo soccorso pediatrico

Cosa sapere, che cosa fare, cosa non fare. Manuale per i genitori, i nonni e tutti coloro che vivono a contatto con i bambini

Lswr, 2016, pp 272

Abbronzarsi bene in sicurezza



Contrariamente a quanto si pensa la protezione solare non impedisce l'abbronzatura, ma permette di ottenere un colorito omogeneo e più duraturo

D'estate la ricerca di una bella abbronzatura o anche solo la volontà di stare all'aria aperta espongono ad una grande quantità di raggi solari. Responsabili di sintetizzare velocemente la vitamina D, essenziale per la formazione delle ossa, e per i più piccoli di un corretto sviluppo, i raggi solari sono però un agente pericoloso per la nostra pelle.

Con alcuni accorgimenti è possibile stare all'aria aperta, a contatto con la natura, per dei momenti di relax e ricarica di buon umore, proteggendosi dai pericoli del sole. Fondamentale nella strategia di protezione è la scelta delle ore in cui esporsi direttamente: per tutti, ma in particolare per bambini e anziani è bene evitare le ore tra le 11,30 e le 16. In questo intervallo l'irraggiamento è massimo e il pericolo di

scottature e colpi di calore è maggiore. Oltre a questo è consigliato l'uso di un cappellino e di un abbigliamento adeguato, meglio se di cotone e di colore chiaro, che riflette i raggi solari.

All'aria aperta

Bisogna sempre **proteggere la pelle con creme contenenti filtri solari.**

Per le persone con pelle chiara, di fototipo I e II, è consigliata una pro-

Nelle giornate all'aria aperta è indispensabile proteggere la pelle con prodotti in crema, gel o spray contenenti filtri solari

tezione alta e molto alta, cioè SPF 50 o 50+. Per la pelle più scura sarà sufficiente la protezione SPF30. Non sono esonerati dalla protezione gli sportivi che praticano attività all'aperto, non solo le discipline nautiche, ma anche golf tennis, beach volley o semplicemente una passeggiata in bicicletta. La protezione solare non dovrebbe mai essere inferiore a SPF20, nemmeno per le persone con pelle molto scura.

La prima applicazione nella giornata della crema protettiva va effettuata circa mezz'ora prima di esporsi e bisogna ricordare che il solare va riapplicato spesso durante la giornata, circa ogni due ore, e sempre dopo il bagno al mare o in piscina. Contrariamente a quanto si pensa comunemente la protezione solare non impedisce l'abbronzatura, ma permette di ottenere un colorito omogeneo e più duraturo.

In etichetta

Alcune creme contengono attivatori di melanina, che hanno la funzione di stimolare il processo di produzione del pigmento responsabile

dell'abbronzatura. Si tratta di sostanze a base di tirosina o suoi derivati (in etichetta INCI acetyl tyrosine) e si trovano sia nei cosmetici per uso esterno (emulsioni, creme, latti, doposole ecc.) sia in quelli per uso interno (integratori alimentari o nutraceutici).

Nella scelta del prodotto solare è bene orientarsi verso formulazioni appositamente studiate per garantire un'efficace protezione della pelle. Alcuni prodotti, in particolare, associano sistemi filtranti ad ampio spettro UVA-UVB a complessi contenenti isoflavoni della soia e vitamina B3, che hanno la funzione di aiutare a proteggere la pelle anche dai danni indiretti causati dall'esposizione al sole. Inoltre è da preferire

la presenza di sostanze specifiche che contrastano il fotoinvecchiamento precoce e idratano a fondo la pelle, migliorandone l'elasticità. I solari di nuova generazione non contengono parabeni e allergeni, alcol e profumo, così da esser indicati anche per la pelle sensibile.

Reidratare

Infine è bene ricordare che dopo una giornata di sole è necessario aiutare la pelle a reidratarsi e a lenire eventuali rossori, oltre che supportare il naturale processo di riparazione dei danni causati dalle radiazioni solari. Per questo è consigliato l'uso di un prodotto doposole, un'emulsione specifica da applicare su viso e corpo dopo la doccia.

I melanociti

I melanociti sono localizzati prevalentemente nello strato basale dell'epidermide e utilizzano l'enzima tirosinasi per sintetizzare la melanina, un pigmento che serve a proteggere la cute e i tessuti sottostanti dai danni indotti dai raggi UV. Un gruppo di enzimi converte l'aminoacido tirosina in diverse forme di melanina, che in seguito si organizzano all'interno di organelli adesi alla membrana noti con il nome di melanosomi. Questi ultimi sono quindi trasportati sulla sommità dei dendriti dei melanociti e successivamente trasferiti ai cheratinociti adiacenti. I melanociti sono cellule di origine neuroendocrina che non sono intrinseche della cute, ma vi migrano nelle prime fasi dello sviluppo embrionale.





Questione di principio (attivo!)

Una campagna informativa sulla sicurezza e sull'efficacia dell'utilizzo degli equivalenti

Si sa, le abitudini sono sempre difficili da sradicare, se poi di mezzo c'è la salute, pensare di abbandonare un farmaco di marca, che si è sempre utilizzato per curarsi, per un farmaco equivalente può far scaturire perplessità e dubbi. Quale può essere quindi la soluzione? Per noi di Movimento Consumatori (MC) questa naturale diffidenza si vince con l'informazione. Da molti anni, infatti MC - associazione nazionale che tutela i diritti dei cittadini e che ha tra le sue priorità l'educazione al consumo informato e consapevole - è impegnato in campagne, progetti e attività per promuovere la diffusione dell'uso dei farmaci equivalenti (noti anche come "generici"). MC è convinto che il loro impiego, in sostituzione del corrispondente farmaco di marca, contenendo lo stesso principio attivo, nella stessa forma e misura, come garantito dall'Aifa (Agenzia italiana del farmaco) e dall'EmA (Agenzia europea per i medicinali), abbia uguale

efficacia terapeutica, consenta un notevole risparmio ai cittadini e contribuisca alla sostenibilità economica del Sistema sanitario nazionale.

Nel 2017, MC si è fatto promotore di Questione di principio (attivo!), una campagna informativa sulla sicurezza e sull'efficacia dell'utilizzo degli equivalenti che continuerà anche quest'anno con nuovi strumenti di comunicazione che si affiancheranno ai collaudati: sul sito www.movimentoconsumatori.it, in un'area dedicata all'iniziativa, sono già pubblicati un video educational che spiega in maniera semplice e veloce i vantaggi di scegliere gli equivalenti, schede di approfondimento sulle patologie più comuni e le risposte di un medico indipendente alle domande più frequenti sui farmaci generici. Nella sezione sono pubblicate anche le liste di trasparenza dell'Aifa organizzate per principio attivo, uno strumento utile che ogni farmacista ha a disposizione per essere consultato nella propria farmacia. Questo elenco

permette di conoscere, a partire dal nome commerciale o dal principio attivo del farmaco, l'unità posologica (ad esempio, compressa, fiala, etc.) e la confezione con il prezzo più basso dei farmaci equivalenti.

Con l'avvio della nuova campagna, la sezione online dedicata a *Questione di principio (attivo!)* si arricchirà di news e di link utili come quello al webinar ideato e realizzato dall'Accademia dei Pazienti - EUPATI Italia, con l'obiettivo di dare una serie di informazioni generali necessarie a comprendere il mondo dei farmaci equivalenti, le loro caratteristiche e le loro potenzialità. Tutte le notizie e gli approfondimenti sull'iniziativa saranno diffusi tramite i canali social, la newsletter e il periodico *Consumers' magazine* di Movimento Consumatori, per diffondere il più possibile il messaggio della campagna: scegliere gli equivalenti è una scelta intelligente. Fanno bene alla salute, alle nostre tasche e alle casse del nostro servizio sanitario.

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**

Salute orale e gravidanza

Le complicanze di una parodontite non trattata in gravidanza sono il rischio di parto pretermine o di bambino sottopeso



Durante la gravidanza hanno luogo una serie di cambiamenti ormonali nell'organismo della donna e alcuni di questi influenzano le modalità attraverso le quali il corpo reagisce alla presenza della placca batterica: queste variazioni possono portare la donna ad avere gengive gonfie, arrossate e che sanguinano: si tratta di un tipo di gengivite detta *gengivite gravidica* (abbastanza frequente, può essere presente in una donna gravida su due). In altri casi, quando è già presente una *parodontite* (una malattia che colpisce non solo la gengiva, ma anche l'osso che sostiene i denti), si possono aggravare i sintomi preesistenti. Meno frequente è invece la comparsa di un ingrossamento localizzato della gengiva, chiamato *epulide gravidica*, che si manifesta solo in una percentuale di casi variabile tra lo 0,2% e il 9,6% delle gestanti e che può raggiungere dimensioni anche superiori ad un centimetro.

Riguardo alla parodontite, sono state descritte associazioni tra presenza di problemi gengivali e parti pretermine: donne con scarsi livelli di igiene orale e che abbiano già segnali clinici di parodontite (presenza di tasche gengivali e perdita di sostegno attorno ai denti) potrebbero incorrere in un maggior rischio di pre-eclampsia (ipertensione-edema e proteinuria) o nascita di un bambino prematuro e sottopeso. Ancora oggi non sono pochi questi eventi cosiddetti avversi e tra le cause possibili sono state purtroppo annoverate anche quelle dentali (World Health Organization 2012 - Progetto "Born too soon"); **l'associazione tra le due situazioni, parodontite e problema a livello del compartimento feto-placentare, sarebbero dovute a un meccanismo di colonizzazione batterica a distanza, ma soprattutto all'incremento di sostanze infiammatorie specifiche (prostaglandine, interleuchine, regolatori della risposta infiammatoria).** È opportuno di conseguenza che l'accumulo batterico nel cavo orale sia sotto controllo anche in gravidanza.

Trattamenti parodontali corretti unitamente ad attenta igiene orale e al controllo professionale si sono dimostrati efficaci quando condotti in donne in stato di gravidanza e sono in grado di ridurre l'infiammazione delle gengive e mantenere e migliorare durante il periodo della gravidanza lo stato di salute del parodonto.

I protocolli più moderni incoraggiano a sottoporsi a controlli periodici dal dentista e se necessario curare le malattie delle gengive prima di intraprendere una gravidanza.

La Federazione Europea di Parodontologia (www.efp.org) ha recentemente pubblicato delle linee guida e degli approfondimenti dedicati alle donne in gravidanza e ha proposto un protocollo anche per gli operatori sanitari non odontoiatrici.

Sono state individuate alcune raccomandazioni riassunte nel riquadro allegato: ci accingiamo a spiegarle confidando che ognuno di voi possa far proprio questo di decalogo, sia che siate direttamente interessati in quanto in stato di gravidanza, sia come parenti, amici o compagni di qualcuno che stia vivendo questo particolarissimo momento della vita di una donna e della famiglia nel suo complesso.

Tutti, in particolare le donne in gravidanza, dovrebbero essere a conoscenza dei sintomi delle malattie orali e dovrebbero provare ad eseguire una autovalutazione al fine di individuare cambiamenti nello stato di salute delle gengive o la presenza di sanguinamento; altri segnali e sintomi come dolore durante la masticazione o alitosi o mobilità dei denti dovrebbero mettere in allerta le donne su un immediato bisogno

di controllo e probabilmente di una seduta di igiene orale professionale. I cambiamenti infiammatori delle gengive sono frequenti durante la gravidanza ma non devono essere trascurati in questo periodo: qualora compaiano vanno diagnosticati da un professionista del settore. Non si eccede in prevenzione se si consiglia quindi a tutte le donne in gravidanza, tra i vari accertamenti, anche quello di un controllo dal proprio odontoiatra o da parte di un parodontologo: un'attenta visita permetterà di tranquillizzare la paziente sullo stato di salute o di malattia del cavo orale permettendo alla stessa di condividere con il professionista l'opportunità di sottoporsi ad eventuali terapie necessarie nel momento più opportuno, meglio se nel periodo compreso fra la fine del terzo mese ed il settimo di gestazione. Qualora vi sia la necessità di approfondire la diagnosi, le donne in gravidanza e i ginecologi devono essere consapevoli del fatto che possono essere eseguite indagini radiografiche e che l'anestesia locale può essere utilizzata senza rischi aggiuntivi né per la madre, né per il feto; può rendersi necessario l'utilizzo dei comuni antidolorifici e di antibiotici e anche questo tipo di somministrazione, se necessaria e ben prescritta, non comporta rischio aggiuntivo per la mamma e per il nascituro. L'eventuale diagnosi di parodontite, cioè di aumentata profondità di sondaggio e conseguente danno ai tessuti profondi che sostengono il dente, durante il periodo della gravidanza necessita della medesima terapia messa in atto e consigliata a qualsiasi paziente: è opportuno infatti che venga eseguita la terapia di eliminazione

Raccomandazioni per le donne

- * Imparare a riconoscere i sintomi di gengivite e parodontite.
- * Prevenzione: fai una visita di controllo dal tuo dentista.
- * Metti sotto controllo la gengivite.
- * Se c'è parodontite va trattata entro il secondo trimestre di gravidanza.
- * Non temere eventuali radiografie o anestesie locali.
- * Se necessario puoi assumere antibiotici e antidolorifici.
- * Attenzione alle complicanze di una parodontite non trattata in gravidanza (rischio di parto pretermine o bambino sottopeso).

del biofilm batterico (detartrasi e levigatura radicolare) e che si controlli l'esito di guarigione dei tessuti entro la 28^a settimana di gestazione: infatti posticipare le terapie dopo questo periodo potrebbe esitare in un maggior rischio di complicanze e in una condizione di eccessivo affaticamento della gestante nelle sedute professionali alla poltrona. Meglio ancora sarebbe se l'accertamento preventivo avvenisse prima del concepimento del nascituro.

Considerando che alcuni risultati negativi della gravidanza possono essere anche collegati al fattore di rischio fumo, le donne incinte dovrebbero sempre essere a conoscenza dell'importanza di non consumare sigarette e di avere abitudini di vita sane.

Pulci *zecche* e zanzare

L'ampia disponibilità di farmaci e di formulazioni garantisce la protezione completa sia degli animali da compagnia sia degli ambienti condivisi

Le pulci sono ubiquitarie nell'ambiente e colonizzano l'ospite, nascondendosi nel pelo, per nutrirsi del sangue (ematofagia). La presenza di piccoli granelli neri e immobili sulla pelle e sui peli (feci di pulce), il continuo mordicchiare in risposta all'irritazione cutanea possono essere i segni indicativi di una infestazione. Le pulci possono inoltre trasmettere la tenia, un verme intestinale. Le zecche attendono il pas-

saggio dell'ospite (in pratica tutti gli animali a sangue caldo, uomo compreso) sugli steli d'erba, dai quali si trasferiscono per il pasto di sangue, per poi tornare sul terreno e completare il ciclo biologico. Al termine di ogni passeggiata o a fine giornata è dunque sempre importante controllare l'eventuale presenza di zecche su tutto il corpo, ma in particolare a livello di padiglione auricolare, collo, arti e dita.

Le zanzare appartenenti ai generi più comuni (*Culex*, *Aedes* e *Anopheles*), le ormai stanziali zanzare tigre (*Aedes albopictus*) e i pappataci (*Phlebotomus papatasi*) sono insetti ematofagi che possono veicolare ulteriori agenti patogeni. Tra questi *Dirofilaria immitis*, un verme nematode trasmesso dalle zanzare e agente della filariosi cardiopolmonare che colpisce i cani, gatti e furetti; originariamente

diffusa nel nord Italia, la patologia è ormai segnalata con numerosi focolai anche nelle regioni centro-meridionali. I pappataci (flebotomi), di più piccole dimensioni, possono veicolare una grave malattia protozoaria, la leishmaniosi, storicamente localizzata nelle regioni italiane meridionali e ormai ubiquitaria, grazie anche al riscaldamento globale che ha consentito all'insetto vettore di adattarsi anche a più a nord. Questa patologia colpisce il cane, il gatto (benché la malattia sia ancora poco indagata nei felini) e anche l'uomo (zoonosi), ma la trasmissione non avviene tra animale infetto e uomo (o viceversa), bensì attraverso la puntura di un flebotomo infetto. Alla protezione attiva degli animali domestici con specifici antiparassitari si consiglia di affiancare una serie di comportamenti virtuosi, come evitare l'uscita nelle ore crepuscolari e/o notturne, utilizzare zanzariere a maglia fine, eliminare sia le raccolte d'acqua sia i substrati anche solo umidi. Attenzione anche agli endoparassiti (vermi) la cui trasmissione (spesso per via oro-fecale) è più frequente nelle aree pubbliche dove le feci degli animali non siano rimosse.

Formulazioni per tutte le esigenze

Oltre a prescrivere il farmaco idoneo, il medico veterinario curante dovrà consigliare la formulazione adeguata; sul mercato sono infatti disponibili prodotti *spot on* (fiale), *spray*, collari e farmaci per via orale, adatti per ogni uso (domestico, esterno, misto). Le pipette sono monouso, predosate in base all'età, alla taglia, alla specie e semplici da utilizzare; il loro contenuto viene rilasciato tutto sulla cute

allargando il pelo con le dita (in un'area che l'animale non riesce a raggiungere con la lingua). Vanno evitati i bagni nei due giorni successivi per consentire la completa diffusione del medicinale. La somministrazione mensile garantisce un'ottimale azione abbattente, repellente e preventiva. Alcune formulazioni *spot on* proteggono il cane e il gatto anche da alcuni parassiti interni (vermi endoparassiti), oltre che da zanzare e pappataci.

Per la scelta del medicinale si consulti

sempre un medico veterinario, poiché tra quelli in commercio ci sono notevoli differenze di efficacia e di tossicità per le diverse specie animali. I principi utilizzabili per via orale sono da valutare in base alla semplicità di somministrazione e all'effetto repellente sulle specie bersaglio. Molti dei moderni antiparassitari proteggono anche l'ambiente domestico dall'infestazione in quanto alcuni parassiti possono compiere l'intero ciclo all'interno delle mura domestiche.

Una zecca infissa, cosa fare?

L'apparato pungitore/succhiatore della zecca è una struttura dotata di una struttura centrale (ipostoma) caratterizzata da dentelli retrodirezionati che garantiscono una presa ferma. In seguito a un tentativo di rimozione tramite una semplice trazione, tale apparato rimarrebbe infisso nella pelle causando un'infiammazione e un granuloma cutaneo. Le tecniche "fai da te" che prevedono il soffocamento del parassita mediante alcool o altre sostanze chimiche non forniscono sempre i risultati sperati a causa della bassissima frequenza respiratoria del parassita (poche atti all'ora). Una corretta estrazione può essere ottenuta mediante l'uso di apposite pinze o ganci studiati per la rimozione non traumatica del parassita. Durante l'operazione è fondamentale evitare di comprimere il corpo dell'esemplare infisso poiché ciò può favorire un reflusso di saliva e liquidi potenziali contenenti agenti patogeni presenti nel parassita. In seguito all'individuazione di parassiti, un controllo veterinario è sempre necessario. Se la zecca parassitasse l'uomo, è consigliabile recarsi al più presto presso il più vicino presidio medico poiché tali artropodi possono veicolare agenti patogeni per l'uomo quali Flavivirus, rickettsie e Borrelia (Malattia di Lyme, encefalite da zecca, febbre bottonosa, ecc.).



I collari

I collari sono senza dubbio comodi e con una durata della protezione dichiarata maggiore rispetto alle formulazioni *spot on*; è bene però prestare attenzione alla scelta in relazione al loro spettro di azione antiparassitaria e alla eventuale convivenza con altri animali che potrebbero utilizzare il collare come oggetto di gioco, e quindi morderlo fino a causarne la rottura (con possibilità di ingestione dei frammenti). In taluni casi, sotto consiglio veterinario, è possibile anche una combinazione di *spot on* e collare.





**1. Euritalia Pharma Mister Baby
detergente mousse:**

indicato fin dalla nascita per la detersione di corpo e capelli. La soffice schiuma contiene l'innovativo complesso NMF7, un mix di 7 componenti attivi.

**2. ISDIN Fotoprotector
SunBrush Mineral:**

adatto a qualsiasi tipo di incarnato e trucco protegge dai raggi solari e matifica in un solo gesto. Texture ultraleggera, 100% minerale, in un pratico formato tascabile.

**3. Aboca NeoBianacid
Acidità e Reflusso:**

a base di complessi molecolari vegetali e minerali protettivi della mucosa gastroesofagea, è utile per contrastare il bruciore, il dolore, la sensazione di acidità.

4. Bios Line BetaSun Gold:

è un integratore alimentare che favorisce le naturali capacità di difesa della pelle al sole. Contiene Licopene, dalle proprietà antiossidanti, Beta-carotene, Rame e vitamina E.





5

5. 2G Pet Food Cocco bed:

la rivoluzionaria lettiera in cocco 100% naturale, composta da solo fibra vegetale. Lettiera ideale per la salute e l'igiene dei piccoli animali, sempre asciutta e di facile manutenzione.



6

6. Camon Protection Line:

una linea di prodotti naturali, tra cui Lozione, Shampoo e Collare, dall'efficacia e sicurezza testate, pensati per la protezione degli animali e degli ambienti domestici da insetti e parassiti.

7. Babygella Bagno Delicato:

è stato studiato per il bagno del bambino, svolge una delicata azione detergente rispettando le difese naturali della sua pelle. È ideale per la detersione quotidiana dei bimbi.

8. Solgar Astaxantina:

una formulazione a base di estratto di alga *Haematococcus pluvialis* standardizzato in astaxantina, dall'azione antiossidante. Indicato in primavera/estate quando la pelle è più esposta al sole.



7



8

Specchiasol Lenimyr:

un integratore alimentare a base di estratto di Zenzero, Mirra e Caffaina, piante note per il loro effetto analgesico. Utile per contrastare gli stati di tensione localizzata di collo e spalle e per i soggetti che soffrono di mal di testa.





9. Phyto RE30:

un trattamento da includere nella propria routine di bellezza quando compaiono i primi capelli bianchi: si applica tutti i giorni, mattina o sera, sul cuoio capelluto asciutto oppure umido, dopo la detergenza e i capelli crescono ripigmentati e più resistenti.

10. Angelica Officialis Bagnodoccia Latte di Curcuma:

è un concentrato di estratti naturali con una fragranza delicatamente fiorita, con note speziate della curcuma. Senza parabeni, paraffina, silicone.

11. Korff Sun Secret:

con formulazione DNA Safe Complex, Alga Dorada, Yerba Santa, Pisum Sativum, Vitamina E; è resistente all'acqua, dermatologicamente e clinicamente testato, senza parabeni, senza coloranti.

12. Céréal Madeleine alle Mandorle:

BuoniSenza non contengono zuccheri, né glutine, né latte e sono ideali per chi ha particolari esigenze dietetiche. I prodotti della linea BuoniSenza Céréal non contengono olio di palma.

13. Erbolario OleoScrub Fior di Salina:

Il Sale marino, ingrediente principe di questa ricetta, proviene dalle Saline Conti Vecchi, in provincia di Cagliari; attraverso il massaggio, effettua un'azione esfoliante donando alla pelle un aspetto levigato e rigenerato.

14. Tau marine Joy spazzolino e Baby Joy dentifricio:

per bambini da 6-12 anni. Lo spazzolino è studiato per i denti da latte o permanenti; il dentifricio protegge dalla carie grazie ai derivati del fluoro.



15. CeraVe Schiuma Detergente:

per pelle da normale a grassa. Con la sua azione delicata, deterge a fondo la pelle e la rinfresca, rimuovendo sebo in eccesso e trucco nel rispetto della barriera protettiva.

16. Pesoforma Barretta:

pasto sostitutivo al gusto Caramello Salato, con doppio strato di cioccolato e caramello salato, solo 225 kcal, con 26 g di carboidrati di cui 16 g di zuccheri per pasto e con un mix di 13 vitamine e 11 minerali.

17. Corman Multi-Mam:

compresse di garza imbevute di gel per un immediato effetto lenitivo sui capezzoli doloranti e sulle ragadi in allattamento. Con estratto concentrato a base di Aloe, svolge azione batteriostatica.



18. New Nordic Skin Care Collagen Filler:

è un integratore di collagene, con una combinazione di estratti standardizzati di melagrana, alga e pomodoro. Con vitamina C per la protezione dallo stress ossidativo cellulare.



Fonte Essenziale:

acqua minerale naturale che scaturisce dalle Terme di Boario specifica per il benessere di fegato e intestino; 2 bicchieri ogni giorno per 15 giorni aiutano a liberarsi da pancia gonfia, senso di pesantezza, e stitichezza.



Uno strato di serenità

Nella terza età il futuro è una sorpresa



La coppia varca l'ingresso della farmacia e, come i titoli di un film, scorrono nella mente i primi versi:

"Il più bello dei mari è quello che non navigammo. Il più bello dei nostri figli non è ancora cresciuto".

dell'inno alla speranza e al futuro, composto da Nazim Hikmet durante la sua prigionia. Si tengono per mano, teneramente, un supporto emotivo, prima che fisico. **Perché fra tutti e due i 160 anni li hanno superati ma senza perdere la capacità dei bambini di meravigliarsi, di guardare il mondo con occhi curiosi.** E se la vista si appanna per i veli dell'età, i due aguzzano gli altri sensi per sentire, percepire, annusare, gustare quell'infinito parco di divertimenti che, un giorno, mi hanno confessato essere la vita. Hanno una cortesia antica, come il profumo del borotalco, con radici nel rispetto per gli altri; quando ti chiedono come stai non è un formale saluto, loro vogliono davvero avere tue notizie. **Di fronte all'attuale generazione di comunicatori nevrotici, schiavi dei like e attaccati al cordone ombelicale dello smartphone, interesse e attenzione reale verso il prossimo hanno il sapore di altri tempi,** di oggetti tramontati come il gettone telefonico, le musicassette, i rullini fotografici e i

televisioni profondi mezzo metro. Loro due hanno rotto l'orologio del tempo e alterato il meccanismo inesorabile della clessidra della vita, quella che fa cadere dall'alto la sabbia delle speranze, trasformandola in basso nel deserto dei rimpianti. In genere si finisce lì, senza punti di riferimento, ad arrancare faticosamente, pieni di domande, alla ricerca delle svolte sbagliate. Nei due gli anni hanno scavato rughe e indurito articolazioni, deponendo in cambio uno strato di serenità, una seconda pelle dello spirito.

«Vede dottore - lo sguardo acquoso e un piccolo, continuo, tremolio delle labbra - la velocità del tempo è di 60 minuti all'ora, ma è solo una velocità media. Da piccolo le ore sono zeppe di minuti, pensi e fai un mille cose, se devi aspettare dieci minuti a te sembrano anni, fremi di aspettative come se non avessi abbastanza tempo per fare tutto. Arriva l'estate e tre mesi di vacanza sono più di novanta giorni, cresci, ti trasformi, attraversi esperienze nuove, torni a scuola e sei diventato grande. Sei tu che vivi più veloce del tempo. Il ritmo lento del tempo dell'infanzia lo recuperi alla nostra età, quando le stagioni ti sfuggono tra le dita, inverno e estate si alternano come giorno e notte e il tempo ti supera e sparisce lontano. Noi possiamo vederlo, avevano ragione i Greci: il

passato non è alle spalle, ma fugge davanti a noi. Quello che non vediamo e ci coglie di sorpresa è il futuro, perché sopraggiunge da dietro». «E quindi?» - chiedo affascinato, quasi aspettando una vera risposta ai mille perché della vita. «Dottore, ognuno fa le sue scelte. Noi due abbiamo deciso di desiderare quanto abbiamo, provare passione per quanto ci viene dato e prendere ciò che ci capita come una scelta nostra. **La vita è la rugiada raccolta tra una petalo e l'altro della rosa, la trovi nelle pieghe delle giornate, negli angoli nascosti, nelle pause apparenti della musica. Senza le pause, un concerto sarebbe solo uno stridore continuo di note, niente altro.** Presto arriverà per noi il momento di goderci una pausa più lunga, ma sarà vita anche quella».

"I più belli dei nostri giorni non li abbiamo ancora vissuti. E quello che vorrei dirti di più bello non te l'ho ancora detto".

Miscela 3 Olii Sella

Lassativo oleoso lubrificante:

- Olio di Vaselina
- Olio di Oliva
- Olio di Mandorle

UNA RISPOSTA DELICATA AL PROBLEMA STIPSI

È un dispositivo Medico CE 0546. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 8/11/2017.



Utile in caso di:

- Stipsi occasionale
- Dopo un intervento chirurgico-addominale
- Per chi non può compiere sforzi per espellere la massa fecale



Dispositivi Medici
Classe IIa

• **Fiscalmente
Detraibili**

CHIEDI AL TUO FARMACISTA

E PER L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE:

Biolactine

FERMENTI LATTICI

Formulazioni complete
per tutte le esigenze



SELLA

Lab. Chimico Farmaceutico A. Sella s.r.l. - Tel. 0445.670088 • www.sellafarmaceutici.it

**DERMASOL
DERMOPROTEZIONE
ATTIVA.
DALL'ESPERIENZA
DERMASOL
LA MIGLIOR DIFESA
PER I DANNI VISIBILI
E INVISIBILI DEL SOLE.**

**DERMA
SOL**



Dalla ricerca scientifica nasce Dermasol Dermoprotezione Attiva. La linea solare completa che assicura una efficace protezione solare grazie ad un sistema di filtri di ultima generazione e al complesso ISO-B3 che aiuta a proteggere la pelle anche dai danni indiretti del sole e dal fotoinvecchiamento cutaneo.

 **Mylan**

Better Health
for a Better World