

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*

Bimestrale  
Anno III, n. 4/2018



Frontiere della salute:  
futurologia alimentare



Consigli AIFA:  
farmaci & estate

Maria Grazia Cucinotta

## Protagonista della mia vita



federfarma

edra

# After Bite®

LENITIVO DELLE PUNTURE DI INSETTI

## DOPO PUNTURA

DAI 2 ANNI  
DI ETÀ



## ZANZARE, VESPE API E MEDUSE

## DISPONIBILE ANCHE IN GEL E CREMA DELICATA

## IN FARMACIA

CE È un dispositivo medico CE. FISCALMENTE DETRAIBILE.  
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.  
Aut. del 13.05.2016.

**SELLA**

Tel 0445.670088  
[www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it)

# DAILYVIT<sup>®</sup>+

multiVITAMINICO multiMINERALE



## VITAMINE e MINERALI

energia per ogni età

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



**MASSIGEN<sup>®</sup>**

produzione italiana



**Marco Viti**

chiedi al tuo farmacista di fiducia

18



8



26



40


**farma**  
**MAGAZINE**  
 la voce del tuo Farmacista

 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  
 R.O.C. 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**  
 AIFA-Agenzia Italiana del Farmaco,  
 Silvia Ambrogio, Anmvi-Associazione  
 nazionale medici veterinari, Alessio Arbuatti,  
 Assogenerici, Antonio Carello, CittadinanzAttiva,  
 Sergio Danielli, Cristina Ercolani, Giuseppe Falati,  
 Fabio Firenzoli, Massimo Gagliani,  
 Mario Giaccone, Francesca Laganà,  
 Andrea Lenzi, Marco Marchetti, Stefano  
 Occhiuto, Luca Pani, Elena Penazzi,  
 Chiara Romeo, Roberta Rossi Brunori

**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

- Editoriale*  
**5 Dialogo aperto**
- 
- Professione farmacista*  
**6 Comunicare la salute**
- 
- Intervista*  
**8 Protagonista della mia vita**
- 
- Frontiere della salute*  
**14 Futurologia alimentare**
- 
- No profit*  
**16 Per la tutela dei diritti**
- 
- Medicina*  
**18 - cibo + movimento**
- 
- Neuromarketing*  
**20 Razionale con emozione**
- 
- La salute nelle città*  
**22 Proteggersi dal caldo**
- 
- Il farmacista risponde*  
**24 Aderenza alla terapia**
- 
- Fitoterapia*  
**25 Amiche per la pelle**

- Cosmesi*  
**26 Una chioma lucente**
- 

- Nutrizione*  
**28 I colori a tavola**
- 

- Consigli AIFA*  
**30 Farmaci & estate**
- 

- Omeopatia*  
**33 In vacanza senza pensieri**
- 

- Pediatria*  
**34 Non è un raffreddore**
- 

- Odontoiatria*  
**36 Erosione dentale**
- 

- Fatti (equi)valere*  
**38 Donare salute**
- 

- Veterinaria*  
**40 Vacanze in sicurezza**
- 

- Cucina e salute*  
**42 Un passo leggero**
- 

- 44 Sul banco**
- 

- Vita in farmacia*  
**48 Cubi di Rubik**

NEW

# NATURE'S BOUNTY®

REACH YOUR HEALTHY BEST

VI AIUTIAMO A SENTIRVI NEL MODO MIGLIORE, OGNI GIORNO

[naturesbounty.it](http://naturesbounty.it)



Nature's Bounty® è Marchio protagonista nel panorama statunitense (#2 MARKET SHARE 7,6% - Source: NIELSEN xAOC 52 WEEKS ending 12/30/17) che si occupa della **produzione e distribuzione di food supplements** e riscuote da oltre 40 anni il gradimento da parte dei Consumatori di tutto il mondo.

Nature's Bounty® si affida a stabilimenti di produzione, imballaggio e stoccaggio che rispettano le norme di **Buona Fabbricazione (GMP)** e seguono le normative **Food and Drug Administration (FDA)**. Gode dell'accreditamento da parte di **Underwriters Laboratories Inc. (UL)**, prestigiosa organizzazione indipendente di certificazioni di sicurezza e qualità e ha ricevuto l'accreditamento **ACLASS** per ciò che concerne l'applicazione del codice normativo federale.

**800-127905**

Numero Verde gratuito per info scientifiche  
 Dal Lunedì al Venerdì  
 9.00 - 13.00 / 14.00 - 18.00



# La più importante iniziativa italiana di educazione alla salute



- > Per promuovere l'empowerment
- > Per combattere le fake news
- > Per rispondere al bisogno crescente di informazione

## Farmamagazine è



**4.000.000**  
lettori stimati

**1.500.000**  
copie

Distribuito  
nelle farmacie  
di tutta Italia

EDRA Spa  
via Spadolini, 7 - 20141 - Milano - tel. 02 881 841  
via del Porto Fluviale, 35 - 00154 - Roma



# Dialogo aperto

Una corretta (e precisa) comunicazione rappresenta il collante nel rapporto tra un organismo come Federfarma, l'istituzione stessa della farmacia e i cittadini. Per valorizzare ogni elemento di un collettivo serve un buon dialogo tra le parti, e affinché le parti comunichino bene (anche e principalmente all'esterno) è necessario curare al massimo ogni fase della comunicazione stessa: dalla selezione dei temi da trattare alle parole da usare, dalle competenze necessarie ad affrontare anche le problematiche più spinose alla scelta del mezzo giusto attraverso cui veicolare il messaggio a quante più persone possibile.

Per questo motivo abbiamo deciso di puntare su un tipo di comunicazione nuovo, dinamico, composto da vari livelli che vanno incontro a tutti i possibili interlocutori. Insomma, come possiamo parlare a (e farci capire da) tutti?

*FarmaMagazine* è uno di questi livelli, il più importante nel nostro dialogo con chi vive la farmacia dall'altro lato del bancone: una tiratura di un milione e 700mila copie distribuite in tutto il Paese e una capillarità che solo le farmacie possono garantire fanno di questa rivista il più grande progetto editoriale della storia d'Italia.

Ormai il meccanismo che porta questo periodico nelle case di quasi 2 milioni di famiglie è ben rodato e i riscontri che riceviamo costantemente sono più che positivi: ogni giorno ricevo moltissimi complimenti per la qualità del prodotto e tanti clienti mi chiedono con largo anticipo di mettergli da parte una copia per non perderne neanche una. Ammetto che mi è difficile pensare che uno strumento così importante a livello nazionale non esisteva fino a pochi mesi fa. Non dimentichiamoci però che la comunicazione di oggi è fatta anche (e soprattutto) di immagini e video. Restare ancorati solo alla parola scritta ci costringeva a camminare più lentamente dei tempi che



Vittorio Contarina,  
vicepresidente  
di Federfarma nazionale

corrono. Per questo abbiamo inaugurato *Federfarma Channel*, una web tv in cui facciamo quotidianamente il punto sulle principali notizie del settore, attraverso un mezzo (e un linguaggio) molto più veloce ed intuitivo. Al suo interno è presente uno spazio (*FarmaMagazine Tv*) dedicato all'approfondimento degli argomenti trattati su *FarmaMagazine* e rivolti a chiunque voglia saperne di più su cosa può fare di concreto la farmacia per la collettività. Non solo, al suo interno sono presenti consigli preziosi, informazioni precise e documentate, interviste interessanti e tutto quel che può servire al cittadino per vivere in maniera ancora più informata - in particolare sotto l'aspetto della salute - e non rischiare di incappare in *fake news* o in falsi profeti.

Tutto ciò senza mettere in secondo piano *Filo Diretto*, che resta il perno attorno a cui gira la nostra attività comunicativa interna e che contiene tutte le notizie e gli approfondimenti necessari per svolgere al meglio il nostro lavoro e fornire ogni giorno un servizio sempre migliore a chi entra nelle nostre farmacie per una medicina o anche solo per qualche consiglio. Insomma, una comunicazione a 360 gradi che si rivolge non solo ai colleghi di tutta Italia, ma anche (e soprattutto) alle persone.



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

# Comunicare la salute

## Discernere il grano dal loglio

La diffusione dell'utilizzo di internet in strati amplissimi della popolazione ha permesso di migliorare l'efficienza del sistema sanitario: dalle prenotazioni al ritiro dei referti, la tecnologia ha abbattuto i costi e i tempi di lavorazione del sistema sanitario. Allo stesso modo, la dimensione social ha consentito la creazione di nuovi spazi di condivisione pubblica di informazioni sulla salute e sul sistema della cura. Questa situazione, se da un lato porta una serie di vantaggi, quale una più rapida soddisfazione della domanda, un flusso continuo di informazioni di facile accesso e un incremento delle conoscenze personali, dall'altro presenta alcune criticità, come la diffusione di informazioni non accurate, il rischio di confondere informazioni sanitarie disinteressate e proposte pubblicitarie oppure un effet-

to negativo sulla salute di chi non ha accesso a internet rispetto a chi può procurarsi informazioni attraverso questo strumento. Per evitare i rischi, legati soprattutto a informazioni poco professionali, le istituzioni accreditate si trovano sui social media. In questo modo ai cittadini vengono fornite informazioni mediche avallate dalla credibilità scientifica di chi le emette.

**Contemporaneamente, la presenza sui social media permette di raggiungere target di pubblico che altrimenti sarebbero disinteressati ai temi della salute, come gli utenti più giovani, o i migranti che spesso non sanno come avere accesso ad informazioni sanitarie.**

In questo processo un ruolo cruciale è quello della farmacia. Se, infatti, internet può essere appannaggio di molti, la farmacia lo è di tutti. Chiunque può entrare in farmacia e confrontarsi

con il farmacista ponendo domande, esprimendo dubbi, chiedendo informazioni su ciò che magari ha letto nel web riguardo la sua patologia. Il farmacista è, infatti, a disposizione del pubblico come presidio sanitario di prossimità e il suo ruolo diventa tanto più importante quanto le informazioni mediche si diffondono nella società. Non si tratta solo di colmare il gap fra chi ha accesso alle informazioni di internet e chi invece ne è escluso, quanto di discernere fra informazioni corrette e *fake news*, fra notizie sanitarie scientificamente validate e pubblicità. Grazie alla professionalità del personale e all'apertura delle farmacie nei confronti delle richieste del pubblico, il farmacista diventa quindi la figura che consente al paziente di tradurre ciò che ha appreso dai mezzi di comunicazione virtuale in pratiche di cura e di assistenza. Allo stesso modo il farmacista si conferma come il punto di riferimento del cambiamento, nella sua duplice dimensione: da un lato per "discernere il grano dal loglio", evitando così al cittadino il rischio di curarsi con pratiche scientificamente non validate, e dall'altro consentendo a tutti di avere la stessa possibilità di ottenere informazioni relative alla salute e alla cura.



# farma&friends

29 maggio 2018 Roma

1.650 partecipanti all'evento

L'iniziativa, fortemente voluta dal Presidente di Federfarma Roma Vittorio Contarina e promossa da Edra S.p.A. e Federfarma Roma con il contributo non condizionato di Teva, ha riaffermato l'etica e la solidarietà dei farmacisti.

## Il ricavato della serata è stato devoluto in beneficenza



all'Ospedale pediatrico  
Bambino Gesù



alla Fondazione Ghirotti

## Grazie

# Protagonista della mia vita

Attrice, regista, produttrice e imprenditrice,  
sono solo alcune delle tante attività  
di Maria Grazia Cucinotta

È la madrina di "Race for the Cure" perché le

Immaginate un attico nel centro storico di Roma, con affaccio diretto sulla cupola di San Pietro. Aggiungete montagne di libri, ordinati in alte librerie o impilati su tavoli e sparsi sui divani. Poi collocate piante e fiori ovunque, in casa e sui balconi, dall'ispida aloe alle delicate orchidee, dalle rose al gelsomino e perfino dei papaveri «sono fioriti in casa, una assoluta rarità per piante che sbocciano solo nei prati. Ne vado fiera» si compiace la padrona di casa. Poi un vecchio flipper anni '80, perfettamente funzionante «è un giocattolo di mio marito, quando è stanco o stressato lascia lo studio, sale a casa e va in ipnosi tra suoni, luci e biglie rotolanti». Due enormi occhi neri e

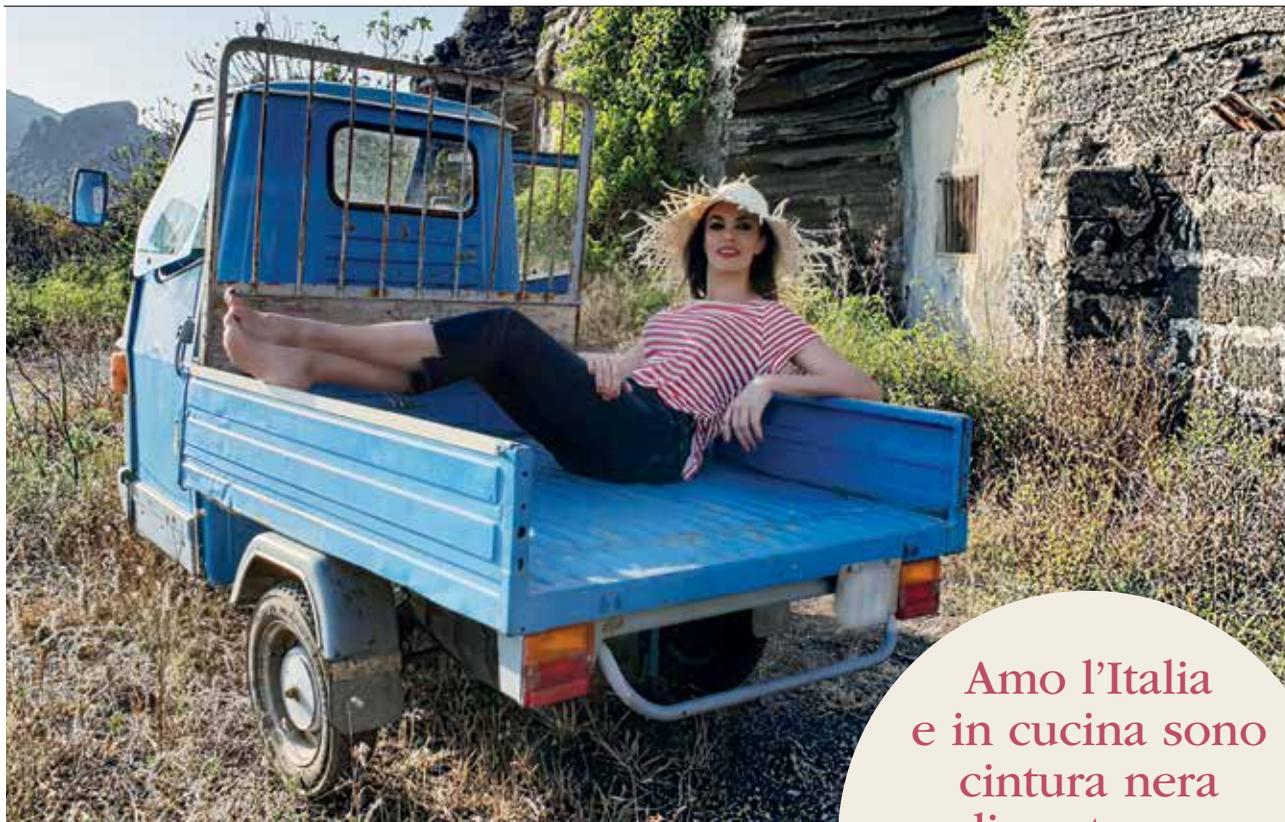
un gran sorriso in un volto dai lineamenti delicati, quasi accennati, una bellezza particolare che spunta con naturalezza in regioni come la Sicilia, raffinato crogiuolo di genti; l'offerta ospitale di un caffè e le prime domande a Maria Grazia Cucinotta.

**Lei rappresenta la bellezza italiana - «no no, dammi del tu, non sono così vecchia» mi interrompe sorridendo -. Irretito dalla confidenza, riprendo a fatica il ragionamento sull'eredità raccolta dalle classiche bellezze italiche, da Sophia Loren a Claudia Cardinale e Gina Lollobrigida, formose e mediterranee.**

Sono paragoni che mi lusingano, attrici brave belle e famose in tutto il

mondo. Ecco, forse la cosa che mi rende più fiera in questi accostamenti è condividere con loro un valore spesso sottostimato: l'italianità. Il nostro meraviglioso Paese viene apprezzato all'estero spesso più di quanto non lo sia dagli italiani. Devi viaggiare molto, come ho sempre fatto io, per renderti conto di quanto siamo invidiati - in senso buono, naturalmente - per le nostre eccellenze che vanno dall'arte alla cucina, dalla fantasia al carattere aperto e solare, dalla genialità fino anche alla bellezza, se vuoi. Qualità che sono il risultato di secoli e secoli di storia e di cultura, stratificate nell'individuo e quindi espresse in ogni campo. Dovremmo essere più consapevoli e mettere a

donne devono vincere la paura del tumore al seno



Amo l'Italia  
e in cucina sono  
cintura nera  
di pasta con  
le melanzane,  
caponata  
e parmigiana

frutto con intelligenza il privilegio e il credito di cui godiamo nel mondo.

**Maria Grazia** hai un'immagine che mi riporta alle fate buone delle favole, ora ti metto un vestito di tulle colorato e in mano una bacchetta magica. Cosa ne faresti?

Toglierei il dolore, ho molto a cuore le persone che soffrono. Mi piacerebbe far sparire le malattie gravi, invalidanti e mortali. Con un secondo tocco aprirei il cervello a chi si ostina a tenerlo chiuso, a non cambiare la mentalità, a trincerarsi dietro pregiudizi che sono dannosi tanto a chi li subisce che a chi li abbraccia. Come ti dicevo ho conosciuto molti Paesi nel mondo, negli Stati Uniti, con tutti i limiti e i difetti di quella società, non esistono preclusioni o barriere, il merito viene riconosciuto e premiato, senza guardare chi sei o da dove vieni.

Come racconteresti la tua storia professionale?

Una crescita continua, soprattutto personale. Gli inizi come modella, passerelle e spot pubblicitari; poi il provino con Renzo Arbore, ero giovanissima e terrorizzata; invece andò bene e mi prese per "Indietro Tutta". Il vero salto me lo regalò "Il Postino" con l'immenso Troisi. Mi cercavano tutti, in Italia e all'estero, lavoravo con Pieraccioni e Woody Allen, Sharon Stone e perfino uno 007. Oggi lavoro anche in Cina, una mia piccola follia che mi sta dando enormi soddisfazioni; i cinesi sono fantastici, instancabili e determinati, un popolo da cui imparare molto.

**Sarà per la tua aria così mediterranea, secondo me in cucina te la cavi alla grande.**

Proprio così, bravo! - mi regala una

meravigliosa risata - la cucina è il mio regno. Amo mangiare bene e cucinare meglio, è l'unico vero lusso che mi concedo. Non mi interessano abiti e gioielli, ma cercare, trovare e utilizzare in cucina ingredienti buoni, freschi, genuini. Faccio molta ricerca in campo gastronomico, sono ostinata e non mi fermo fino a che non trovo quello che cerco. In effetti è stata così anche la mia vita. Adoro tutte le paste della mia terra, sono cintura nera di pasta con le melanzane, caponata e parmigiana. La pizza è un altro cavallo di battaglia, quando sono a casa nei fine settimana preparo l'im-

**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](http://www.farmamagazine.it).

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

pasto per mia figlia e i suoi amici; affondare le mani nella pasta morbida, il profumo della lievitazione mi riportano all'infanzia, faccio pizze da quando avevo sette anni.

### Progetti per il futuro?

Mi sto cimentando nella regia. Ho fatto un secondo corto dedicato al bullismo dal titolo "Il compleanno di Alice", dopo il successo del primo ispirato all'abbandono degli anziani "Il Maestro" con cui ho vinto un Nastro d'Argento. Il terzo sarà in realtà una serie dal titolo "Teen", vedo mia figlia adolescente molto presa dalle serie americane e penso ci sia spazio per una produzione italiana nel campo. Ho fatto una selezione nazionale con oltre 5000 ragazzi dai dieci ai diciotto anni, per conoscere

meglio sogni e bisogni dei giovani. Il dato costante e quasi universale, per certi versi sorprendente è quello sulla paura dei ragazzi: la solitudine. In un mondo giovanile perennemente connesso e online, è un risultato che deve far riflettere.

### Bullismo, abbandono dell'anziano, solitudine dei giovani. Hai molta attenzione verso il sociale.

Vero. Da anni sono la madrina di una manifestazione di eco mondiale "Race for the Cure" organizzata da Susan G. Komen Italia per sensibilizzare e sollecitare le donne all'attenzione verso uno dei tumori più diffusi e allo stesso tempo oggi curabili. Basta prevenire, non sottovalutare i segnali, non nasconderli a se stessa e il cancro del seno si può sconfigge-

re. Dobbiamo battere la paura, forse la vergogna o il pudore, superare il rifiuto di una patologia che colpisce e insulta la nostra femminilità, guardare il nemico negli occhi per poterlo sconfiggere. È questo il senso della manifestazione che si tiene a Roma e in altre città, una corsa simbolica per e verso la vita, una battaglia che ogni anno da 17 anni, per un giorno chiama a raccolta uomini e donne, uniti contro un male che in passato ha falciato migliaia di vite ma che oggi abbiamo la possibilità e quindi il dovere di annientare. Per tutte le donne che oggi sono colpite, per quelle che possono ammalarsi, per tutte quelle che non ce l'hanno fatta. Un gesto di solidarietà e di amore al quale da sempre presto volentieri il mio viso, la mia voce, tutto il mio cuore.



# neoCistin<sup>®</sup> 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 Mannoio, 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 Mannoio 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.



# Futurologia *alimentare*

L'alimentazione di precisione consentirà di avere il cibo adatto alle singole esigenze



**F**orse non arriveremo subito al pudding liofilizzato che viene ricostituito senza alcun controllo nel capolavoro del 1973 di Woody Allen "Il Dormiglione" ma il futuro del cibo tra soli 25 anni non sarà quello che molti si immaginano. Gli esperti della materia, i cosiddetti futurologi alimentari, lo immaginano svilupparsi intorno ad alcuni grandi tematiche: esperienza, salute, sostenibilità e cellularità.

### *Mix di sapori*

Sarà un cibo "esperienziale" che, in conseguenza della globalizzazione, porterà modi di cucinare una volta considerati assolutamente esotici in tutte le case. Già oggi nelle grandi città di tutto il mondo è possibile mangiare in modo "diversamente etnico" 7 giorni su 7. Tanta globalizzazione, come spesso accade, avrà il vantaggio di esaltare gli aromi e le tradizioni regionali e locali. Anche in questo campo la parola ricorrente sarà: "glocal" una sorte di sincope retorica che fonde tra loro due termini anglosassoni: *global* e *local*.

### *Cibo personalizzato*

Sarà un cibo salutare adattato ad ognuno di noi perché prima della medicina di precisione verrà l'alimentazione di precisione. Il "concept



Una scena tratta da "Il Dormiglione" di Woody Allen

food" di questo genere saranno costruiti in modo da essere perfettamente compatibili con il microbioma di ognuno di noi. Gli yogurt e i probiotici saranno migliaia di volte più potenti di quelli attuali e ingegnerizzati per migliorare l'efficienza energetica e il metabolismo. Un'impresa, al momento, impossibile.

### *Filiera sostenibile*

Sarà un cibo sostenibile. I grandi produttori su scala mondiale hanno compreso perfettamente che la crescita esponenziale degli abitanti del pianeta richiede di ripensare tutta la filiera di produzione migliorando di molto l'efficienza produttiva, riducendo a zero gli sprechi alimentari e, di fatto, eliminando gli imballaggi inutili.

### *Agricoltura cellulare*

Sarà, infine, un cibo cellulare. Sensori, droni, agricoltura verticale e ingegneria genetica rivoluzioneranno, nei prossimi decenni, tutti modelli e i meccanismi di coltivazione e allevamento che abbiamo conosciuto finora. Le fattorie del futuro non saranno invasive e inquinanti come quelle di adesso. Il nuovo bestiame non sarà più fatto da bovini, pollame e ovini quanto piuttosto da batteri e lieviti modificati in grado di produrre, in grandi fermentatori controllati, proteine nobili del latte o della carne, che saranno purissime e ad alto valore nutrizionale. La nuova agricoltura cellulare potrebbe liberarci

**Gli yogurt e i probiotici saranno migliaia di volte più potenti di quelli attuali e ingegnerizzati per migliorare l'efficienza energetica e il metabolismo**

da pratiche di allevamento e pesca assolutamente insostenibili e crudeli come quelli attuali.

### *Supercibi*

Come abbiamo già scritto, il futuro è sempre molto più vicino di quanto si possa pensare tanto che un prodotto concettuale chiamato degustazione digitale consente già oggi di scegliere dal menu di un ristorante di lusso e "stampare" in 3D il cibo desiderato (pare che funzioni molto bene con i dolci) a un prezzo praticamente irrisorio. Gli appassionati dell'*happy hour* sappiano inoltre che le birre potranno essere fatte in casa grazie a nano-breweries personalizzate basate sul lievito selvatico che si può trovare, se si sa come cercarlo, in tutte le abitazioni. Infine, anche la pasta e la pizza potranno essere fatte da estratti di alga marina d'allevamento, con un consumo e un'efficienza nutrizionale molto superiore a quella del grano. Sul fatto, tuttavia, che questi due ultimi cibi avranno successo in Italia nutro dei serissimi dubbi.

# Per la tutela dei diritti



CittadinanzAttiva promuove l'attivismo dei cittadini, la cura dei beni comuni e il sostegno alle persone in condizioni di debolezza

**L**a parola d'ordine di CittadinanzAttiva è "perché non accada ad altri": il nostro ruolo è denunciare carenze, soprusi, inadempienze, e agire per prevenirne il ripetersi mediante il cambiamento della realtà, dei comportamenti, la promozione di nuove politiche, l'applicazione delle leggi e del diritto.

CittadinanzAttiva è presente in Italia con 21 sedi regionali, 250 Assemblee territoriali e oltre 350 sezioni del Tribunale per i diritti del malato. Attraverso il Coordinamento nazionale delle Associazioni dei Malati Cronici, abbiamo aggregato oltre 100 realtà che si occupano di politiche della cronicità.

## *I diritti dei cittadini*

Il Tribunale per i Diritti del Malato, nato nel 1980, e il Coordinamento nazionale delle Associazioni dei Malati Cronici (CnAMC), nato nel 1996, attivano i cittadini per la difesa dei loro diritti nell'ambito della salute e danno informazioni e aiuto per difendersi, ad esempio, da liste d'attesa, ticket,



# - cibo + movimento

Chi è in sovrappeso per dimagrire deve seguire una dieta equilibrata e fare attività fisica

Risale oramai agli anni 80 il celebre film di Carlo Verdone, "Sette chili in sette giorni" che stigmatizzava il comportamento degli italiani nei confronti del cibo e del desiderio di perdere peso. Tra aprile e maggio, presi dall'ansia della prova costume gli Italiani si mettono a dieta, vanno in palestra e si alimentano in modo più sano. Per un mese o due al massimo, perdono 3-4 chili, illudendosi di essere tornati in forma. Un altro atteggiamento molto diffuso ma sbagliato è quello di seguire una dieta dal lunedì al venerdì che spesso termina durante il weekend con un'abbuffata. Un'altra abitudine è quella di fare una colazione con il solo caffè, di saltare il pranzo e alla sera, aggrediti dalla fame, mangiare abbondante. In aggiunta si crede alle diete basate su un solo alimento da mangiare durante i pasti per oltre una settimana, oppure si segue una dieta iperproteica; bistecca e insalata che vanno bene per qualche giorno, ma non possono essere l'unico alimento da assumere.



## *Obesità. Togli peso alla tua vita: guadagna in salute*

L'approccio multidisciplinare è in grado di definire un percorso diagnostico terapeutico specifico per ogni paziente. Per questo motivo l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), 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), hanno aderito alla campagna "Obesità. Togli peso alla tua vita: guadagna in salute". La campagna desidera sensibilizzare i cittadini sul tema obesità oltre a indicare i centri di eccellenza a cui rivolgersi sul territorio. Collegandosi al sito [www.farmamagazine.it](http://www.farmamagazine.it) è possibile trovare i riferimenti dei centri accreditati per il trattamento e cura dell'obesità.



Anche il pasto a base di insalata e mozzarella apparentemente leggero, in realtà non lo è, e non è da considerarsi un pasto dietetico.

### *Diminuire le calorie*

Questi sono alcuni degli atteggiamenti più comuni ma sbagliati da un punto di vista alimentare. Una persona in sovrappeso o obesa se vuole dimagrire deve diminuire le calorie introdotte, quindi mangiare di meno, oppure fare più attività fisica - cioè bruciare di più - o ancora meglio entrambi. Non c'è niente da fare, l'unico modo per dimagrire è seguire

un'alimentazione equilibrata e adeguata e fare attività fisica.

Esistono anche farmaci che aiutano a dimagrire, ma devono essere prescritti sotto stretto controllo medico. Il sovrappeso e l'obesità non sono questioni estetiche: sono soprattutto problemi di salute e come tali vanno approcciati anche per quanto riguarda la terapia.

### *Problemi di salute*

Mediamente una persona obesa vive almeno sei anni di meno rispetto a una sana secondo i dati pubblicati dalla rivista scientifica "Lancet". Non solo, in media perde quasi dodici anni di vita in salute. A livello mondiale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che circa il 58% del diabete mellito, il 21% delle malattie coronariche e quote comprese tra l'8% e il 42% di certi tipi di cancro sono attribuibili all'obesità. A queste vanno aggiunte le patologie polmonari, cataratta, pancreatiti, malattie del fegato, patologie renali, insufficienza venosa, osteoartrosi, infertilità, disfunzione erettile, ipertrofia prostatica, asma, gotta e apnee notturne.

### *Una corretta e sana alimentazione*

La dieta e farmaci da soli non sono sufficienti occorre un intervento più ampio che influenzi lo stile di vita. Dobbiamo considerare l'individuo all'interno del proprio contesto sociale. In generale possiamo dire che nel mondo occidentale il cibo è accessibile ed è a basso costo - *street food*, supermercati, *fast food* -, mentre l'attività fisica è spesso ridotta al minimo - ascensori, scale mobili - e spesso costosa (palestre, piscine, ab-

bigliamento). La tipologia dei centri urbani non sempre facilita l'attività fisica a basso costo e in sicurezza (parchi, piste ciclabili). Fondamentale nel processo che porta alla perdita di peso è la rieducazione all'alimentazione, questo è l'elemento imprescindibile per una perdita di peso che duri nel tempo. Per questo motivo su tutto il territorio nazionale sono nati dei Centri di riferimento in cui il paziente viene preso in carico da team multidisciplinari che considera la malattia in modo esteso.



## *Obesity Day*

Come Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e Italian Obesity Network da 18 anni, organizziamo l'iniziativa "Obesity Day" per la sensibilizzazione della popolazione al problema sovrappeso/obesità in oltre 180 centri di strutture pubbliche sanitarie italiane. Perché perdere peso è possibile se al fianco del paziente c'è una équipe qualificata di professionisti che lo affianca e non lo lascia solo.

**Obesity Day** IO.net  
italian obesity network

# Razionale con emozione



Nei comportamenti d'acquisto la scelta del farmaco è una faccenda complessa

La psicologia ha messo in evidenza come il rapporto con i beni di consumo non sia solo di tipo utilitaristico: i beni sono portatori di significati e svolgono un ruolo simbolico. Studi hanno evidenziato il significato culturale degli oggetti così come la loro funzione simbolica, al di là delle caratteristiche funzionali e utilitaristiche. In questo contesto le marche hanno un ruolo chiave, perché divengono espressioni simboliche

di valori e significati che, associati agli oggetti, ne giustificano l'uso e ne spiegano la popolarità. In generale il consumatore tende a formare atteggiamenti positivi nei confronti dei prodotti acquistati e consumati al fine di mantenere il necessario equilibrio tra le scelte operate, il giudizio positivo circa la capacità di scegliere e il proprio gusto e la valutazione positiva nei confronti dell'oggetto di consumo. Di conseguenza, la soddisfazione del

cliente rispetto alle promesse di una marca che deriva dalla sperimentazione personale del prodotto, sembra giocare un peso significativo sui successivi acquisti.

Se questo discorso è vero per gli oggetti di consumo, nel caso dei farmaci la questione diventa più complessa. I farmaci, infatti, sono una risorsa indispensabile per migliorare la qualità della vita e per la salute delle persone: lo sviluppo della farmacologia ha por-

tato ad un aumento dell'aspettativa di vita e alla possibilità di guarigione di molte gravi malattie. Inoltre nella scelta, anche laddove può essere fatta dal paziente, concorrono la fiducia e l'autorevolezza di chi consiglia il farmaco.

### Fiducia terapeutica

Il farmaco dunque ha molteplici valenze. Da una parte come oggetto, sostanza reale, chimica, che produce effetti visibili e controllabili sia dal punto di vista del medico sia del paziente e dall'altra il farmaco inteso come concetto, come rappresentazione mentale di un vissuto soggettivo che implica essenzialmente il piano emozionale e la dimensione dell'immaginario. Ma non solo: **il farmaco è anche generatore di vissuti emotivi, cioè assume caratteristiche diverse per chi lo prescrive e per chi lo riceve, o per chi se lo procura da sé.**

Il rapporto con il farmaco dipende anche dal modo in cui il medico lo prescrive e il paziente lo riceve, in relazione alla sua personalità, alle proprie conoscenze scientifiche e alla propria visione di sé e del mondo. In questo contesto si inserisce ed opera il farmacista: nel rispetto delle reciproche competenze professionali, infatti, ha un ruolo di mediatore e diventa decisivo nella scelta finale e nell'aderenza alla terapia. Si pensi per esempio al ruolo che ancora oggi ha l'effetto placebo, che secondo la Treccani "consiste in un cambiamento organico o mentale collegato al significato simbolico attribuito a un evento o a un oggetto in ambito sanitario." Alcuni studi scientifici hanno poi dimostrato che, **a parità di contenuto di sostanza attiva, l'efficacia di un farmaco cambia a se-**

**conda della forma o della confezione entro cui è contenuto:** tutto questo si spiega nella fiducia terapeutica che si viene a creare tra medico e paziente, tra paziente e farmacista e, infine, tra paziente e farmaco.

### La giusta ricompensa

La complessità e le dimensioni dell'offerta di prodotti, anche farmaceutici, e servizi nella nostra società ci obbligano a compiere scelte sempre più difficili, tra una moltitudine di possibilità che ci sono poste davanti, di cui sappiamo a volte molto poco. Scrive Francesco Gallucci, docente di Marketing delle Emozioni del Politecnico di Milano, nel libro *Neuromarketing* delle Edizioni Egea: «Sensazioni, emozioni e processi cognitivi interagiscono continuamente indirizzando le nostre decisioni e quindi i nostri comportamenti, sotto la regia di quello straor-

dinario meta-sistema che è il nostro cervello, con tutti i suoi sottosistemi in equilibrio tra loro.» E più avanti «la collaborazione tra parti distinte del cervello comporta, come avviene nelle relazioni tra persone o le aziende, che ci siano degli scambi di informazione. Ma il cervello non ha un solo linguaggio, ma molti, una vera "torre di Babele" neurale.»

Il neuromarketing ci spiega che per diventare fedele ad una marca il cervello deve prima prendere una decisione tra la marca A e la marca B, attraverso un processo che sfrutta le capacità di elaborare previsioni basate sulla ricompensa attesa da ognuna delle due marche. Dopo l'esperienza della decisione, il cervello deve verificare la corrispondenza tra ciò che aveva motivato la scelta della marca, e quanto la marca selezionata ha attivato il corpo striato, una parte del cervello che fa parte del sistema dopaminergico e delle ricompense, ovvero il sistema del piacere.



## Farmaci iconici: il Viagra

Ci sono dei farmaci che sono diventate delle icone. Il loro nome, il loro marchio è conosciuto da tutti, anche da chi non ne fa uso, anche da chi non si è mai trovato a doverlo utilizzare. La fama è data da diversi fattori: moltitudine di utilizzatori in alcuni casi, o la portata rivoluzionaria della sua efficacia. Tutti conoscono l'aspirina, e nessuno penserebbe di chiamarla "acido acetilsalicilico", ma è forse il Viagra il *brand* che ha superato i confini della medicina per assumere una dimensione culturale e di costume. Unico farmaco su prescrizione di cui anche i giornali possono utilizzare il nome commerciale, è diventato un simbolo di una categoria di farmaci. Quest'anno si festeggiano i vent'anni della "pillola blu", quella di cui Philip Roth, nel suo romanzo "La macchia umana", scriveva: "Grazie al Viagra sono arrivato a capire le trasformazioni amorose di Zeus. Ecco come avrebbero dovuto chiamarlo, il Viagra. Avrebbero dovuto chiamarlo Zeus".

# Proteggersi dal caldo

Le buone regole di comportamento aiutano soprattutto nelle grandi città

L'innalzamento delle temperature dovute alla stagione estiva nei grandi contesti urbani può avere un impatto significativo sulle fasce più fragili della popolazione. Per questo bisogna abituarsi a seguire le raccomandazioni fornite dal Ministero della Salute, che divide in quattro livelli i rischi della permanenza al caldo. Le buone regole di comportamento prevedono di consultare il

bollettino climatico giornaliero della propria città, informarsi sui servizi di assistenza messi a disposizione nel territorio e offrire assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, ve-

stirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute. La creazione di una rete di prossimità (farmacista, negoziante, vicino di casa, giornalaio ecc...) può essere d'aiuto nella quotidianità ricordando sempre che in presenza di sintomi seri bisogna al più presto contattare il medico o chiamare il 112 che è il numero unico per le emergenze.

## *Livello 0, condizioni meteo che non comportano un rischio per la salute*

- \* Migliora il microclima dell'ambiente domestico e di lavoro attraverso schermature e isolamento termico.
- \* In caso di utilizzo di condizionatori d'aria fai attenzione alla loro manutenzione e al loro corretto uso.
- \* Segui un'alimentazione leggera, preferendo la pasta, il riso e il pesce alla carne ed evitando i cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca.
- \* Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di malattie gastroenteriche.



## *Livello 1 di pre-allerta, condizioni meteo che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore*

- \* Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa.
- \* Informati sulla presenza, nel tuo quartiere, di locali pubblici climatizzati (es. centro anziani) dove poter trascorrere alcune ore della giornata in compagnia.
- \* Prenditi cura di parenti o vicini di casa anziani che vivono soli e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

## *Livello 2, condizioni meteo che possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare nei soggetti fragili*

### **Tra le 11 e le 18:**

- \* Evita l'esposizione diretta al sole.
- \* Evita le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono, in particolare per i bambini molto piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti.
- \* Evita l'attività fisica intensa all'aria aperta.

### **Sempre:**

- \* Indossa indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole. Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- \* Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.
- \* Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.
- \* Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

## *Livello 3, indica l'ondata di calore con possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive e non solo sulla popolazione a rischio come gli anziani, i bambini molto piccoli e le persone affette da malattie croniche*

Le regole da seguire sono le stesse del livello 2 facendo inoltre attenzione a:

- \* Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00).
- \* Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- \* Assicurati che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte.

# Aderenza alla terapia



## Integratori alimentari

Una sana e corretta alimentazione è la base per preservare la salute e migliorare l'aspetto fisico. La dieta mediterranea, ricca di frutta, fibre, cereali, è perfetta grazie alla massiccia presenza di vitamine, antiossidanti e acidi grassi mono e poli-insaturi. In caso di mancato apporto attraverso l'alimentazione, così come in caso di aumentato fabbisogno conseguente a particolari condizioni di salute, potrebbe essere necessario ricorrere a una integrazione di questi particolari nutrienti. In questi casi vengono utilizzati degli integratori alimentari, dei quali i più noti sono gli integratori di vitamine. I complessi multivitaminici forniscono in etichetta l'apporto nutrizionale assoluto e correlato al fabbisogno giornaliero. Molto spesso, già una singola compressa di multivitaminico è in grado di soddisfare da sola il fabbisogno di una intera giornata.

Poiché le vitamine sono ampiamente presenti nella normale alimentazione, è sempre buona norma farsi consigliare nella scelta per evitare sovradosaggi. Le vitamine si suddividono in due macrocategorie: idrosolubili e liposolubili, in funzione della loro struttura chimica e della conseguente solubilità in acqua.

È importante prestare particolare attenzione in caso di assunzione di vitamine liposolubili, come la vitamina A, la D, la E e la K. Infatti, proprio a causa della loro peculiare struttura chimica, spesso sono assunte in eccesso, sia attraverso il cibo che attraverso l'integrazione.

Queste vitamine, però, se assunte in dosi eccessive, tendono ad accumularsi nell'organismo e dare, nei casi più gravi, fenomeni di ipervitaminosi.

## Antibiotici e antibioticoresistenza

La terapia antibiotica è uno dei fattori responsabili dell'aumentata aspettativa di vita della società moderna. Purtroppo da molto tempo si assiste alla crescita di un fenomeno noto come antibioticoresistenza, che si verifica quando alcuni ceppi di batteri risultano immuni alla terapia antibiotica. Se un batterio risulta immune alla terapia antibiotica, sarà libero di infettare l'organismo ospite, causando gravi conseguenze che possono arrivare, nei casi più gravi, anche alla morte del paziente. La causa dell'antibioticoresistenza è da attribuirsi principalmente alla capacità dei batteri di comunicare la possibilità di resistere agli antibiotici attraverso lo scambio di materiale genico tra i plasmidi. I batteri, infatti, sono caratterizzati da un'elevata velocità di replicazione con conseguente rimescolamento del materiale genico. Se, durante una terapia antibiotica, tutta la popolazione batterica non viene tempestivamente uccisa, può verificarsi lo scambio di materiale genico tra plasmidi contenenti, appunto, i geni dell'immunità. Di conseguenza i batteri superstiti risulteranno immuni a quel particolare antibiotico. Una delle cause principali dell'antibiotico resistenza è la sospensione anticipata della terapia. Per questo motivo la durata della terapia antibiotica deve essere considerata tassativa e non deve essere mai interrotta anzitempo.



scrivete a **Farma Magazine**

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

In caso di cute secca, con piccole lesioni o infiammata

# Amiche per la pelle

Le erbe amiche della pelle sono senz'altro quelle rinfrescanti, emollienti, protettive, depurative, disintossicanti... ma anche quelle utili in caso di lesioni circoscritte della pelle, peraltro molto comuni proprio in estate.

## Menta

Il mentolo contenuto nella menta "inganna" la pelle: agisce su recettori specifici che se stimolati creano un'allucinazione sensoriale, nel senso che si sente una sensazione di freschezza anche se il fresco non c'è! Inoltre numerose sono le specie di **menta** (spontanea, creata in laboratorio, ibridi, ecc.) che, in virtù delle loro caratteristiche, oltre alla tisana da assumere come bevanda rinfrescante, sono usate anche come ingredienti per gel, pomate, spray, cosmetici o dentifrici.

## Iperico

In caso di lievi lesioni della pelle, dovute magari a un'intensa esposizione al sole, o piccole ustioni domestiche, possiamo sfruttare le proprietà lenitive, antinfiammatorie e cicatrizzanti dell'**olio di Iperico**. La pianta fiorisce nel suo massimo splendore nel mese di giugno, ma è spontaneamente reperibile fino alla fine dell'estate. Oltre alla possibile preparazione domestica, l'olio di Iperico è facilmente reperibile in farmacia come prodot-

to erboristico/farmaceutico, garantito dal punto di vista organolettico.

## Erbe protettive

Nei soggetti predisposti all'eritema solare le erbe sono in grado di ridurre la abnorme permeabilità capillare. In particolare ci possono aiutare **estratti di Uva** e di **foglie della Vite**, da assumere per via orale ovviamente in compresse, associati ad acidi grassi essenziali estratti dai semi di **Oenothera biennis**, nutrienti e protettivi eudermici, disponibili anche come integratori. Esistono anche erbe protettive per la pelle contro la secchezza, le modeste lesioni e le dermatiti di tipo infiammatorio:

❖ **Calendula**, la pianta fiorita è ricca di carotenoidi, sostanze pro- vitaminiche a elevato grado di protezione per la pelle esposta al sole, e triterpeni antinfiammatori.

❖ **Aloe vera gel**, contiene mucillagini che formano uno strato protettivo e lenitivo contro l'eritema solare, ammorbidisce gli strati superficiali e serve a curare anche le piccole ustioni di primo grado. Si trova in ottimi cosmetici ed emulsioni.

❖ **Liquirizia**, l'estratto nelle formulazioni in crema è di aiuto nelle dermatiti allergiche.

## Olio di Iperico

Si raccolgono le sommità fiorite dell'Iperico (Erba di S. Giovanni), si mettono in un barattolino di vetro stipandole, poi si riempie il barattolo di olio di oliva e si tiene esposto al sole per 3 settimane, agitandolo spesso. Si ottiene un liquido oleoso, rossastro, da conservare in recipienti ben chiusi pronto all'uso.



# Una chioma lucente

I capelli vanno protetti dal sole con prodotti specifici

I capelli subiscono i danni dei raggi solari e molto spesso l'esposizione avviene senza protezione: siamo infatti abituati ai filtri solari per viso e corpo, ma tendiamo a dimenticarci che la testa ha bisogno di attenzione e di prodotti specifici. Come spiega la farmacista e cosmetologa Giulia Penazzi «I raggi solari aumentano l'ossidazione, responsabile dello schiarimento della melanina presente sul fusto dei capelli e anche del danneggiamento di cuticola e bulbo. La parte esterna del capello, la cuticola, potrebbe perdere lucentezza poiché le cellule di cui è composta tendono a

sollevarsi, in questo modo la luce non è più riflessa in maniera omogenea e i capelli diventano opachi, sintomo di malessere della cuticola. E il bulbo, che è sede di cellule vive responsabili dell'allungamento, se danneggiato dai raggi solari può degenerare e provocare una caduta eccessiva dei capelli».

## *Protezione solare*

Ecco perché è importante non esporre il cuoio capelluto direttamente alla luce del sole, proteggendosi con prodotti solari specifici: «I migliori sono a base di olii che riducono la disidratazione

- spiega Penazzi - visto che i raggi Uv danneggiano la componente lipidica, cioè grassa, del fusto. Ovviamente è importante utilizzare cosmetici con filtri solari» ricorda la cosmetologa. Come avviene per le creme solari, è importante applicare i filtri almeno mezz'ora prima dell'esposizione solare e durante il giorno ripetere più volte l'utilizzo. Per chi pensa che l'utilizzo di un foulard o un cappello sia sufficiente, purtroppo dobbiamo dirvi che molte radiazioni passano attraverso tutti i tessuti: esistono però oggi in commercio cappelli anti radiazioni Uv. E dopo la piscina o il mare, per

## Sui capelli rovinati occorre agire dall'interno con un'alimentazione ricca di frutta e di verdura

### Rigenerare bulbo e capelli

Ma niente paura, se non abbiamo ben protetto i capelli e a fine estate sono rovinati, possiamo porre rimedio. La cosa migliore è utilizzare integratori specifici: «Sui capelli rovinati occorre agire anche dall'interno, con mix di vitamine tra cui la vitamina E, B e H - chiarisce Aspesi - ma anche sali minerali biodisponibili, come magnesio, rame, ferro, zinco e selenio, fondamentali per la ri-mineralizzazione di unghie e capelli. Molto utile è anche lo zolfo, per la ristrutturazione del capello sfibrato». A livello cosmetico, ci sono poi alcune sostanze che rallentano la caduta dei capelli, che può avvenire proprio durante e dopo l'estate «occorre agire su più fronti, per rigenerare il bulbo e la fibra capillare - specifica Giulia Penazzi - utilizzando nei cosmetici per i capelli sostanze che stimolano il microcircolo, come Ginkgo biloba e Vitis vinifera, ma anche stimolanti del metabolismo cellulare come gli oli essenziali di rosmarino e ginepro, le cellule staminali vegetali come quelle di mela e di uva. Occorrono anche antiossidanti, che contrastano la formazione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento del bulbo e sostanze che rallentano la caduta, tra cui la Serehoa repens e l'acido azelaico». Tutti questi componenti si trovano in lozioni o fiale specifiche per la caduta e per migliorare forza e lucentezza del capello dopo l'esposizione solare. Mentre lo shampoo, che è un complemento sicuramente utile, non è sufficiente, perché rimane a contatto con il cuoio capelluto troppo poco tempo per una azione efficace sul bulbo.

eliminare salsedine e cloro, è fondamentale utilizzare shampoo e trattamenti specifici, con azione idratante e riparativa. I migliori shampoo per l'estate sono quelli poco schiumogeni, magari a base oleosa.

### Sana alimentazione

Oltre ai prodotti con i filtri solari, come avviene per la pelle, anche i capelli hanno bisogno di essere nutriti dall'interno: questo significa che una sana e corretta alimentazione è utilissima per avere una capigliatura sana e forte. Allora, cosa mangiare d'estate per avere capelli bellissimi? «Innanzitutto

to proteine di ottima qualità, perché contengono aminoacidi essenziali per la struttura del capello - chiarisce Rachele Aspesi, farmacista e esperta di alimentazione - Quindi sì a carni magre, pesce dei nostri mari, uova. Queste ultime in particolare possono essere consumate anche nel numero di 4/6 a settimana perché sono ricche di biotina e vitamina A. Molto importanti sono anche frutta secca e i semi oleosi, in particolare lino e zucca, che sono ricchi di acidi grassi essenziali, nutrienti e regolatori del sebo; sì alla frutta e verdura fresca, che contengono il betacarotene e ai legumi, come fonte di proteine e vitamine del gruppo B e ferro; così come il lievito disidratato in scaglie che è una fonte ricchissima di vitamina B».





## Antiossidanti amici della tintarella

Il licopene e il betacarotene sono pigmenti naturali detti carotenoidi, una famiglia di composti che comprende oltre 600 pigmenti vegetali liposolubili e quindi frutta e verdura sono importanti fonti di queste molecole. Se si vanno a cercare queste due sostanze nella pelle se ne trovano maggiori concentrazioni a livello della fronte, minori a livello del dorso della mano, e le loro concentrazioni aumentano in seguito alla scelta di mangiare più frutta e verdura e diminuiscono sia in condizioni di stress ossidativo, come nel caso di soggetti fumatori, o di forte esposizione ai raggi UV. Il beta-carotene, precursore della vitamina A ed efficace soprattutto nell'evitare la formazione di eritema solare, si trova in frutta e verdura giallo arancioni, come la carota, ma bisogna ricordarsi due caratteristiche importanti che derivano dal fatto che questa è una sostanza liposolubile, ovvero che si "scioglie nel grasso", e per assimilarla è necessario che una fonte di grasso sia presente. **Sgranocchiare carote scondite pensando alla tintarella non è la soluzione: meglio aggiungerne una all'insalata e condire tutto con olio extravergine d'oliva, ricco di vitamina E, e limone, fonte di vitamina C.** In secondo

luogo, ma non meno importante, le vitamine liposolubili hanno un reale rischio di eccesso per cui un eccesso di betacarotene può provocare disturbi tra i quali è inclusa l'alterazione del colore della pelle: mangiare troppe carote rende la cute arancione. Così come mangiare troppe albicocche e pesche e altri frutti gialli: il beneficio maggiore per preparare la pelle al sole si ha variando comunque i colori di frutta e verdura. Selenio e il coen-

zima Q10 sono altrettanto importanti nelle difese della pelle al sole, quindi un pranzo per prepararsi all'estate potrebbe essere spinacini freschi nell'insalata di radicchio rosso con l'aggiunta di legumi e di qualche noce del Brasile, alimento più ricco proprio di selenio.

## Rosso per proteggersi

Il licopene invece si trova in ciò che è rosso: nei pomodori, nelle angurie e nella papaya, ma non nelle fragole o ciliegie in cui colore potrebbe trarre in inganno. Sebbene il licopene sia chimicamente "parente" del betacarotene, non ha alcuna attività di vitamina A, ma è considerato il più potente antiossidante tra i carotenoidi, e questa sua funzione lo rende una sostanza molto interessante relativamente alle sue molteplici applicazioni terapeutiche e rende ragione del perché la salsa al pomodoro sia un ingrediente importante della celebrità della dieta mediterranea rispetto al suo ruolo salustico. Il licopene infatti possiede un'altissima capacità antiossidante,



ma la sua azione è in parte limitata dalla bassa biodisponibilità e a differenza di altre molecole antiossidanti, che risentono in modo negativo del trattamento termico degli alimenti per cui si raccomanda di non cuocerli, **il licopene ha una particolarità: la cottura dell'alimento ne aumenta la biodisponibilità, e per questo la salsa di pomodoro è considerata una miglior fonte di licopene rispetto al pomodoro crudo.** Una buona notizia per gli estimatori: anche i polifenoli del cacao contribuiscono alla protezione endogena. Sono molto presenti nella fava del cacao e conservate in percentuali varie nel prodotto che ne deriva, il cioccolato, quindi più è fondente e di buona qualità maggiore è la legittimazione al suo consumo senza sensi di colpa.

## Abbronzatura...e poi?

\* Per una corretta idratazione privilegiare frutta e verdura di stagione, che permette di fare il pieno d'acqua perché non a caso cetrioli, melone e anguria, tipici prodotti del gran caldo, ne sono ricchissimi.

\* Per mantenere tonica la pelle bisogna salvaguardare collagene ed elastina, le fibre dermiche che la rendono elastica e nutrita, che si formano a partire da ingredienti alimentari, tra cui il pesce e la frutta a guscio, ricche fonti di acidi grassi buoni omega 3.



# Farmaci & estate

Usare i medicinali  
in sicurezza con  
i consigli di



**C**on l'estate e le alte temperature, è ancora più importante prestare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, perché alcune cattive abitudini potrebbero ridurre l'efficacia, la qualità e la sicurezza. L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) fornisce consigli pratici per utilizzare i farmaci in sicurezza anche d'estate.

## Attenzione

Se il farmaco ha un aspetto, un colore o un odore diverso dal solito consulta il medico o il farmacista. Se possibile durante l'estate scegli formulazioni solide perché sono meno sensibili alle alte temperature.

## Conservazione

Rispetta sempre la temperatura di conservazione indicata nel foglio illustrativo. Quando non è specificata, ricorda di tenere il medicinale in un luogo fresco e asciutto, con temperatura inferiore ai 25 gradi.

**Insulina:** ricorda che i farmaci a base di insulina vanno conservati in frigorifero. Una volta aperti possono essere conservati a temperatura ambiente per il periodo indicato nel foglio illustrativo (in genere 28 gg), mentre congelarli potrebbe causare una perdita di efficacia.

**Tiroide e contraccettivi:** i farmaci per la tiroide, i contraccettivi e altri medicinali che contengono ormoni sono particolarmente sensibili alle variazioni termiche e vanno conservati in ambienti freschi e a temperatura costante.

**Altri farmaci:** attenzione anche ai rischi legati alle alterazioni di farmaci come la nitroglicerina, gli antiepilettici, gli anticoagulanti, gli antibiotici e l'aspirina.

### *In auto*

Evita sempre di esporre i farmaci al sole. Durante un viaggio in auto non metterli nel bagagliaio, che potrebbe riscaldarsi troppo, e usa un contenitore termico per trasportarli.



### *Sotto il sole*

C'è il rischio di fotosensibilità indotta da farmaci, cioè una reazione avversa cutanea dovuta all'esposizione al sole quando si assumono determinati medicinali. Se tu o un tuo familiare siete soggetti a reazioni di fotosensibilità o assumete un medicinale noto per causare reazioni da fotosensibilità, è meglio, se possibile, evitare/sospendere (chiedi al medico) l'assunzione del farmaco responsabile della reazione e non esporsi alla luce solare. Nel caso questo non fosse possibile puoi prendere alcune semplici precauzioni:

- \* evita l'esposizione nelle ore in cui l'irradiazione ultravioletta è più intensa (dalle 11 alle 16)
- \* utilizza protezioni solari ad ampio spettro e indossa abiti leggeri, cappelli e occhiali da sole.

### *Nella scatola*

Quando parti, non mettere farmaci diversi in un unico contenitore. Ogni farmaco va tenuto nella sua confezione, altrimenti non potrai sapere date di scadenza, tipologie e dosaggi corretti.

### *In aereo*

Metti i farmaci nel bagaglio a mano e porta con te le prescrizioni in caso di farmaci salvavita.



MARIA ELENA CAPITANIO, ANDREA DI CICCIO

# COMUNICARE DA LEADER

L'arte di convincere nell'era della post-verità

*“Il libro non è rivolto solo a chi voglia cimentarsi con la politica o sia già un politico navigato, ma è stato pensato per quanti desiderino puntare sulla leadership in qualsiasi settore: manager, capitani d'industria, piccoli imprenditori ricchi di ambizioni, ma anche donne stufe di accontentarsi di posti di lavoro mediocri o sottopagati e decise a ritagliarsi uno spazio migliore nel mondo”*

M. E. Capitanio, A. Di Cicco.



Come comunicare?  
Come porsi in pubblico?  
Come creare sui social  
media un'immagine  
efficace di sé?

**SCOPRILO NEL MANUALE  
PRATICO PER DIVENTARE  
DEI COMUNICATORI  
MIGLIORI IN OGNI  
CONTESTO LAVORATIVO**

**ACQUISTALO SU  
WWW.EDIZIONILSWR.IT**

PREZZO: 22,90 €  
PAGINE: 272

EDIZIONI  
LSWR

# In vacanza senza pensieri

Medicinali  
omeopatici  
e disturbi estivi



**E**state, tempo di vacanze! Per non rischiare di rovinarsi le ferie, anche l'organizzazione dei farmaci da mettere in valigia non va sottovalutata; tra questi, alcuni medicinali omeopatici permettono di rispondere rapidamente ai più comuni disturbi estivi. L'omeopatia, infatti, offre numerosi vantaggi: è una terapia adatta ai pazienti di tutte le età, dai bambini agli anziani, alle donne in gravidanza, non presenta generalmente effetti collaterali, e può essere utilizzata in concomitanza con altre terapie, senza rischi di interazione farmacologica.

## Viaggiare sereni

La chinetosi è un disturbo legato al movimento di mezzi di trasporto quali nave o auto, che si manifesta con nausea, vertigine e vomito. Per chi ne soffre è indicato **Cocculine**, 2 compresse 3 volte al giorno, sia alla vigilia del viaggio che nel giorno della partenza.

**Gelsemium 30 CH**, 5 granuli la sera prima del viaggio e 5 granuli un'ora prima della partenza è il medicinale omeopatico per chi ha paura di volare. Se, giunti a destinazione, prevale la sintomatologia da jet lag, con disturbi del sonno accompagnati da risvegli precoci e difficoltà digestive, consiglio **Nux vomica 9 CH**, 5 granuli mattina e sera.

## Proteggere la pelle dal sole

L'omeopatia è una buona alleata sia per prepararsi all'esposizione solare, sia per aiutare a riparare eventuali danni alla pelle. In via preventiva si può assumere **Hypericum perforatum 15 CH**, 5 granuli mattina e sera cominciando 15 giorni prima dell'esposizione.

Se poi, nonostante tutte le accortezze del caso tra cui l'utilizzo di un solare con adeguato fattore di protezione, si verificano scottature ed eritemi, il pri-

mo medicinale omeopatico cui pensare è **Apis mellifica 15 CH**, 5 granuli 4 volte al giorno.

## SOS punture di insetti

Morsi di insetti, zanzare e non solo, possono rovinare le giornate estive. Se si viene punti, **Ledum palustre 5 CH**, 5 granuli 2 volte al dì, aiuta a lenire il prurito. Una dose di **Pyrogenium 30 CH** dopo la puntura di api, vespe o ragni è utile per evitare infezioni, mentre **Apis mellifica 15 CH**, 5 granuli ripetuti anche ogni ora, può essere di aiuto per il dolore urente e acuto conseguente a punture di traci-na o ustioni di meduse.

## Godersi l'attività all'aperto

In estate, l'incremento di attività all'aperto fa sì che siano più frequenti lievi traumi come contusioni, edemi o distorsioni; campioni in questo senso sono proprio i bambini. In questi casi, un valido aiuto è il gel omeopatico **Arnigel**, a base di Tintura Madre (TM) di *Arnica montana* al 7%. Va massaggiato sulla parte interessata 2-3 volte al giorno, con l'accortezza di non utilizzarlo su mucose e cute lesa. Per calmare il dolore e aiutare il riassorbimento di un edema post trauma, è indicato **Arnica montana 9 CH**, 5 granuli ogni 2 ore. I granuli, forma farmaceutica tipica dell'omeopatia, vanno sciolti in bocca, preferibilmente sotto la lingua.



Pollini e acari  
possono  
provocare  
un'inflammatione  
cronica  
alle mucose nasali

# Non è *un raffreddore*

La rinite allergica è un'inflammatione delle mucose nasali che si presenta come un raffreddore cronico e che è legato alle sostanze presenti nell'aria. Quando queste sostanze, normalmente innocue, vengono a contatto con la mucosa nasale di un bambino che ne è sensibilizzato, si scatena una reazione allergica più o meno intensa. **La sintomatologia è tra le più note: continua secrezione nasale liquida con gonfiore delle mucose nasali e senso di naso chiuso, frequenti starnuti e prurito nella zona oculare e delle narici.** L'ingrossamento dei

turbinati e la secrezione continua di muco portano il bambino a respirare con la bocca con conseguente irritazione della gola e tosse. Secondo dati recenti dell'Istituto Superiore di Sanità in Italia 15 bambini su 100 soffrono di rinite allergica diagnosticata in base ad un referto di prove allergologiche, ma molti non sanno di essere malati e scambiano la sintomatologia per semplice raffreddore. Nel mondo il maggior tasso di incidenza di bambini malati si è registrato ad Hong Kong (22,6%) e comunque la percentuale tende ad essere alta in tutte le città con un

elevato livello di inquinamento, che attesta una stretta correlazione tra le due e l'elevato potere allergizzante delle particelle inquinanti stesse.

## *Acari della polvere*

Gli acari della polvere (*Dermatophagoides pteronissimus*) sono tra gli agenti scatenati più comuni e provocano allergie durante tutto l'anno. L'unica difesa che abbiamo è tenere il bambino in un ambiente il più possibile pulito e lontano dal fumo passivo di sigaretta che tende sempre ad acutizzare il processo allergico.

## Pollini

Quando si parla di rinite allergica stagionale si intende quel raffreddore cronico che accompagna il bambino in tutto il periodo primaverile imputabile alla presenza di pollini (Graminacee, Parietaria, Compositae ecc). Nel periodo di impollinazione, da marzo a luglio, i pollini sono presenti nell'aria in concentrazioni elevate soprattutto nelle giornate calde e ventilate e prevenire la rinite allergica nei bambini che ne soffrono è praticamente impossibile, in quanto l'allergene scatenante è presente nell'aria stessa che respiriamo. Per attenuare la sintomatologia esiste un protocollo farmacologico che si basa sulla somministrazione di cortisonici in spray per via nasale e antistaminici per bocca. Trattandosi di bambini si preferisce ricorrere a questo tipo di terapia solo in caso di effettiva necessità e prediligere un approccio più naturale e meno aggressivo.

### Approccio naturale

In primo luogo la pulizia delle cavità nasali è fondamentale per l'allontanamento dell'allergene scatenante. Spray e fialoidi monodose di soluzione fisiologica ipertonica al 3% di acqua di mare sono ideali per la pulizia del naso e vanno usati più volte durante l'arco della giornata anche sotto forma di aerosolterapia.

All'azione locale di pulizia si deve aggiungere una terapia orale a base di Gemmoderivato di *Ribes Nigrum* MG 1DH con posologia di 40 gtt due volte al giorno lontano dai pasti. Ottenuto dalle gemme floreali del Ribes Nero, questo rimedio naturale ha una potente azione antistaminica ed antinfiammatoria simil-cortisoidi, ma non gli effetti collaterali che

## Distinguere i sintomi

### Raffreddore causato da virus

- \* Insorgenza dei sintomi lenta
- \* Durata 7-10 giorni
- \* Occasionale
- \* Secrezione nasale densa
- \* Mal di gola frequente
- \* Temperatura corporea aumentata
- \* Rari sintomi oculari
- \* Tosse frequente

### Rinite allergica causata da allergie

- \* Insorgenza dei sintomi rapida
- \* Durata: breve (minuti-ore)
- \* Ricorrente
- \* Secrezione nasale acquosa
- \* Mal di gola raro
- \* Temperatura corporea normale
- \* Frequenti sintomi oculari
- \* Tosse rara



**Nel periodo della fioritura i pollini sono presenti in alte concentrazioni nell'aria soprattutto nelle giornate calde e ventilate**

una terapia cortisonica inevitabilmente comporterebbe. In via alternativa, o quando la rinite allergica porta a vere e proprie crisi asmatiche, si consiglia *Histaminum* 9 CH 3-4 granuli 3 volte al giorno da solo o in associazione con *Arseni-*

*cum Album* 6 CH. Ogni trattamento terapeutico va ripetuto ciclicamente nel tempo e molte volte l'utilizzo di molecole decongestionanti per via nasale va limitato e cambiato frequentemente per evitare fenomeni di assuefazione.

# Erosione Dentale

Quali i nemici  
e come combatterli

L'erosione dentale può essere definita anche come usura patologica degli elementi dentali, ovvero perdita di tessuto duro dentale, sia esso smalto o dentina, non legata a processi di origine batterica, come la carie, tanto per esemplificare. Nel corso della vita i denti si consumano, tant'è che il grado di usura degli elementi dentali è rappresentativo dell'età dei pazienti, in un anziano è più marcata che in un giovane. Spesso però questa usura è maggiore rispetto a quella fisiologica e riflette l'uso che si fa dei denti. Infatti, oltre al masticare, atto cui i denti sono deputati normalmente, esiste una serie di usi impropri come il mangiarsi le unghie, il serrare i denti in condizioni di stress o il digrignare i denti durante il sonno che, in varia misura, determina un traumatismo continuo che si risolve in un'usura delle superfici dentali. Per questi motivi non è infrequente osservare delle usure parziali in determinate aree della dentizione, mentre in altre non sono evidenti, a significare che l'impiego dei denti e il relativo consumo non sia quasi mai simmetrico e non sia motivato dalla sola masticazione. Molte di queste usure sono anche legate a vari altri fattori,

non di rado concomitanti. Esaminarli diventa fondamentale per arrestare o rallentare il processo evolutivo negativo.

## Lo smalto

L'erosione non sempre è sintomatica, infatti, fino a quando un sottile strato di smalto è conservato la sensibilità, soprattutto al caldo e al freddo, non aumenta. Non appena scompare la struttura smaltea affiora la parte dentinale - ovvero la parte più interna del dente - che, essendo assimilabile a una spugna ed essendo in diretto contatto con la polpa dentale, veicola la sensibilità termica molto rapidamente e innalza il livello di soglia dolorifica. Questo rende evidente, alla persona colpita, l'effetto del processo erosivo ma non consente alla stessa di capire quale sia il grado di usura del dente o degli elementi dentali coinvolti. Solo una visita dall'odontostomatologo potrà quantificare l'entità del problema. La visita sarà importante per identificare quali siano i fattori di rischio che hanno determinato l'insorgenza dell'erosione che, come già ricordato, possono essere gli usi impropri della dentizione ma anche altre situazioni legate all'alimentazione.

## Bulimia e anoressia

Non sono da trascurare le abitudini alimentari patologiche come la bulimia - anoressia (mangiare in modo assiduo e successivamente indurre il vomito per non assumere calorie): in questa particolare situazione, la cui origine va indagata in ambiti diversi dall'odontoiatria, i succhi gastrici che stazionano nel cavo orale dopo aver vomitato possono, in virtù della loro acidità, determinare una erosione della superficie smaltea dentale, fino all'usura totale degli elementi dentali.

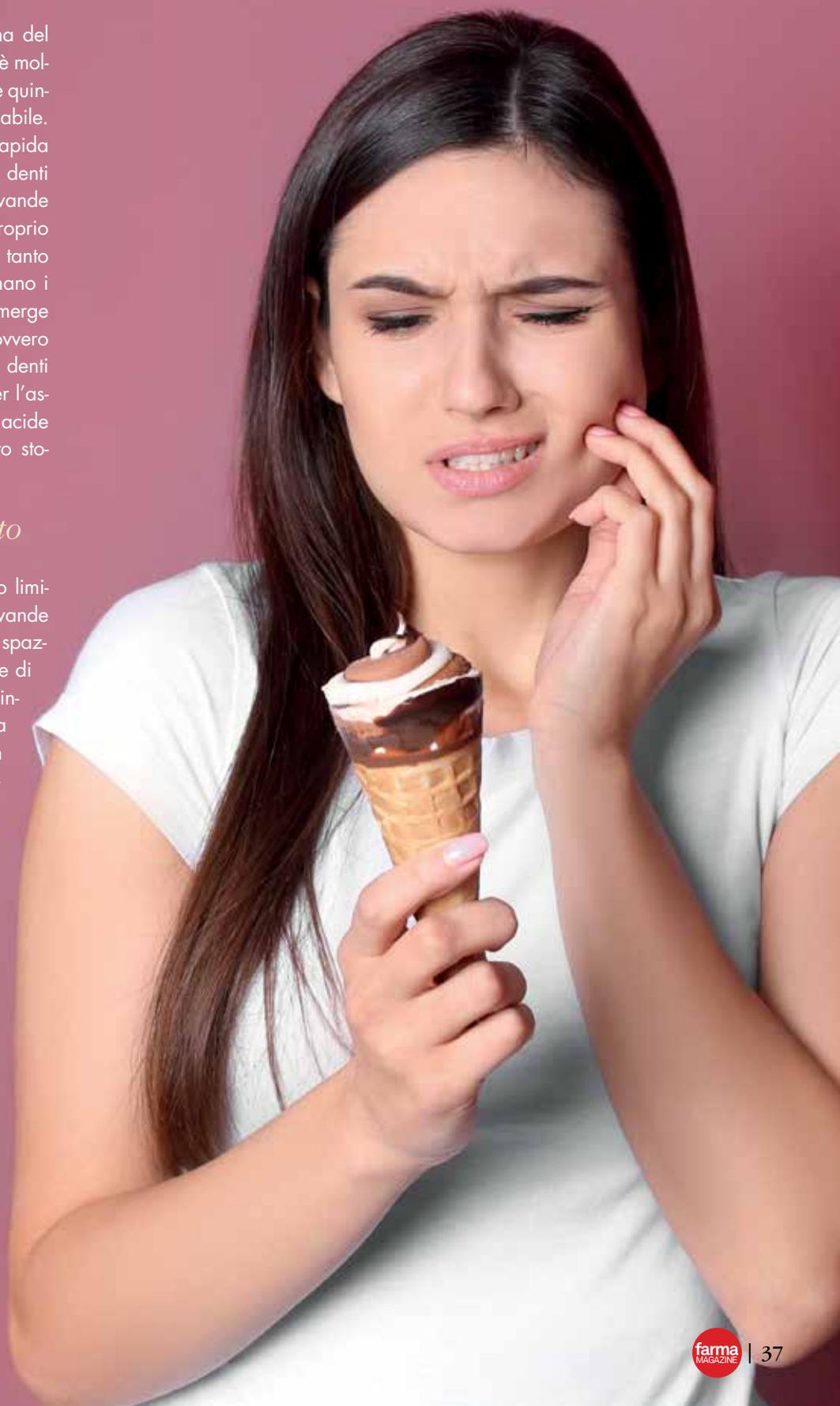
## Cibi acidi

Tuttavia, esaminando le altre situazioni che possono portare a questa distruzione dei denti, la maggior causa pare essere costituita dall'ingestione di cibi a forte componente acida: tanto per fare un esempio concreto, nei mangiatori assidui di arance o di limoni e nei forti bevitori dei cosiddetti "soft-drinks", ovvero di quelle bevande basate su cole o succhi di frutta solitamente assunte per il loro gusto gradevole al palato. Da una ricerca effettuata negli Stati Uniti è parso evidente che il pH, ovvero l'unità di misura che determina l'acidità delle sostanze, di queste bevande - disponibili nei supermercati - fosse effettivamente molto basso e quindi molto acido; per conseguenza, potenzialmente lesivo quando a contatto, per un tempo prolungato, con lo smalto dentale. Lo smalto, formato di idrossiapatite, viene "sciolto" dall'azione degli acidi e, come tale, lascia la

dentina, ovvero la parte interna del dente, scoperta; questo tessuto è molto meno resistente dello smalto e quindi molto più facilmente consumabile. È facile immaginare quanto rapida possa essere la distruzione dei denti se si associa l'ingestione di bevande a basso pH e si fa un uso improprio dell'apparato masticatorio, tanto per esemplificare, se si digrignano i denti in situazioni di stress. Emerge quindi una nuova patologia, ovvero la distruzione progressiva dei denti non per la carie dentale ma per l'associazione tra cibi o bevande acide e azioni scorrette dell'apparato stomatognatico.

### *Come limitare questo fenomeno?*

Senza dubbio interrompendo o limitando l'assunzione di cibi o bevande acide, avendo l'accortezza di spazzolare con delicatezza i denti e di sciacquare la bocca dopo l'ingestione delle stesse; una visita odontoiatrica potrà mettere in chiaro l'entità della problematica e approfondirà le eventuali concause. Le misure terapeutiche che l'odontoiatra potrà mettere in atto sono diverse: mascherine in resina da indossare durante la notte o durante l'esercizio fisico per limitare lo sfregamento tra i denti, in prima istanza, sino alla ricopertura parziale con ceramiche o compositi adesivi per ridare struttura dentale al soggetto che ne avesse la necessità. Ancora una volta prevenzione e stretta sorveglianza medica per ottenere il risultato più semplice e duraturo, la conservazione dei propri denti.





# Donare salute

Contrastare la povertà sanitaria in Italia  
e nell'ambito della cooperazione internazionale



La Giornata di Raccolta del Farmaco è diventato un appuntamento fisso e ben voluto. Un gesto semplice, che permette di fare del bene con uno sforzo davvero limitato e di farlo potendo conoscere la destinazione del proprio atto di generosità. Quel farmaco, infatti, aiuterà un ospite a curarsi in uno degli oltre 1.700 enti assistenziali del territorio a cui Banco Farmaceutico consegna gratuitamente medicinali (durante la GRF dello scorso 10 feb-

braio sono state raccolte e consegnate 376.690 confezioni di medicinali, per un valore pari a 2.642.517 euro). È l'iniziativa che, spesso, agli occhi dell'opinione pubblica identifica il Banco stesso. Eppure, grazie a quel gesto che coinvolge oltre 18.000 volontari, riusciamo a coprire solo parte del fabbisogno espresso dagli enti (il 37,9% nel 2018).

Per far fronte alla quota mancante, collaboriamo con numerose aziende farmaceutiche, che donano i farmaci in eccedenza, altrimenti destinati ad essere distrutti (e smaltiti con ingenti costi sia per l'azienda stessa, sia - in termini ambientali - per la comunità). Banco Farmaceutico li raccoglie, gestendo i processi fiscali, amministrativi e burocratici e li dona agli enti.

In quest'ambito si inserisce l'accordo quadro siglato di recente tra il Banco e Assogenerici: un'intesa destinata a rafforzare la collaborazione che già esiste da anni puntando a sviluppare progetti specifici per avvicinare il mondo dell'impresa a quello del non profit, in un'ottica di valorizzazione

della responsabilità sociale d'impresa. L'obiettivo è quello di affrontare assieme tutte le tematiche legate alla donazione di farmaci per dare impulso a nuovi interventi di contrasto alla povertà sanitaria, in Italia e nell'ambito della cooperazione internazionale.

Un esempio? Il 10 maggio, Banco Farmaceutico ha sottoscritto un accordo con lo Stato Maggiore della Difesa che consentirà di portare i farmaci raccolti attraverso il sistema delle donazioni aziendali alla popolazione che vive nei teatri di crisi dove operano le Forze Armate italiane. Sia per il Banco, sia per le imprese farmaceutiche, significherà partecipare a un progetto che, da un lato, coinvolge un'eccellenza italiana riconosciuta da tutto il mondo (la capacità di peacekeeping delle nostre Forze Armate), dall'altra, esprime al meglio l'attitudine del nostro Paese a fare sistema, mettendo insieme - ai fini del bene comune - soggetti per loro natura diversi. Un'operazione in cui vincono tutti.

# Scalibor®

Protector Band

WWW.SCALIBOR.IT



sotosopracomunicazione.it

SCALIBORMAP APP



**Scalibor®** contro pulci, zecche e flebotomi  
è **L'UNICO COLLARE** antiparassitario per cani  
indicato per ridurre il rischio di **LEISHMANIOSI**.

 **NON USARE NEI GATTI**

È un medicinale veterinario a base di deltametrina. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Chiedi consiglio al tuo Veterinario. L'uso scorretto può essere nocivo. Non utilizzare nei cuccioli di età inferiore a 7 settimane. Aut. Pub. N. 08/VET/2018

 **MSD**  
Animal Health

La scienza per animali più sani®

# Vacanze in sicurezza

In estate  
non mettiamo  
a rischio la salute  
dei nostri amici  
a quattro zampe



**P**rima di partire è fondamentale una visita dal medico veterinario, soprattutto se l'animale è giovane, anziano o affetto da patologie croniche. A prescindere dagli aspetti di salute, il medico veterinario potrà valutare l'idoneità dell'animale alla vacanza; per esempio, i gatti non amano molto gli spostamenti e difficilmente si abituano ai viaggi;

in tal caso l'idea migliore è quella di lasciarlo a casa affidando il controllo giornaliero a una persona di fiducia. Durante la visita bisognerà illustrare il viaggio previsto, in particolare la data di partenza e la destinazione. Si po-

trebbe infatti giungere in una regione italiana nella quale si registra la presenza di agenti infettivi magari assenti nel territorio di residenza e per i quali è necessaria la profilassi preventiva (per es., leishmaniosi e filariosi car-

diopolmonare) e l'assunzione di misure protettive in loco. Se si decidesse di viaggiare all'estero, in Europa o in altri continenti, la visita medico-veterinaria dovrà essere eseguita con ampio anticipo (almeno un mese prima della partenza); infatti, seppur con specifiche differenze tra le nazioni, il pet dovrà viaggiare con il proprio passaporto rilasciato dai servizi veterinari della ASL su richiesta del proprietario e previa iscrizione all'anagrafe canina (microchip). Cani, gatti e furetti devono essere inoltre sottoposti almeno 21 giorni prima della partenza a vaccinazione antirabbica e in taluni casi è richiesta anche la titolazione anticorpale ufficiale. Alcuni Stati richiedono una profilassi anti-echinococcosi da condurre nei tempi stabiliti e non da ultimo vietano l'ingresso a specifiche razze canine. Si consiglia dunque di chiedere sempre con abbondante anticipo informazioni al proprio veterinario curante e ad ambasciate e consolati. Evitare le partenze last minute all'estero con il proprio pet.

### *Il mezzo di trasporto e il viaggio*

Durante il viaggio anche i nostri pet hanno esigenze particolari che variano in relazione alla specie e ai singoli individui. **Il veterinario deve essere sempre consultato prima di partire affinché possa consigliare il corretto rimedio per i soggetti che soffrono di cinetosi (mal d'auto),** o per quelli più sensibili - farmaci antiemetici o tranquillanti, bouquet di fiori di Bach, feromoni. Una intelligente strategia consiste nell'abituare il proprio animale a viaggiare in automobile con viaggi progressivamente più lunghi. Il trasporto degli animali è normato dall'articolo 169 del Codice della



Strada: "È vietato il trasporto di animali domestici in numero superiore a uno e comunque in condizioni da costituire impedimento o pericolo per la guida. È consentito il trasporto di soli animali domestici, anche in numero superiore, purché custoditi in apposita gabbia o contenitore o nel vano posteriore al posto di guida appositamente diviso da rete o altro analogo mezzo idoneo che, se installati in via permanente, devono essere autorizzati dal competente ufficio provinciale della Direzione generale della M.C.T.C.". Nessun pet può dunque essere tenuto libero o sulle gambe nell'abitacolo. Per un esemplare di piccola taglia è possibile l'utilizzo di un trasportino da assicurare alla cintura di sicurezza o in alternativa sono disponibili pettorine e apposite cinture di sicurezza omologate per i cani. Semplici regole consentiranno un viaggio più sicuro: evitare di viaggiare nelle ore più calde della giornata, alimentare il cane o il gatto 4-6 ore prima di partire per diminuire la possibilità di vomito, non effettuare manovre brusche e mantenere un ambiente calmo, evitare la corrente diretta dell'aria condizionata e fare soste regolari, durante le quali i cani possono essere fatti scendere al guinzaglio per una passeggiata

## Per evitare lo stress da viaggio si deve abituare il pet già da cucciolo

e per l'abbeverata con acqua mai fredda. I gatti, al contrario, possono essere estratti dal trasportino, rimanendo all'interno della macchina con il proprietario che può predisporre una piccola lettiera temporanea per i bisogni. Diversamente il coniglio, in quanto preda, dovrà viaggiare in trasportini ben aerati ma di dimensioni inferiori rispetto a quelli utilizzati come tana in casa ma che nel contempo possano consentire all'esemplare di distendersi e di girarsi. Poiché l'apparato digerente necessita di essere sempre pieno per la corretta funzionalità, è importante che possa alimentarsi prima e durante il viaggio con fieno di buona qualità, verdure o erbe. Giochi e oggetti familiari al pet contribuiranno ad aumentarne la tranquillità durante il viaggio. **Mai lasciare gli animali soli in macchina anche se con finestrini parzialmente aperti o se il sole non è battente;** uno studio del Dipartimento di Geoscienze dell'Università di San Francisco ha dimostrato che con una temperatura media di 25,6°, si raggiungono nell'abitacolo 40,6° nei primi dieci minuti e 41,7° nella prima mezzora, predisponendo fatalmente al colpo di calore, un'emergenza che necessita di una terapia medica d'urgenza.

# Un passo leggero

Sulla tavola frutta e ortaggi colorati  
per avere gambe in forma

**G**ambe in salute e cibi poco sani non vanno proprio d'accordo, di questo siamo tutti consapevoli. Ciò che dobbiamo fare, per poter arrivare al caldo agosto con passo leggero e gambe in salute, è essere ben consapevoli di quanto la nostra scelta alimentare sia importante per raggiungere tale scopo. I cibi che ricoprono ottimamente questa funzione sono frutta e ortaggi, che vanno mangiati cotti con metodi che rispettino i loro preziosi fitonutrienti o crudi. I vegetali vanno scelti

come fossimo dei pittori in procinto di preparare una tavolozza, dunque facendo caso alla presenza dei vari colori. Solo in questo modo saremo sicuri di fornire al nostro organismo tutte le armi necessarie per combattere questa patologia, ad iniziare dalle vitamine, agli antiossidanti, fino ai flavonoidi. La cosa migliore è scegliere alimenti di stagione ed affiancarli a cibi integrali e legumi. Evitando cibi grassi, dolci, fritti e pieni di sale, le nostre gambe ci ringrazieranno e potremo affrontare con leggerezza la bella stagione.

## Bicchieri di panzanella con crema soffice di ceci alla cipolla rossa

### Ingredienti per due bicchieri:

160 g Pane nero rafferma  
600 g Pomodori rossi sodi  
50 g Cipolla rossa  
40 g Olive in salamoia  
180 g Ceci cotti  
Basilico un mazzetto  
Olio di oliva  
Aceto di vino bianco  
Sale

Tagliare il pane rafferma a pezzetti e metterlo in una ciotola a riposare

con due bicchieri di acqua. Tagliare la cipolla a fette sottilissime. Ridurre in cubetti i pomodori e le olive a pezzetti. Mettere i ceci nel frullatore con mezzo bicchiere di acqua o di acqua di cottura, quattro cucchiaini di olio, 25 g di cipolla, un pizzico di sale e frullare fino ad ottenere una crema soffice. Adagiarla in un bicchiere. Strizzare il pane, metterlo



in una ciotola e aggiungere i pomodori, le olive e la cipolla rimanente.

Condire con tre cucchiaini di olio, sale, due cucchiaini di aceto, e qualche fogliolina di basilico lavata e sminuzzata. Mescolare bene e lasciare riposare per un quarto d'ora. Disporre la panzanella sopra alla crema di ceci. Ornare con qualche fogliolina di basilico.

## Fusilli integrali alla crema di olive, zucchine crude e noci

### Ingredienti per quattro persone:

350 g Fusilli integrali  
100 g Noci  
150 g Olive nere in salamoia denocciolate  
4 fette sottilissime Cipolla  
Mezzo cucchiaino Semi di cumino  
1 Zucchina  
Il succo di un limone  
Olio extravergine di oliva  
Sale e pepe

*Pestare in un mortaio i semi di cumino e mettere da parte. Nello stesso mortaio schiacciare*

*grossolanamente le noci e mettere da parte anche quelle.*

*Tagliare a pezzi molto piccoli le olive e schiacciarle al mortaio fino a ottenere una crema.*

*Aggiungere la cipolla tagliata a pezzi piccolissimi, un cucchiaino di olio, il cumino e lavorare ancora. Lavare bene la zucchina e tagliarla alla striscioline abbastanza lunghe utilizzando il coltello o, meglio, l'apposito strumento. Irrorarle con il succo di limone e aggiungere il pepe, lasciandole riposare per qualche*



*minuto. Mettere sul fuoco una capiente pentola con almeno due litri di acqua e, quando bolle, aggiungere un pizzico di sale. Cuocere i fusilli secondo le istruzioni riportate sulla confezione e condirli con la crema e con le zucchine. Una volta messi nei piatti, cospargere con la granella di noci.*

## Crema di mandorle alle fragoline selvatiche

### Ingredienti:

2 cucchiaini Farina integrale  
2 cucchiaini Amido di mais  
1 cucchiaino Zucchero integrale  
40 g Mandorle con la pellicina  
Mezza stecca di vaniglia  
50 g Fragoline di bosco

### Per il latte di mandorla:

*Mettere a bagno le mandorle in 300 ml di acqua per una notte. Poi scolarle e frullarle aggiungendo prima due cucchiaini di acqua, poi altri due bicchieri. Continuare a frullare per un minuto. Filtrare con un colino a maglie molto strette o con una garza di cotone.*

### Per la crema:

*In un pentolino mescolare la farina, l'amido di mais e lo zucchero. Aggiungere il latte di mandorla freddo a filo, mescolando continuamente, e poi mettere sul fuoco. Quando bolle aggiungere la stecca di vaniglia e, sempre mescolando, continuare la cottura per 3 o 4 minuti o finché sarà addensato.*

### Comporre il bicchiere:

*Lavare le fragoline. Versare in ogni bicchiere due cucchiaini di crema, poi qualche fragolina e ancora crema fino al bordo. Decorare con le fragoline rimaste e una spolverata di zucchero o di granella di mandorle.*





## 1. HERBATINT Shampoo alla Camomilla:

grazie alla combinazione di estratti di Camomilla, Rabarbaro e Zafferano che svolgono un'azione schiarente naturale, esalta, illumina e ravviva i riflessi dei capelli chiari.

## 2. ABOCA Lenodiar Adulti e Lenodiar Bambini:

indicato per il trattamento della diarrea, riduce le scariche e rispetta la funzionalità dell'intestino, grazie ad Actitan-F, un complesso molecolare vegetale.

## 3. Montefarmaco Afomill Antiarrossamento:

restituisce limpidezza agli occhi irritati e arrossati da fattori ambientali o dal trucco. Con acque distillate di Calendula, ad azione lenitiva, Camomilla, ad azione calmante, Finocchio, ad azione anti arrossante.

## 4. Guna Profem Plus:

integratore alimentare per la donna, utile contro sudorazioni notturne, vampate di calore, alterazioni del tono dell'umore. A base di estratti vegetali di Trifoglio pratense, Pueraria lobata, Soia, Agnocasto, Tè verde, Griffonia.



## 5. Rilastil Sun System Water Touch SPF 50+:

formula per la protezione del viso, perfetta anche per chi ha gli occhi sensibili. Tutti i solari della linea hanno un minimo impatto sull'ambiente marino.

## 6. Sirpea Myluminous Serum:

trattamento in siero indicato per una esfoliazione delicata, ma profonda, ad azione antiossidante e purificante. Adatto per tutti i tipi di pelle, anche le più sensibili e delicate.

## 7. Schar 'Bontà d'Italia':

linea di pizze senza glutine surgelate, in 4 diversi gusti: con una nuova ricetta per l'impasto, materie prime selezionate e rigorosamente made in Italy e una cottura in forno su pietra.

## 8. Boiron Magnesium 300+:

garantisce l'80% della quantità di magnesio raccomandata quotidianamente, vitamine del gruppo B, la vitamina PP ed E, e selenio. Inoltre, assicura assorbimento ottimale ed elevata tollerabilità.



### NaturLabor NaturDrenant:

integratore alimentare, in capsule o liquido, a base di Bromelina ed estratti vegetali in grado di favorire il drenaggio e l'eliminazione dei liquidi in eccesso.



**9. Tau-marin TAU KIT:**  
pratica trousse da viaggio che contiene uno spazzolino richiudibile identico a quello di casa e una piccola confezione di tau-marin Dentifricio Gel alle erbe da 20 ml. Tre versioni disponibili tra setole dure, medie o morbide.



**10. BIODERMA Atoderm SOS Spray:**  
un trattamento antiprurito, che ripristina la funzione barriera della pelle, spegne i mediatori del prurito riducendo velocemente la necessità di grattarsi e dona comfort immediato.

**11. Zanzarella Z-Protection Braccialetti:**  
in morbido silicone atossico, con Citronella, Geraniolo e Lavanda, aiutano a proteggersi dalle punture di zanzara e sono adatti per tutta la famiglia.



**12. Istituto Ganassini Vitamindermina Polvere:**  
la sua formulazione è particolarmente indicata per adulti e bambini, nelle sudorazioni abbondanti, nei cattivi odori della traspirazione, rinfresca, deodora, protegge dall'umidità e mantiene in buono stato la pelle.

**13. Erbamea Carosole Capsule Vegetali:**  
per preparare all'esposizione al sole, potenziando i naturali meccanismi di protezione e svolgendo azione antiossidante. Da assumere alcune settimane prima dell'esposizione.



**14. Ciccarelli S.O.S Denti:**  
dentifricio che previene l'erosione della superficie dentale, rinforzando i denti e stimolando i fenomeni di riparazione dello smalto grazie alla presenza di Instant Active Phosphate.



## 15. Nesti Dante Sapone Naturale Vegetale Extra Fine:

gli eleganti accordi di pregiati agrumi arricchiscono la sofisticata e inebriante freschezza della zagara.

Con selezione di materie prime rare e nobili, raffinate e preziose.

## 16. MSD Animal Health Remover:

un mangime complementare per gatti, molto gradito, in forma di pasta che favorisce la disgregazione e l'eliminazione dei boli di pelo e aiuta a prevenirne la formazione.

## 17. PHYTO Phytospecific Curl Legend:

spray dalla texture leggera, formidabile alleato nel rimodellare i ricci assicurando loro un'idratazione ideale, giorno dopo giorno, senza mai appesantirli e senza lasciare tracce.

## 18. Korff Hydro-Radiance Stick Viso:

grazie all'Hydroplus Complex e Acido ialuronico, contrasta i segni del tempo, idratando la pelle in profondità. Perfetto per garantire l'idratazione del viso in viaggio.



15



16



17

18



## Bioton Sella Linea di Integratori:

la risposta giusta per i momenti di stanchezza dovuti a stress e intensa attività fisica e mentale. 4 referenze, in nuovi formati da 14 flaconcini.



# Cubi di Rubik

Tre confezioni di farmaco e tanti pensieri da smaltire



«**B**uongiorno dottore - il saluto del cliente cade nel vuoto - dottore..tutto bene?»- In effetti non sono del tutto presente, mi scuoto, sorrido e restituisco il saluto, continuando a soppesare tre scatole di farmaci. «Deve scusarmi, sono distratto e turbato». Lo sguardo torna alle confezioni che girano tra le mani, come cubi di Rubik di cui non so venire a capo. Il cliente mi fissa, annuendo in silenzio, segnale universale di attesa di altro. Incoraggiato, riprendo **«Vede queste tre confezioni? Me le hanno appena lasciate per smaltirle: si tratta di un farmaco molto particolare e prezioso, l'unico, fino a oggi, efficace contro l'epatite C.** Il paziente aveva altre patologie importanti oltre all'epatite e purtroppo non ce l'ha fatta. La malattia è stata lunga e faticosa per il malato, ma anche per i parenti che si dovevano recare periodicamente alla Asl a ritirare i farmaci necessari».

«Scusi dottore, ma non facevano prima a venire qui, in farmacia?» «È ovvio, - rispondo - ma una legge di venti anni fa obbliga il paziente, quando il farmaco è costoso, ad andare a prenderlo alla Asl o all'ospedale». «E si risparmia davvero?»

«Bah, tutto da vedere; - continuo - ci dicono che il costo è inferiore, ma non

vengono conteggiati il personale che deve gestire la distribuzione, i locali impegnati, le perdite, i furti, la merce che scade, i frigoriferi per la corretta conservazione. Ma soprattutto non si calcola il costo sostenuto dal paziente, o da un parente. Il malcapitato, oltre alla malattia, deve sobbarcarsi il pellegrinaggio periodico alla Asl, in un giorno ovviamente di lavoro e quindi assentarsi dalle proprie occupazioni, raggiungere il polo distributivo, magari lontano e mal collegato, in orari limitati nel corso della giornata, in genere pochissime ore. Non sono costi anche questi?»

**«Ho capito, - puntualizza il cliente - invece la farmacia è sotto casa, aperta praticamente sempre. I costi di magazzino, di gestione o le eventuali perdite ricadono sul farmacista.** Dottore, ho un'idea: se le Asl consegnassero una fornitura di farmaci per diversi mesi, i disagi per il paziente diminuirebbero».

«Infatti, ma c'è un altro problema: in caso di cambio di terapia o di evento infausto, cosa succede a tutte le medicine avanzate? Non possono essere restituite e riutilizzate perché non si sa

**La farmacia è sotto casa, sempre aperta e il farmacista conosce i bisogni di salute dei suoi clienti**

come sono state conservate. Queste tre scatole sono la terapia per tre mesi: ora guardi il prezzo indicato sulla confezione». Il cliente si avvicina, mette a fuoco a fatica, tira fuori gli occhiali e mi guarda stupefatto. «Dottore ma qui c'è scritto 28 compresse e 2756 euro!». «Magari, guardi meglio, ha saltato uno zero. Il prezzo è 27.506,67. A scatola, naturalmente».

**«Quindi - mi risponde il cliente stupito - se il paziente le avesse prese sotto casa avrebbe potuto averne una confezione alla volta, con un risparmio enorme.** Ma perché non si mette fine a tanto spreco, ci saranno degli interessi dietro?»

«Io non posso saperlo, ricordo però un politico che ammoniva: a pensare male si fa peccato, ma quasi mai si sbaglia».

# ANSIA E STRESS NON TI FANNO DORMIRE?



RILASSARSI  
BENE

AIUTA A  
DORMIRE  
MEGLIO!

## NATURELAX LIQUIDO e CAPSULE

Con la sua particolare formulazione a base di **Valeriana**, **Escolzia** e **Passiflora** favorisce il rilassamento in caso di stress.



## NATURMEL

La melatonina aiuta a ridurre il tempo richiesto per prendere sonno. Utile anche per alleviare gli effetti del jet lag.



Scopri gli altri prodotti su [www.naturlabor.it](http://www.naturlabor.it)



**NATURLABOR**  
dalle materie prime

È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:  
**FARMALABOR**  
Farmacisti Associati

**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