

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Bimestrale
Anno III, n. 6/2018



Odontoiatria:
preserviamo i denti



Veterinaria:
affrontare il freddo

Michelle Hunziker

Gli ostacoli fanno crescere



federfarma

edra

SE HAI LA PSORIASI CHIEDI AL TUO DERMATOLOGO NUOVE RISPOSTE PER LA TUA PELLE. E PER LA TUA LIBERTÀ.

Se hai la psoriasi ci sono buone notizie per te.
Grazie ai nuovi progressi della ricerca clinica,
oggi ci sono nuove risposte per la tua pelle.
Chiedi al tuo dermatologo la soluzione giusta per te.

Vai su www.lapelleconta.it



 **NOVARTIS**



Con il patrocinio di:



UNGHIASIL

NOVITÀ

IL SISTEMA TRATTANTE COMPLETO
PER UNGHIE NATURALMENTE SANE

DETERGERE SCHERMARE PERFEZIONARE

Tre semplici gesti di cura
e referenze mirate
per rispondere velocemente
ad ogni esigenza.



Tutti i prodotti della linea UNGHIASIL sono formulati senza l'aggiunta di:
• toluene • formaldeide • dpb, xylene • benzene • fenolo

Numero Verde
800-013622

per maggiori informazioni contattare
l'agente di zona, o chiamare il numero verde

 **Marco Viti**

14



8



34



42



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
ROC n. 23531 (Registro operatori comunicazione)

Editore
EDRA S.p.A.

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Direttore editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma

Comitato editoriale
Marco Bacchini, Achille Gallina Toschi,
Michele Pellegrini Calace, Andrea Garrone,
Giovanni Petrosillo, Renato Usat

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

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

Collaboratori
Silvia Ambrogio, Anmvi/Associazione nazionale medici veterinari, Assogenerici, Claudio Buono, Alberto Ferrando, Mario Giaccone, Kids Kicking Cancer, Andrea Lenzi, Marco Marchetti, Silvia Masiero, Sidp/Società italiana di parodontologia e implantologia, Luca Pani, Giulia Penazzi, Chiara Romeo, Chiara Siri, Giovanni (Ivan) Vespa

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 Mandadori 15, 37131 Verona

SOMMARIO

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 5 | <i>Editoriale</i>
Una rete organizzata | 26 | <i>Cosmesi</i>
Normale, secca o molto secca? |
| 6 | <i>Professione farmacista</i>
Tossico(IN) dipendenza | 28 | <i>Automedicazione</i>
Difendiamo la gola |
| 8 | <i>Intervista</i>
Gli ostacoli fanno crescere | 30 | <i>Mente e salute</i>
Gestire la demenza |
| 14 | <i>Frontiere della salute</i>
Una camminata mentale | 32 | <i>Pediatria</i>
Educare alla salute |
| 16 | <i>Prevenzione</i>
Hiv, se lo conosci lo eviti | 34 | <i>Odontoiatria</i>
Preserviamo i denti |
| 18 | <i>No profit</i>
Power, Peace, Purpose | 36 | <i>Fatti (equi)valere</i>
Progetto farmacia di strada |
| 20 | <i>Il farmacista risponde</i>
Allattamento e integrazione | 38 | <i>Omeopatia</i>
Per il bene del paziente |
| 22 | <i>Nutrizione</i>
Concentrati di salute | 30 | <i>Veterinaria</i>
Affrontare il freddo |
| 24 | <i>La salute nelle città</i>
Buon cibo e movimento | 42 | Sul banco |
| 25 | <i>Implantologia</i>
Tecnologia del sorriso | 48 | <i>Vita in farmacia</i>
Un figlio speciale |

PER RIDARE IL GIUSTO TONO



Integratore alimentare a base di erisimo

L'erisimo (*Erysimum officinale* L.), conosciuto anche come "Erba dei cantori", svolge un'azione emolliente e lenitiva sulla mucosa orofaringea, contribuisce alla corretta funzionalità delle prime vie aeree e aiuta il mantenimento del tono della voce.

MODALITÀ D'USO

Si consiglia di lasciar sciogliere in bocca una pastiglia da 4 a 6 volte durante l'arco della giornata.

Non contiene glutine, lattosio, soia, caseina.

Senza zucchero. Contiene edulcorante.

Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso.

VOXPG/2017/013

24 pastiglie
da sciogliere in bocca

15 mg
di estratto secco

Voxyll
voce gola

è un prodotto
SPECIFICO
PER LA VOCE

contiene un
componente attivo
DI ORIGINE
NATURALE

svolge una
AZIONE
RAPIDA

PIACEVOLE
GUSTO
miele e mora

garantito da

Pierre Fabre

Ampolla con
**SELETTORE
REGOLABILE**

Per **ALTE,
MEDIE, BASSE**
vie aeree

**DOCCIA
NASALE**
inclusa



**VIVI UN PASSO
AVANTI**

**LA TUA SALUTE,
NELLE TUE MANI**

A3 Complete

Aerosolterapia, dove e quando vuoi.

È un dispositivo Medico . Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Sal del 16/03/2018.

Una rete organizzata



Vittorio Contarina,
vicepresidente
di Federfarma nazionale

Nell'era dei social, sappiamo tutti cosa è un "like", la gran parte di chi mi legge avrà commentato una notizia, un'opinione o anche una semplice foto di compleanno del nipotino usando una faccina, un pollicione o un cuore. Gradazioni, sfumature diverse del sentimento che si vuole comunicare. Perché i like sono sentimenti, al punto che gli americani hanno creato un vero e proprio strumento di misurazione (*sentiment analysis*) di quanto circola nel web. Non perché gli Usa siano popolati da inguaribili romanticoni, ma più pragmaticamente per vendere i risultati di questa ricerca dello stato d'animo ad aziende, produttori, importatori o chiunque abbia interesse a fare business in un'area geografica, micro o macro che sia. Indicatori di stato dell'umore: un rialzo dell'indice di felicità renderà appetibile un mercato, quando siamo contenti abbiamo una maggiore predisposizione all'acquisto. Al contrario, prestare attenzione all'investimento commerciale in aree depresse, in senso non necessariamente solo economico. Degli americani si può dire tutto, perfino che siano un tantino impulsivi e umorali nelle scelte politiche - in effetti, chi è senza peccato? - ma sugli affari bisogna

lasciarli perdere. Il web quindi, termometro della felicità; l'affascinante Rania di Giordania ebbe a dire «Non c'è niente di più umano della rete, nessuno altro luogo dove condividiamo di più, ogni giorno, le nostre vite, i nostri stati d'animo, le nostre passioni». Concordo con la regina, non sarebbe elegante contraddire un'Altezza reale e ancor meno una delle donne più belle al mondo. Posso solo umilmente aggiungere che se la rete è un luogo astratto e virtuale, la farmacia è il luogo fisico dove quotidianamente si condividono emozioni, stati d'animo, speranze e purtroppo anche dolori, gioie e illusioni, tutto quanto insomma ruota attorno alle legittime aspettative di salute e benessere dell'essere umano. Per noi è una missione, da sempre, oggi abbiamo anche il dovere di imparare dalla tecnologia, sfruttarne le mille utilità, rendere efficiente al massimo il sistema farmacia. Se il web altro non è che una rete alla quale l'utente si rivolge, con attese spesso eccessive, perché non creare una rete di farmacie verso la quale il cittadino possa dirigersi, con la fiducia di sempre e tutti i vantaggi che una rete ben organizzata può offrire? Bene, è proprio quello su cui stiamo lavorando.

Tossico (IN)dipendenza

Il farmacista educatore



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

Si è svolto il 22 settembre scorso, presso l'Ordine dei Farmacisti di Torino, un importante convegno sul progetto Tossico(IN)dipendenza che coinvolge le scuole medie e superiori piemontesi da ormai un decennio, grazie alla felice intuizione di Mario Savigliano. La sinergia fra Ordine dei Farmacisti della Provincia di Torino, Dipartimento di Scienza e Tecnologia del Farmaco dell'Università di Torino, SERT del distretto di Chieri e Dipartimento di Tossicologia dell'ASL TO5 (con il patrocinio della Regione Piemonte, della Provincia di Torino e della Città di Torino) permette di mettere in campo una serie di competenze al servizio della scuola, degli insegnanti e degli studenti.

Scopo del progetto è inserirsi nel rapporto formativo fra insegnanti e studenti, aiutando entrambi ad affrontare una situazione che, col trascorrere del tempo, finisce per mutare sempre più rapidamente. Come è stato notato nella testimonianza di un'insegnante, Tossico(IN)dipendenza si rivela fondamentale soprattutto in una fase in cui le dipendenze interessano fasce di ragazzi sempre più giovani. Il primo contatto con il mondo dell'alcool, del



tabacco e delle sostanze stupefacenti avviene sempre più precocemente, ponendo così gli insegnanti di fronte a situazioni inedite, per affrontare le quali è necessaria una formazione permanente. Attraverso alcuni momenti di confronto e di formazione, basati sull'esito di un questionario anonimo compilato dagli studenti, un nucleo di esperti del settore formato appositamente per rapportarsi con un pubblico di giovani, interagisce con chi è esposto pressoché quotidianamente al rischio di venire a contatto con sostanze da abuso e di cadere nel baratro della dipendenza. **Tossico(IN)dipendenza è testimone del ruolo centrale del farmacista che, da esperto del farmaco, oggi è sempre più vicino**

alla figura del caregiver: prendendosi cioè cura dei pazienti e assolvendo inoltre al compito di educatore. Così abbiamo fatto con questo progetto, ricoprendo un ruolo attivo nella formazione dei ragazzi. Siamo consapevoli, infatti, che la prevenzione non si fa soltanto dietro al bancone della farmacia ma è necessario - oggi più che mai - avvicinarsi ai giovani per spiegare loro i pericoli della dipendenza. Sono passi importanti, questi, che mettono in evidenza il ruolo sanitario e il valore sociale del farmacista: un professionista al servizio di tutti i cittadini, che investe nello sviluppo e nella coesione sociale della comunità, un valore aggiunto per il Paese in termini di prevenzione e assistenza.

BIOTON®

LE NUOVE FORMULE CONTRO STRESS E STANCHEZZA

FORZA E VIGORE
Ginseng, Mirtillo
e Zinco



**MEMORIA
E CONCENTRAZIONE**
Eleuterococco, Ginkgo-biloba,
Rhodiola r. e ALFA-GPC



BAMBINI
Acerola, Mirtillo, Fieno greco,
Pappa reale, Miele
e Fosfoferina



PAPPA REALE 1000
Vitamina B12,
Pappa reale e Miele



**NUOVO FORMATO:
14 FLACONCINI/1 AL GIORNO**

In particolari periodi dell'anno, in concomitanza con il mutare delle stagioni (inverno-primavera, estate autunno), e in coincidenza di periodi di stress e di maggiore affaticamento, c'è bisogno di ENERGIA NUOVA. I prodotti della linea BIOTON® contengono miscele di ingredienti naturali, Vitamine e Minerali studiate scientificamente per aumentare la capacità di concentrazione e la resistenza del tuo organismo allo STRESS e alle sfide di ogni giorno. Ginseng, Eleuterococco, Ginkgo Biloba, Rhodiola rosea, Acerola, Fieno greco, Pappa reale, Zinco, Mirtillo e Miele vengono mixati in maniera sapiente e contribuiscono a dare un sostegno efficace e sicuro nei momenti di stanchezza, spossatezza, cambi di stagione e convalescenza.

SELLA

Scopri la Linea Bioton su:
www.sellafarmaceutici.it

**Chiedi un consiglio
al tuo Farmacista.**

Gli ostacoli fanno crescere

Michelle Hunziker con la sua positività e allegria è sempre pronta ad ogni avventura



Con l'Associazione Doppia Difesa offriamo assistenza legale e sostegno psicologico alle donne vittime di violenza e di soprusi

Le favole sono disegni della fantasia, tracciati e colorati da matite e pennelli presi dalla vita reale. Le favole raccontano di speranze, paure, emozioni, di sogni che a volte diventano realtà, come canta Cenerentola. C'era una volta una bambina bionda, nata e cresciuta in una vallata svizzera, tra rane, capre, prati fioriti e laghetti trasparenti. In nessuna fiaba sono tutte rose e fiori, la nostra piccola soffre le ruzze riservate ai nati in altro

cantone, il rapporto difficile con un padre adorato, presente, affettuoso, ma angosciato da un problema con l'alcool. La vita della bambina si complica con la separazione dei genitori; il tribunale la obbliga, a soli undici anni, a scegliere con chi stare e lei, con la morte nel cuore, resta con l'elemento forte, la mamma. La svolta nella favola, finora triste e malinconica, arriva quando la mamma si innamora di un italiano e la porta con sé a vivere a Bologna.

Ma ora lasciamo Michelle Hunziker a raccontare la sua storia: «Mi reputo una persona fortunata, cresciuta nel verde e nella natura; i problemi li abbiamo tutti e a ogni età, fanno parte del percorso di ciascuno e non bisogna usarli come alibi ma trarne spunto per crescere e diventare più forti. Mi piaceva vivere in Svizzera, avrei voluto fare l'interprete e studiare per quello, appena arrivata in Italia ero smarrita e confusa. Ero a tutti gli effetti una extra-comunitaria,

gli studi svolti in patria non erano riconosciuti, pensa che a sedici anni dovetti iscrivermi al primo anno di liceo; avevo problemi con la burocrazia, il permesso di soggiorno, le file interminabili in uffici dove mancava sempre una firma o un timbro. Ero insopportabile, il mio carattere vivace non mi aiutava nella pazienza e un giorno dissi a mia madre che volevo lasciare la scuola e cercare un lavoro. La svolta - in realtà la prima di una lunga serie - fu il sì di mamma e le duecentomila lire che mi dette per raggiungere Milano e provare a trovare la mia strada».

Non deve essere stato semplice arrivare in una metropoli sconosciuta e competitiva per una ragazza della tua età. Naturalmente, ma, come ti dicevo, gli ostacoli non mi spaventano, le montagne da scalare servono a irrobustire le gambe e darti la soddisfazione di arrivare in cima. La mattina partivo presto e giravo le agenzie di moda, facevo provini, sostenevo colloqui. Mi dicevano che ero fuori degli standard richiesti dalla moda del momento, sarei dovuta essere alta due metri e

Sono attenta al benessere della mia famiglia e in farmacia trovo le risposte ai problemi di salute

anoressica, io invece con le mie curve e i bei polpacciotti da montanara facevo scuotere la testa e liquidare con un "ti faremo sapere". Non mi sono fatta scoraggiare e alla fine la svolta - la seconda - è arrivata nei succinti panni di una pubblicità di intimo. Per mesi ho tappezzato i cartelloni stradali e ancora oggi ho dei sensi di colpa per gli incidenti provocati a causa mia.

Sei famosa per il tuo senso dell'umorismo e dell'ironia, sei tu a raccontare che i personaggi famosi vengono riconosciuti quando entrano in locali e ristoranti, tu eri l'unica a essere riconosciuta quando usciva.

Ma sì, è proprio così - esplose in una delle sue irresistibili risate - poi le cose cambiarono, esordio in tv con Bonolis ne "I cervelloni", seguito subito da "Paperissima sprint" e "Colpo di fulmine". La consacrazione definitiva arrivò con Zelig. Gli autori e il mio grande amico Claudio Bisio capirono che poteva essere valorizzata al meglio la mia naturale propensione al divertimento, al far ridere le persone e mi cucirono addosso i panni in cui ancora oggi mi sento più a mio agio, quella della conduttrice comica e autoironica. Zelig fu un successo epocale e da lì fui poi chiamata a "Striscia la notizia" dove posso vantarmi di essere stata la prima donna a condurre il programma. Il resto è noto: serie televisive, ancora Paperissima, un musical fantastico e poi due volte Sanremo. Un'emozione che non ti dico, soprattutto la prima con accanto un mostro sacro delle dimensioni di Pippo Baudo, avevo trent'anni e scrivevo una delle pagine più belle della mia favola, conducevo l'evento che seguivo con emozione fin da quando ero bambina. Un sogno diventato realtà.



Altri momenti che ti sono rimasti nel cuore?

Sicuramente la nascita delle mie bambine. Per me la maternità è un passaggio che, da credente come sono, considero divino, creare e dare alla luce una vita è qualcosa di superiore, di trascendente. La famiglia per me è un valore importante, sicuramente il primo, forse perché la mia è stata, diciamo, un po' movimentata. Tutto il mio tempo libero è dedicato alle mie figlie e anche nel periodo di lavoro più serrato trovo sempre il tempo per stare con loro, giocare con le piccole Celeste e Sole e vivere la crescita di Aurora, ormai quasi donna.

Oggi ti senti finalmente arrivata?

Ma nemmeno per sogno, ho vissuto già tante vite e non intendo fermarmi, chi si sente arrivato perde di stimoli, invecchia da giovane. Sono fortemente impegnata nel sociale nell'Associazione Doppia Difesa, una organizzazione no profit fondata oltre dieci anni fa con l'avvocato Giulia Buongiorno. Ci siamo conosciute tanti anni fa e abbiamo scoperto subito che persone così apparentemente distanti come una *entertainer* svizzera che sale su un palco con il tacco 12 e una avvocato palermitana in mocassino che si batte in tribunale e oggi in Parlamento, potevano avere obiettivi

TOSSE SECCA o GRASSA?



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

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

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

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



www.boiron.it

L'omeopatia un altro modo di curarti



comuni. Ci occupiamo di dare assistenza legale e sostegno psicologico alle donne vittime di violenza e di soprusi nel mondo del lavoro o tra le mura domestiche, lottando contro le discriminazioni che le umiliano in ambedue i luoghi. È un tema che sento forte, intenso, non solo perché mi tocca da vicino in quanto donna e mamma di tre femmine.

Altri programmi?

Come ti dicevo, ho sempre voglia di sperimentarmi, di mettermi alla prova, di scoprire i miei limiti e, se possibile, superarli. Ho un progetto che mi ha assorbito molto, qualcosa in cui credo davvero tanto, perché raccoglie e sviluppa i miei interessi prioritari.

Ti ho parlato delle mie figlie e della famiglia, della difesa delle donne, ora devi sapere del fascino che subisco dalla cura della salute. Sono molto attenta al mio stato di benessere, non trascuro mai i segnali di allarme e sembra incredibile, ma in qualunque città, Paese del mondo arrivi, vado a vedere la farmacia più vicina. Non perché sia un'ipcondriaca, ma perché in farmacia mi sento protetta, ci sono tanti rimedi fantastici per farmi restare in salute e un vero professionista esperto a cui chiedere consiglio. Tracciando una linea a unire i punti donna, bambino, salute, ecco che salta fuori l'immagine del mio progetto: una linea di prodotti per la salute che si rivolga a tutta la famiglia e aiuti le

donne nella cura di se stesse e dei loro piccoli. Ho fatto ricerche lunghe e approfondite in Italia, in Germania e in altri Paesi, fino a che non ho incontrato Artsana che ha soddisfatto tutti i requisiti che cercavo. Insieme abbiamo fondato la Goovi, azienda che si occupa di produrre e commercializzare prodotti per la donna e per la mamma. Quindi, detergenti particolarmente delicati in quanto privi di petrolati, parabeni, siliconi e naturali; integratori che supportino la donna nei suoi momenti di necessità, sia nell'età fertile sia nell'organismo meno giovane. Insomma, voglio entrare in farmacia non più solo per la mia famiglia, ma per il benessere di tutte le donne e le mamme.

Intefluc

Polvere per soluzione orale
Paracetamolo, acido ascorbico,
fenilefrina cloridrato

Azione rapida contro i sintomi del raffreddore e dell'influenza



Antidolorifico,
antipiretico e
decongestionante
nasale

Aroma limone
e miele



Teva. Ogni giorno aiutiamo le persone a sentirsi meglio

È un medicinale per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela.
Autorizzazione del 06/08/2018

Una Camminata mentale

Come mantenere
il cervello agile ed elastico

Mens sana in corpore sano non solo perché l'attività fisica fa bene sia al corpo che alla mente ma perché farla potrebbe essere uno dei modi migliori per prevenire l'insorgere della demenza. Ma che tipo, e quanto, esercizio fisico è necessario per mantenere un cervello sano?

Per ottenere i massimi benefici cognitivi è fondamentale praticare l'attività fisica, anche moderata, in modo regolare per lunghi periodi di tempo

Movimento

Qualsiasi tipo! Vale camminare, nuotare, pedalare, correre, allenarsi con pesi, yoga o Tai chi, a condizione di farlo per due o tre volte alla settimana e solo per un totale di 2 ore alla settimana. Uno degli elementi chiave è che l'esercizio non deve svolgersi entro un determinato numero di ore al giorno o alla settimana, basta che si riescano ad accumulare almeno 52 ore ogni sei mesi.

Se ci saranno dei giorni o persino un'intera settimana in cui non ci si potrà allenare basterà recuperare in quella precedente o successiva per esempio camminando un'ora al giorno per almeno 4 giorni. Non è necessario allenarsi ad alta intensità, Tai chi o flussi di Yoga leggeri ottengono lo stesso risultato.

In compagnia

Sappiamo da molti studi che per mantenere il cervello agile ed elastico, bisogna concentrarsi sulle parti che si usano meno frequentemente come quelle che controllano muscoli che normalmente non lavorano. Da questo punto di vista il sollevamento di pesi leggeri cambiando frequentemente le routine è molto utile così come è altrettanto utile, anche se non necessario, alternare i diversi tipi di esercizio tra loro. Tutte queste attività ottengono risultati ancora migliori se svolte in compagnia perché il nostro cervello è maggiormente stimolato dalla cooperazione sociale.

Regolarmente

I risultati di queste ricerche hanno dimostrato che i miglioramenti cognitivi si osservano dopo circa 4 mesi a favore di specifiche funzioni cerebrali come pianificazione e inizio di compiti, velocità di elaborazione e funzioni esecutive, ovvero delle capacità mentali che servono per mettere a fuoco e gestire delle azioni finalizzate ad ottenere dei risultati, mentre l'esercizio migliora la memoria in circa la metà dei casi quindi gli effetti in quest'area non possono essere considerati conclusivi per tutti.

Tuttavia, perché tutto questo avvenga, l'esercizio fisico deve essere fatto in modo consistente e per lunghi periodi di tempo (+ di 6 mesi) per ottenere i massimi benefici cognitivi. Quindi, anche se non sembra importare che tipo di esercizio si fa, è fondamentale farlo regolarmente e a lungo termine. Per la prima volta, così come sappiamo quanta e quale attività fisica vada praticata per migliorare la salute cardiovascolare ora sappiamo cosa sia necessario fare per migliorare quella mentale e, va notato, lo sforzo è davvero minimo e alla portata di tutti.



Hiv, se lo conosci lo eviti

Le malattie sessualmente trasmissibili sono sottovalutate dai giovani

L'Aids è una delle pandemie più distruttive della storia. In trent'anni, sono stati contagiati 60 milioni di individui e 25 milioni sono deceduti per cause correlate al virus dell'Hiv. Nonostante la ricerca abbia fatto passi da gigante (oggi, con le nuove terapie, l'aspettativa di vita di una persona sieropositiva è aumentata di circa tre decenni), l'infezione continua a propagarsi nel nord e nel sud del mondo e rappresenta un importante problema di sanità pubblica anche in Europa. Secondo i dati forniti dall'Istituto superiore di sanità, nel 2016 in Italia si sono registrate 3.451 nuove diagnosi di infezione. Le fasce d'età maggiormente a rischio risultano essere quelle tra i 25 e i 29 anni, e nell'85% dei casi, il contagio è attribuibile a rapporti sessuali non protetti.

Che cos'è

L'Hiv (*Human immunodeficiency virus*, Virus dell'immunodeficienza umana) è un virus che indebolisce progressivamente il sistema immunitario fino a non permettere più all'organismo di difendersi sufficientemente dagli agenti patogeni diventando vulnerabile a molte malattie, in primo luogo

all'Aids (sindrome da immunodeficienza acquisita).

Come si trasmette

Il contagio avviene quando liquidi biologici (secrezioni vaginali, liquido precoitale, sperma, sangue, latte materno) appartenenti a un soggetto sieropositivo entrano in circolazione nel sangue della persona ricevente attraverso ferite o lesioni, anche non visibili, delle mucose. La modalità d'infezione più comune è dovuta ai rapporti sessuali non protetti, ma il contagio può avvenire anche attraverso il contatto con sangue infetto o dalla madre sieropositiva al bambino durante la gravidanza, il parto e l'allattamento.

Come si scopre

L'infezione viene rilevata con test come quelli che identificano gli anticorpi anti-Hiv, quelli combinati (che oltre agli anticorpi identificano anche l'antigene p24) e metodi di biologia molecolare (che identificano il genoma del virus).

Come si cura

Anche se non esiste ancora una terapia in grado di guarire dall'Hiv, negli ultimi anni sono stati fatti grandi progressi per tenere sotto controllo



Educare gli adolescenti

Si sta riscontrando un aumento dei casi di Hiv nelle fasce più giovani, che non conoscendo il rischio di rapporti non protetti. Da qui l'importanza delle campagne di educazione sul sesso sicuro che vedono le farmacie italiane in prima linea nell'informare la popolazione, e a maggior ragione i giovani, sulle malattie sessualmente trasmissibili e sulle precauzioni da adottare per proteggere la propria salute e quella del proprio partner.

l'infezione e il decorso della malattia. In particolare, se l'infezione viene diagnosticata precocemente, le terapie antiretrovirali disponibili, che prevedono una combinazione di farmaci da assumere quotidianamente e a orari prestabiliti, offrono un'aspettativa di vita paragonabile a quella della popolazione generale.

Brexidol



24 ORE IN AZIONE CONTRO IL DOLORE.



1 CEROTTO AL GIORNO

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

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

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



Chiesi

È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 12/07/2018.

Power, Peace, Purpose



Insegniamo le arti marziali ai bambini affetti da gravi malattie per aiutarli a combattere il dolore, la paura e la malattia

Kids Kicking Cancer (KCC) è un'organizzazione non profit fondata nel 1999 negli Stati Uniti, a Detroit, con l'intento di insegnare le tecniche e la filosofia delle arti marziali ai bambini affetti da cancro e da gravi

malattie croniche, nella consapevolezza che queste tecniche possano aiutarli ad affrontare meglio queste patologie. Il fondatore e Direttore internazionale è Rabbi Elimelech Goldberg, professore di Pediatria alla Wayne State University School

of Medicine. "Rabbi G." si è incontrato e scontrato con la malattia. Ha perso la figlia all'età di due anni a causa della leucemia. Ma Rabbi G. è anche cintura nera di arti marziali, ed utilizza le sue conoscenze per aiutare piccoli pazienti oncologici.

Come dice Rabbi G, «Ottimismo non significa che andrà tutto bene, ottimismo significa che possiamo affrontare bene tutto»



Il fondatore Rabbi Elimelech Goldberg e il presidente di KCC Italia Giancarlo Bagnulo

Le attività di KCC dagli Stati Uniti, si sono diffuse anche in Canada, Israele e, nel 2011, in Italia, dove oggi i volontari dell'associazione operano nei reparti di onco-ematologia di 12 ospedali e in 5 strutture extra-ospedaliere, in 14 città diverse. Nel nostro paese nel 2017 sono stati oltre 2300 i bambini che hanno parteci-

pato ai corsi e che sono stati seguiti in tutto il ciclo della malattia, nella degenza così come nella riabilitazione extra-ospedaliera; corsi pratici, che insegnano il "Metodo KCC", semplici tecniche delle arti marziali ed esercizi di respirazione, per irrobustire il corpo, ma soprattutto la mente. La missione si sintetizza in tre

parole, che rappresentano il saluto insegnato ai bambini in apertura e chiusura di ogni lezione: *Power, Peace, Purpose*.

Power: intende sviluppare la forza interiore, come primo passo necessario per affrontare qualsiasi situazione estrema, come in questo caso la malattia.

Peace: rappresenta il primo risultato, attraverso il raggiungimento della consapevolezza della propria forza per una maggiore tranquillità interiore.

Purpose: è l'obiettivo finale e consiste nel far sì che i bambini diventino ambasciatori di KCC nel mondo, insegnando agli altri le tecniche che hanno appreso ed aiutandoli così a sviluppare la propria forza interiore, indispensabile per affrontare e gestire meglio dolore, rabbia, ansia, paura, stress o altri problemi psico-fisici.

I piccoli eroi apprendono ad ispirare la luce ed espirare l'oscurità, sono dei guerrieri, che combattono, che salgono sul tappeto per sconfiggere la malattia, diventando a loro volta ambasciatori di KCC.



Allattamento e integrazione



Farmaci e puerpere

Sono una giovane mamma e ho una bimba di 5 mesi che sto allattando esclusivamente al seno. Ho un'allergia alle graminacee che di solito tengo sotto controllo con antistaminici. Vorrei sapere cosa posso assumere nel caso di un attacco più forte per non prendere cortisone. Aggiungo che la bambina è nata prematura alla 35° settimana e adesso pesa 6 kg. (Salvatrice P.)

La neo mamma durante il periodo dell'allattamento deve porre molta attenzione sia alla sua alimentazione che ai farmaci assunti. Il latte materno apporta nutrienti e sostanze in grado di sviluppare il sistema immunitario del bambino, allo stesso modo però, nel latte si possono rintracciare diversi metaboliti dei farmaci assunti dalla mamma e che il sistema epatico ancora immaturo del bambino non è in grado di neutralizzare. In linea generale, è sempre meglio evitare di assumere farmaci durante il periodo dell'allattamento, sebbene la quantità di farmaco assunto in dose terapeutica dalla mamma e che passa attraverso il latte al bimbo è in genere estremamente limitata. Sicuramente sono da evitare farmaci come: cloramfenicolo, sostanze radioattive, farmaci anti tiroidei ed antitumorali. Relativamente più sicuri sono il paracetamolo e l'ibuprofene, le penicilline e la cefalosporine, nonché tutti i farmaci autorizzati alla somministrazione durante i primi mesi di vita. Un particolare accorgimento potrebbe essere quello di assumere il farmaco subito dopo la poppata o comunque prima del riposo più lungo del bimbo. In molti casi potrebbe essere utile ricorrere all'omeopatia e alla fitoterapia.

La durata dell'integrazione

Da circa un mese, sto assumendo un integratore alimentare multivitaminico per adulti. Gradirei sapere per quanto tempo devo assumere tale integratore per ottenere un effetto ottimale dalla cura. (Maria G.)

Gli integratori alimentari sono una classe di preparati estremamente eterogenea. Molto spesso sono prodotti di origine alimentare destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive. Esistono integratori di vitamine, acidi grassi, antiossidanti, aminoacidi e proteine, fibre. L'integratore è pensato per sopperire ad un aumentato fabbisogno di un particolare nutriente come, ad esempio, alcune vitamine in casi di terapia antibiotica, oppure per integrare un nutriente non presente nella dieta. Sebbene la quantità dei nutrienti venga valutata in termini di Rda, ossia la quantità giornaliera raccomandata, molti integratori vantano concentrazioni di gran lunga superiori a quelle consigliate. Per questo motivo l'assunzione dell'integrazione deve essere quanto più breve possibile, compatibilmente con le esigenze terapeutiche. Gli integratori devono integrare nutrienti e non possono essere intesi come sostituti di una alimentazione varia ed equilibrata.



scrivete a **FarmaMagazine**

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



NATURLABOR

dalle materie prime



NATURFLU

PER LE VIE AEREE DI TUTTA LA FAMIGLIA!

Integratore alimentare a base di **miele, propoli** ed **estratti vegetali**, in grado di favorire la salute delle prime vie respiratorie.



Scopri gli altri prodotti su www.naturlabor.it
Seguici anche su Facebook!

È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:

FARMALABOR
Farmacisti Associati

Concentrati di salute

I superalimenti sono ricchi di antiossidanti, flavonoidi, vitamine, carotenoidi e fitonutrienti

Semi esotici che riempiono di energia e fanno splendere, bacche che arrivano da lontano e rendono il corpo a prova di malattia. Scopriamoli in questo viaggio in America del Sud.

Dal Guatemala arrivano i semi di **chia** utilizzati già dagli antichi Maya per fare di tutto, dalla farina per le tortillas al tè. Ora sono uno dei superfood di tendenza, spesso considerato una grande fonte di omega 3 (circa 17 grammi di omega 3 per 100 grammi) vero, ma vanno lavorati dal nostro corpo e la quantità di EPA e DHA che si ottiene da 100 grammi di semi di chia scende a 1,7 grammi, meno rispetto al salmone. E cosa non scontata è che i semi vanno ben digeriti per estrarre i grassi, quindi tutto inutile se non sono polverizzati e utilizzati al momento.

Dall'Amazzonia arriva l'**Acai** (açai o assai), con una gamma di composti polifenolici che lo rendono più potente rispetto ai nostri frutti rossi, e la scienza ha dimostrato per questa bacca proprietà antinfiammatorie, antiproliferative e cardioprotettive.

Dall'Amazzonia peruviana arriva il **Camu camu** (*Myrciaria dubia*) un superalimento particolarmente versatile in cui polpa, semi, buccia e frutto intero presentano potenziale antiossidante in misura diversa. La frutta non si consuma nel suo stato naturale a causa della sua elevata acidità, ma si ritrova generalmente sotto forma di succhi, puree e polvere o come additivo alimentare. Il suo ruolo potenziale come mediatore per l'infiammazione e lo stress ossidativo, sembra dovuto al contenuto unico di vitamina C rispetto ad altri frutti tropicali, insieme alla ricchezza di flavonoidi e antocianine. Un frutto molto studiato che riserverà sorprese.

Dalle Ande arrivano le bacche dell'**Alcorno** (*Physalis peruviana*), che sono ricche di antiossidanti, ma non tanto quanto le bacche di acai, e ben si prestano a essere utilizzate come "spezzafame" grazie al loro elevato contenuto di fibra, parecchio superiore a quella presente nella già saziante frutta secca, e tra questa spicca proprio la pectina, ottima per la regolazione dell'assorbimento dei lipidi con miglioramento del profilo ematico dei grassi e utile per la regolazione della funzione intestinale. Le bacche di *Physalis* sono fonti importanti di proteine, fosforo e potassio, e di ciò va tenuto conto di fronte, ad esempio, a una insufficienza renale.

Dal Cile, arriva la bacca di **Maqui** (*Aristotelia chilensis*), tradizionalmente usata nella medicina popolare cilena per sue proprietà anti diarrea, antinfiammatoria e antipiretica. La scienza l'ha studiata e ne ha confermato gli utilizzi, rendendo gli estratti di questa bacca nutraceutici molto diffusi. Interessante il ruolo che sta emergendo nell'ambito dell'obesità perché l'estratto di questo frutto sembra promettente nel contrastare l'infiammazione metabolica indotta dal grasso addominale.

DIA day

Campagna promossa da



federfarma



immagine

12-18 novembre 2018
CONTROLLO GRATUITO
in FARMACIA

La **più importante iniziativa** per la **prevenzione del diabete** e delle sue **complicanze**

Grazie a tutti i farmacisti che hanno permesso il successo dell'iniziativa e a tutti i cittadini che hanno aderito promuovendo la cultura della salute e facendo il primo passo verso un'ottica di prevenzione e controllo di una delle patologie più diffuse in Italia

Con il patrocinio di



Con il contributo non condizionato di



Partner Tecnici



L'Oms chiede l'impegno di tutti nella lotta contro le malattie croniche non trasmissibili

Buon cibo e movimento



Le malattie croniche non trasmissibili (NCDs), principalmente le malattie cardiovascolari e respiratorie, i tumori e il diabete rappresentano attualmente la causa maggiore di morte a livello mondiale e minano l'aspettativa di vita delle generazioni future.

Il programma generale dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) 2019-2023 pone una forte enfasi sulla risposta che i Governi debbono dare all'epidemia delle malattie croniche non trasmissibili e sulla promozione della salute mentale con leggi efficaci e misure fiscali per proteggere le persone dal tabagismo, dai cibi malsani, limitando ad esempio la pubblicità di alcolici, vietando il fumo e tassando le bevande zuccherate. In particolare si invitano i produttori di alimenti ad intraprendere diverse azioni: la riformulazione dei prodotti per ridurre il sale, gli zuccheri liberi e i grassi saturi e prodotti industria-

li, usando l'etichettatura nutrizionale sul cibo confezionato per informare i consumatori e limitando la commercializzazione di alimenti e bevande non salutari ai bambini. Le metropoli, inoltre, sono diventate ambienti "obesogeni", cioè favoriscono l'obesità, perché lo spostamento in auto, gli ascensori, le scale mobili sono lementi della mobilità cittadina che favoriscono decisamente la sedentarietà.

Cosa fare?

Nessun intervento a livello urbano può essere efficace se ogni singolo cittadino non si assume la responsabilità di contribuire al miglioramento della qualità di vita personale. Dobbiamo perciò promuovere nei giovani e negli adulti stili di vita più salutari, che comprendano un'attività motoria costante e una migliore alimentazione. Basta poco per fare la differenza tra una buona e una cattiva qualità di vita.

❖ **Camminare** per almeno **30 minuti al giorno**, ad esempio parcheggiando la propria auto un poco più distante, oppure usando le scale anziché l'ascensore o le scale mobili.

❖ Stessa cosa per **l'alimentazione**, ad esempio **riducendo il sale nelle pietanze** a meno di cinque grammi al giorno si riduce il rischio di sviluppare l'ipertensione.

❖ **Pianificare i pasti** prestando attenzione a non fare intervalli troppo lunghi tra l'uno e l'altro, non saltando i pasti e gli spuntini di metà giornata, mangiando lentamente con bocconi piccoli e masticati a lungo.

❖ **Evitando anche di acquistare cibi già pronti o precotti** (ad alto contenuto di grassi) e prodotti in maxi confezioni quali biscotti, bibite, snack dolci e salati.

Il binomio "buon" cibo e "movimento" è un toccasana per la salute del corpo e della mente.

Tecnologia del sorriso



Dott. Jason Motta Jones, Responsabile del Reparto di Chirurgia Orale presso Humanitas Dental Center (Humanitas Research Hospital)

La Chirurgia guidata è una garanzia per il paziente

Con le nuove tecnologie a disposizione dell'odontoiatra, la pianificazione pre-chirurgica ha raggiunto, grazie alla nuova metodologia definita *Chirurgia guidata*, un livello assoluto di precisione. La Chirurgia guidata o, meglio ancora, *Protesicamente guidata* (in funzione della realizzazione del progetto protesico specifico del paziente), è l'insieme delle procedure chirurgiche effettuate attraverso la realizzazione di una *dima custom-made*, cioè di un dispositivo che contiene tutte le informazioni necessarie sull'anatomia specifica del paziente.

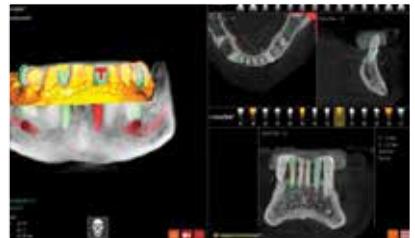
La dima implantare

La realizzazione di questa *dima* implantare viene eseguita in laboratorio attraverso una fresatura computerizzata (CAD-CAM) che si basa sul confronto di esami radiografici tridimensionali (T.C. CONE BEAM a basso dosaggio). Dalla progettazione di un modello digitale che simula la situazione tridimensionale del paziente viene costruita sia la *dima* che servirà per l'esecuzione dell'intervento chirurgico che la protesi provvisoria fissa, potenzialmente a disposizione del clinico ancora prima dell'inizio della

chirurgia. Questa metodologia implica una serie diversificata di conoscenze cliniche informatiche e tecniche da parte delle diverse figure professionali coinvolte. Grazie a questa metodica, infatti, è possibile programmare meticolosamente l'intervento in modalità virtuale e conseguentemente arrivare alla chirurgia reale in modo atraumatico e minimamente invasivo per il paziente con conseguente riduzione dei tempi di guarigione e discomfort post-operatorio.

La fase chirurgica

La Chirurgia guidata rappresenta un nuovo modo per inserire impianti endossei nelle arcate dentarie, con modalità minimamente invasive, tempi rapidi e spesso con l'inserimento degli impianti e il montaggio dei denti in una sola giornata in studio. Mediante l'utilizzo di uno speciale software, siamo in grado infatti di effettuare preventivamente un intervento chirurgico "virtuale", riuscendo così a pianificarne ogni fase ed identificando in anticipo le difficoltà ed i limiti delle strutture anatomiche a rischio. Ciò implica per il paziente un modo rivoluzionario di affrontare il trauma conseguente all'intervento chirurgico,



poiché la guida rende l'intervento così veloce e prevedibile che è possibile effettuare l'inserimento degli impianti direttamente dalla gengiva, senza tagli e senza mettere punti. Il paziente, quindi, avrà pochissimi fastidi dopo l'intervento, senza gonfiore, né dolore né sanguinamento. Subito dopo aver messo gli impianti sarà così possibile avvitarsi sopra i denti già costruiti in laboratorio dall'odontotecnico. La Chirurgia guidata è in buona sostanza una pratica rivoluzionaria che permette ad ogni paziente di potersi sottoporre ad interventi chirurgici anche complessi usufruendo delle ultime tecnologie in campo medico per ottimizzare al meglio e con i minori rischi possibili il risultato protesico finale.

Normale secca o molto secca?

Le esigenze della pelle si modificano all'alternarsi delle stagioni e dello stato psicofisico

È soprattutto la secchezza a fare da protagonista nei mesi invernali. Con il freddo la pelle si modifica, i capillari si restringono e la temperatura cutanea diminuisce, la sudorazione si riduce e le ghiandole sebacee producono una quantità inferiore di sebo che risulta anche meno fluido rispetto ai mesi caldi e di conseguenza ne arriva una minore quantità in superficie. Vengono così a diminuire i costituenti principali del film idrolipidico che protegge naturalmente la pelle e questo fa sì che, se non è stata adeguatamente preparata, la pelle normale a tendenza secca e molto secca, oltre ad un aumento di opacità, può peggiorare fino a ritrovarsi in condizioni di secchezza severa fino a sviluppare dermatiti con arrossamento e desquamazione.

Ascolta la tua pelle

Come facciamo a capire se la pelle è normale a tendenza secca o molto secca?

Dopo la detersione del viso con acqua, la sensazione della pelle che "tira" scompare nel giro di breve tempo o no, se non mettiamo subito una crema? Se scompare in breve tempo, 20 - 30 minuti, la pelle è normale a tendenza secca, o meglio definita disidratata, ovvero carente di tutta la parte acquosa del film idrolipidico, mentre se continua a tirare anche dopo un'ora è decisamente secca e manca anche della parte grassa e dei ceramidi.

I principali nemici invernali

- ❖ **Aria calda e secca** dei caloriferi.
- ❖ **Sbalzi di temperatura.**
- ❖ **Vento e sole**, in particolare in montagna, se la pelle non è adeguatamente protetta con filtri solari ed emulsioni di tipo acqua in olio con effetto barriera.

Quando è secca e molto secca

- ❖ **Detergere la pelle mattina e sera** solo con latte detergente e un batuffolo di cotone, poi eliminare l'eccesso con un tonico specifico per pelli secche.
- ❖ **Evitare il contatto con l'acqua del rubinetto**, al massimo utilizzare solo acqua termale.
- ❖ **Alla mattina stendere un siero ricco**, concentrato di oligoelementi e vitamine, e una crema nutriente a base di oli vegetali che si assorbono senza lasciare untuosità.
- ❖ **Scegliere un make-up con fondotinta idratante** e cremoso e un blush per illuminare gli zigomi.
- ❖ **Se dovete sostare all'aperto per periodi prolungati**, come ad esempio durante una vacanza in montagna, **utilizzate sempre creme molto protettive** come possono essere quelle solari 50+, ottime anche per l'effetto barriera che riduce la disidratazione.
- ❖ **Alla sera stendere un siero all'acido ialuronico e vitamine** e una crema antiage molto ricca con antiossidanti e ingredienti antiage. Il siero va sempre associato alla crema dopo i 40 anni, per una azione antiage più completa.
- ❖ **Applicare una maschera nutriente** un paio di volta alla settimana.
- ❖ **Tutte le sere, dopo i 45 anni**, è molto utile praticare un **massaggio con un olio antiage** prima di applicare il siero.
- ❖ **Non dimentichiamoci mai della pelle del corpo**, se è secca detergere delicatamente con oli detergenti e idratare con emulsioni a base di burro di karitè e urea, che idratando in profondità e mantengono la pelle morbida ed elastica.
- ❖ **Per le mani utilizzare creme con urea alla sera e barriera di giorno**, per limitare al massimo la disidratazione.
- ❖ **Integrare l'alimentazione con olio di lino e perle di olio di borragine** a partire da ottobre.



Quando è sensibile a tendenza couperosica

- ❖ È importantissimo fare una grande attenzione agli **sbalzi di temperatura**, in particolare quando si passa dal freddo al caldo. Ad esempio, quando si passa dalla bassa temperatura esterna ad un locale riscaldato, si potrebbe avere l'accortezza di mettere le mani sulle guance per qualche minuto fino ad abituare gradualmente la pelle del viso al forte sbalzo di temperatura.
- ❖ **Detergere molto delicatamente con prodotti specifici in gel o latte detergente**. Evitare il contatto con l'acqua del rubinetto. Asportare l'eccesso con un'acqua termale lenitiva oppure con acqua distillata di hamamelis che, grazie ai tannini, ha un'azione astringente.
- ❖ **Alla mattina utilizzare un'emulsione antirossore con protezione solare.**
- ❖ **Alla sera stendere una crema antirossore** con antiossidanti e ingredienti lenitivi.
- ❖ **Per quanto riguarda l'alimentazione, attenzione all'alcol e a tutte le sostanze che appesantiscono il fegato**, eventualmente integrare la dieta con olio di ribes nero ad azione antinfiammatoria naturale. Nei periodi di maggior rossore è consigliato ridurre tutti i cibi istamino liberatori, come i formaggi stagionati, e quelli molto ricchi di nichel, come i pomodori che in inverno sono anche fuori stagione ed è preferibile non mangiarli e la cioccolata. Anche molte spezie possono irritare e aumentare il rossore.

Difendiamo la gola

Le infezioni delle vie aeree: raffreddore, mal di gola e tosse possono essere alleviate con il consiglio del farmacista



Le malattie da raffreddamento sono piuttosto comuni nella stagione invernale. Al di là della influenza vera e propria i numerosi ceppi virali, e più raramente batterici, sono in agguato per farci starnutire, soffiare il naso e tossire. È normale che le infezioni delle vie respiratorie colpiscano gli adulti da due a quattro volte l'anno circa, e i

ragazzi in età scolare fino a dodici volte l'anno. Vediamo i sintomi più comuni e come affrontarli.

Tanti ceppi virali, stessi sintomi

I sintomi più comuni delle infezioni delle vie respiratorie sono: il ripetersi di starnuti, l'abbondante produzione di muco, la congestione nasale, l'espet-

torato o più comunemente "catarro", il mal di gola, la tosse, accompagnati da mal di testa e sensazione di stanchezza. Questi raggiungono la loro massima espressione due o tre giorni dopo l'insorgere dell'infezione. Negli adulti il raffreddore non è necessariamente accompagnato da febbre, che compare invece spesso nei bambini. Nella stagione invernale circolano

tantissimi virus, cosiddetti parainfluenzali, che non sono l'influenza vera e propria. La migliore prevenzione è il lavarsi spesso le mani, soprattutto dopo essere stati in luoghi pubblici. Molti dei sintomi delle malattie da raffreddamento possono essere trattati con farmaci da banco: il consiglio del farmacista è prezioso per trovare quello più adatto ad ogni situazione.

Raffreddore

Il primo e più evidente sintomo è il raffreddore, che si trasmette attraverso le particelle di salive di chi ci sta vicino, o tramite il contatto con secrezioni nasali infette. La scarsa umidità può aumentare la possibilità di trasmissione virale, permettendo ai microbi di disperdersi più facilmente. Il raffreddore non si cura, ma si deve aspettare che passi, con farmaci e rimedi che ne allevino i sintomi: per esempio analgesici e antipiretici. È importante sottolineare che gli antibiotici non hanno alcun effetto contro le infezioni virali e non devono essere utilizzati se non sotto controllo medico. È utile anche il riposo il più possibile e assumere liquidi, dalla semplice acqua, a tè e tisane, che aiutano la guarigione.

Mal di gola

Un altro sintomo tipico delle infezioni delle vie respiratorie è il mal di gola, o faringite: si presenta come pizzicore e sensazione di gonfiore alla gola e dolore durante la deglutizione. Il mal di gola può essere curato con antinfiammatori locali - per esempio le pastiglie a base di flurbiprofene - o farmaci sistemici, e accorgimenti per aiutarne la normale guarigione. È utile mangiare caramelle dure per stimolare la salivazione, evitare il fumo e gli agenti inquinanti atmosferici, riposare la voce. Bisogna fare attenzione, perché talvolta il mal di gola può essere di origine batterica, ad esempio dovuto allo streptococco. La diagnosi della faringite batterica viene effettuata dal medico che esegue un tampone faringeo, o il test rapido per lo streptococco.

Tosse

La tosse è un meccanismo di difesa finalizzato a liberare le vie aeree da secrezioni in eccesso che favoriscono la crescita batterica, o a difendere le vie aeree da materiale estraneo. La tosse è stimolata dall'irritazione dei recettori specifici che si trovano nella laringe, nella trachea e nei bronchi. Non è una malattia di per sé, ma può essere un segnale di allarme se considerata come sintomo di una malattia. Può essere acuta, legata a infezioni delle vie respiratorie, o cronica, cioè è insorta da lungo tempo, si è dimostrata resistente ai trattamenti sintomatici e spesso è accompagnata anche da malessere generalizzato. Di solito la tosse tende a risolversi in due o tre settimane, se persiste è consigliato rivolgersi a un medico per la diagnosi.



TOSSE SECCA O GRASSA?

❖ La tosse secca viene trattata con i sedativi della tosse, che hanno lo scopo di placare lo stimolo della contrazione muscolare dovuto all'infiammazione. Oltre ai sedativi della tosse, per sentirsi meglio può essere di grande aiuto bere molto, assumere del miele, umidificare l'ambiente e fare uso di aerosol.

❖ La tosse grassa viene trattata con i mucolitici, medicinali in grado di fluidificare le secrezioni delle vie aeree e scioglierle. Può essere di aiuto accompagnare alla cura medica l'utilizzo di alcuni rimedi balsamici da far evaporare nell'aria, come il pino, la liquirizia, il miele e l'eucalipto.



Prendersi cura di una persona cara è un "lavoro" faticoso e complicato

Gestire la demenza

S spesso sono coniugi, figli o altri parenti (i "caregiver informali") a prendersi cura del paziente con demenza; il più delle volte i caregivers (familiari che assistono il malato) non hanno una preparazione specifica e non conoscono

la malattia, devono imparare molte cose per poterla gestire al meglio. Inoltre, bisogna ricordare che il progressivo e inevitabile disgregarsi delle abilità cognitive e della personalità del paziente causa sofferenza all'intero nucleo familiare. In alcuni casi vi

può essere un vero e proprio "rifiuto" della malattia associato a sentimenti di rabbia e impotenza; in altri casi il caregiver si fa carico del proprio congiunto malato in tutto e per tutto, annientando la propria vita personale e sociale. In tutti i casi la situazione

è molto faticosa psicologicamente e fisicamente (se ci si occupa di aspetti pratici come cucinare, aiutare il malato ad alimentarsi, vestirsi, andare in bagno o lavarsi). Gli studi mostrano che è più stressante prendersi cura di una persona affetta da demenza rispetto ad una persona con altra disabilità; inoltre, in generale, i caregivers di persone con demenza soffrono più frequentemente di depressione (dal 23 all'85%), ansia (dal 16 all'45%) e disturbi di salute. Lo stress associato al prendersi cura di una persona con demenza e le conseguenze psicologiche coinvolgono tutti i caregiver sia che aiutino personalmente il malato nella quotidianità sia che gestiscano persone che se ne occupano.

La quotidianità e le problematiche più comuni

❖ **Aggressività** (verbale, più raramente fisica). Spesso è una manifestazione della rabbia e della paura del malato che non è in grado di interpretare correttamente quanto gli accade intorno. Mantenendo la calma, cercate di non sgridarlo e di non contraddirlo poiché non capirebbe e fatica a tollerare le frustrazioni.

❖ **Apatia (perdita di interesse), ansia e depressione**: spesso di fronte a queste manifestazioni ci si sente impotenti e sembra impossibile aiutare la persona malata a trovare degli stimoli. È importante continuare comunque a coinvolgerla (senza forzare troppo) nella vita familiare.

❖ **Vagabondaggio** (*wandering*: tendenza a camminare senza una meta) e **affaccendamento afinalistico** (gesti e comportamenti ripetitivi senza alcun fine apparente): evitare di bloccare questi comportamenti (provoca ansia

e frustrazione nel paziente) e cercare di assecondare la persona monitorando che non si faccia male.

❖ **Agitazione psicomotoria** (non riesce a stare fermo, o continua a porre domande incessantemente): valutare se qualcosa può essere irritante o motivo di ansia; avvicinarsi con calma alla persona e parlare cercando di ri-orientarla.

❖ **Allucinazioni** (vede cose/persone che in realtà non ci sono) e **deliri** (convinzioni in merito a fatti non reali): è importante che la persona non si senta derisa ma che incontri comprensione. Si può provare a dimostrare con molta calma che la convinzione delirante o l'allucinazione non sono reali, tuttavia è importante cercare di capire se questo intervento è efficace o se, invece, aumenta la diffidenza del malato.

I comportamenti sopraelencati sono molto difficili da gestire: non bisogna mai fare "muro contro muro". Può essere necessario un intervento farmacologico, per questo è importante confrontarsi sempre con lo specialista.

In famiglia

È importante rendere la casa sicura (ad esempio togliere tappeti o ciò che può essere di inciampo, non avere fornelli a gas, illuminare il percorso per il bagno) e riconoscibile (ad esempio mettendo targhette coi nomi sulle stanze, mettendo in vista foto dei familiari, eventualmente coi nomi scritti etc); segnare gli impegni su un calendario e "ripassarli insieme"; assicurarsi che la gestione delle medicine sia corretta (spesso devono venire gestite da un caregiver).

Quindi, è fondamentale che il caregiver sia informato e preparato a gestire le situazioni più comuni ma per farlo al meglio deve anche riconoscere la

propria condizione di stress ed eventuali disturbi di ansia e depressione indotti dalla situazione cercando un aiuto se necessario. Spesso, infatti, i caregivers ignorano le proprie fatiche e difficoltà senza rendersi conto che se non cercano di prendersi cura di sé, rischiano di non poter essere più di aiuto nemmeno al proprio caro. Esistono associazioni e gruppi di sostegno ai quali ci si può e ci si deve rivolgere per evitare (o limitare) questo rischio: chiedi consiglio al tuo farmacista.



La demenza

È una malattia degenerativa che causa una compromissione delle funzioni cognitive (come memoria, ragionamento, linguaggio, capacità di orientarsi e di svolgere compiti complessi) fino a pregiudicare l'autosufficienza. La personalità, il modo di essere della persona viene alterato: il comportamento può cambiare molto, il malato può diventare aggressivo e irritabile, ansioso e depresso, può comportarsi in maniera inappropriata e inopportuna. Diverse patologie causano demenza come la malattia di Alzheimer (la più conosciuta), la demenza fronto-temporale, la demenza a corpi di Lewy e la demenza associata a malattia di Parkinson, per citarne alcune.

Educare alla salute

Dobbiamo investire sulla cultura vaccinale e sulla informazione e formazione dei cittadini e dei sanitari



Fino al 2014 in Italia si parlava di superamento dell'obbligo vaccinale e i vaccini venivano visti come un diritto, e non un dovere, del bambino come scelta consapevole della famiglia adeguatamente informata dei benefici rispetto ai, seppur rari, rischi. In questi anni si è osservato un calo delle coperture vaccinali dovuto a vari fattori quali: tagli in Sanità e blocco delle assunzioni, aumento del numero dei vaccini, diffusione di notizie errate o confondenti da media (TV, giornali e internet), allarmismi mediatici associati anche

alla scarsa formazione da parte di molti operatori sanitari sul tema dei vaccini: per rimediare si è arrivati, come prima tappa, a prendere la decisione di rendere le vaccinazioni obbligatorie. Il recente piano nazionale vaccini 2017-2019 ha indicato nuove strategie vaccinali e nel luglio dello stesso anno è stata promulgata la legge che ha reso obbligatorie le vaccinazioni: esavalente (contro tetano, difterite, poliomielite, epatite B, pertosse e hemophilus influenzae) da fare nel primo anno di vita e la quadrivalente (morbillo, rosolia, varicella e

parotite) da fare dopo il 13 mese di vita. Sono seguite e sono tuttora in atto discussioni tra fautori e detrattori dell'obbligo ma **in questo articolo ci corre l'importanza di focalizzare l'attenzione non tanto sull'obbligo ma sulla scelta consapevole della vaccinazione** superando posizioni conflittuali e di contrapposizione in quanto nello scenario odierno una buona efficacia della pratica vaccinale si può raggiungere non tanto perché ci si deve vaccinare, ma perché, consapevoli dei benefici e dei rischi apportati da tale pratica, ci si vuole vaccinare.

Educare il paziente

Purtroppo il tema della comunicazione è stato, in questi ultimi decenni, poco considerato, se non trascurato, nella formazione degli operatori sanitari. Pur essendo la comunicazione la base per instaurare una relazione con la persona assistita e il mezzo per stabilire un rapporto di fiducia. La preparazione dei sanitari è tuttora prevalentemente incentrata sulle tecniche e sulle metodiche diagnostiche e sulla cultura della malattia: medicina centrata sulla malattia più che sulla persona. I professionisti della sanità, (ma non solo loro: an-

che il mondo della scuola) in questi anni hanno "subito" la crescita di internet, e dei social, ignorandoli e con atteggiamenti spesso di sufficienza e fastidio. Al contrario molti cittadini, associazioni, e, ahimè, anche alcuni operatori sanitari, hanno capito da subito l'importanza di questi mezzi di comunicazione di massa utilizzandoli e diffondendo notizie spesso non corrispondenti alla realtà, se non falsi, con messaggi che hanno contribuito a creare un atteggiamento ostile e negativo dei confronti della medicina ufficiale puntando sulla diffusione di timori o paure e disseminando notizie negative (se non catastrofiche). Nel campo dei vaccini hanno creato e alimentato paure che hanno contribuito a determinare un calo delle coperture. Una analisi critica non deve essere tale solo per cosa hanno fatto "altri" ma anche nei confronti del "nostro" operato (o non operato) come sanitari. **Nulla/scarsa attenzione è stata dedicata nei decenni scorsi alla informazione delle persone e l'atteggiamento di molti professionisti è rimasto improntato ad atteggiamenti di paternalismo e di superiorità** ignorando i principi emergenti e attuali della autonomia del cittadino e del diritto alla autodeterminazione mal sopportata e trattata con atteggiamenti di critica, di superiorità e di giudizio.

Un punto di riferimento

Nell'ultimo decennio si sta osservando una presa di coscienza da parte dei sanitari dell'importanza della comunicazione anche "virtuale", che

Il cittadino che si informa sui social e su internet ha sempre bisogno di chiedere consiglio a un operatore sanitario di fiducia

tale non è perché ha ricadute nella vita reale di tutti i giorni. La presa di coscienza, in questi ultimi anni, ha creato reazioni, finalmente, da parte dei professionisti con toni diversi: chi cerca di informare e chi ha atteggiamenti direttivi e giudicanti. Forse abbiamo perso di vista, discutendo sui media, su internet e sul virtuale che la persona, sana o ammalata, che vuole consigli o richiede diagnosi e terapia cerca spesso di informarsi su internet e sui social ma ha sempre bisogno, e oggi ancora di più di una volta di una "persona" umana, e non solo del virtuale, con cui comunicare, avere informazioni corrette (che confronterà con quanto ottenuto in rete) e stabilire una relazione che se porta all'instaurarsi del rapporto di fiducia potrà rappresentare per la persona assistita quello che la stella polare rappresentava per il navigante: il punto di riferimento. Il bisogno di ricevere informazioni "viso a viso" dai sanitari potrebbe apparire minore, meno importante rispetto a pochi decenni fa ma l'esperienza quotidiana a contatto con le famiglie dice che le cose non stanno così.

Preserviamo i denti

Bisogna prevenire le malattie gengivali promuovendo l'igiene dentale



La maggior parte dei nostri lettori avrà sicuramente avuto qualche pubblicità che recita: "Impianto completo di corona a soli XXX euro..." e magari si sarà chiesto di cosa si tratta e come mai questa modalità operativa di sostituire i denti riabilitando la masticazione degli sfortunati pazienti meriti addirittura una cartellonistica dedicata. Come mai non troviamo sulla fiancata di un autobus una scritta che riporti: «Dai importanza alla diagnosi precoce della parodontite, al controllo della infiammazione, all'igiene dentale e alla esperienza del tuo odontoiatra e salverai i tuoi denti»?

Impianti dentali

L'opportunità di poter sostituire un dente andato perduto con un impianto osteointegrato ha letteral-

mente rivoluzionato a partire dagli anni 80 le possibilità terapeutiche, evitando di dover ricorrere alle protesi mobili (talvolta non ben tollerate) o di dover procedere con riabilitazioni protesiche cosiddette "a ponte" intervenendo sui denti vicini a quello andato perduto. L'altra faccia della medaglia ha visto crescere e diffondersi oltre il necessario l'uso degli impianti, al punto che spesso si dà meno importanza a mantenere e curare denti malati di parodontite, preferendo la loro estrazione e proponendo gli impianti come "migliori" rispetto ai denti.

Troppo spesso ai pazienti, in modo sbagliato, viene proposta dal dentista una soluzione come la più semplice, opportuna ed economicamente conveniente: «estriamo il dente e sostituiamolo con un impianto».

Sondaggio

Recentemente la Società Italiana di Parodontologia e Implantologia ha commissionato un sondaggio rivolto alla popolazione italiana per fotografare nel modo più obiettivo e realistico quanti denti vadano perduti per parodontite e quanti di essi siano poi sostituiti con i cosiddetti "impianti dentali". Il sondaggio ha coinvolto 2157 soggetti di sesso maschile e femminile con età compresa tra i 35 e i 74 anni, con gradi di istruzione uniformemente distribuiti tra il campione. Gli intervistati che soffrivano o avevano sofferto di parodontite avevano perso un numero maggiore di denti rispetto a chi non aveva la malattia. Tra gli intervistati con esperienza di perdita dentale solo metà ha deciso di sostituire i denti persi con una protesi. Altro dato importante è quello che vede

in netta crescita il numero degli impianti dentali applicati nel nostro Paese in questi ultimi anni. L'11% dei pazienti che hanno optato per una soluzione implantare ha riferito di avere avuto una complicanza e in molti casi, ben uno su tre, tale complicanza non è stata risolta. In svariati casi l'impianto è stato addirittura rimosso. Ma quello che più preoccupa, è che fra i portatori di impianti dentali, 1 persona su 5 non esegue sedute di controllo dal dentista, né periodiche sedute di igiene dentale e implantare dall'igienista. Eseguire una accurata igiene domiciliare e regolarmente anche quella professionale infatti previene le malattie della gengiva circostante agli impianti: almeno in un impianto su 2 al controllo si evidenzia infiammazione della gengiva circostante (mucosite) e circa in 1 impianto su 5

sono evidenti segni di perimplantite cioè di un processo infiammatorio che purtroppo ha iniziato a coinvolgere l'osso di supporto dell'impianto.

Prevenzione

È necessario quindi fare prevenzione delle malattie gengivali promuovendo l'igiene dentale e il controllo di fattori di rischio come il fumo, il sovrappeso e il diabete. Questo è infatti il modo migliore per prevenire la perdita di denti. E se uno o più denti sono già stati perduti e sostituiti con impianti dentali, la prevenzione deve essere mirata a evitare le infezioni degli impianti (mucositi e perimplantiti) per prolungarne la salute e la durata. Non solo: sarebbe auspicabile che il dentista, prima di ricorrere agli impianti dentali e suggerirli ai propri pazienti, si assicuri dell'assenza di malattie gengivali. Inoltre in presenza di malattie gengivali è opportuno che esse vengano curate da uno specialista (parodontologo) prima di applicare impianti dentali. Infine, in base alla individuale predisposizione alla parodontite, ogni paziente portatore di impianti dentali dovrà recarsi dal dentista ogni 3, 6 o 12 mesi per eseguire controlli e igiene professionale.

«Purtroppo si tolgono ancora troppi denti... e si mettono troppi impianti ritenendo e facendo credere che diversamente dal dente l'impianto sia immune da complicanze.

Gli impianti sono un ottimo mezzo per rimpiazzare i denti, ma il loro ricorso deve essere preceduto da un'attenta valutazione da parte di un parodontologo, nell'interesse del paziente.

Consigli

- * Chiedi sempre se non è proprio possibile salvare il tuo dente.
- * È necessario il controllo dell'igiene dentale prima di posizionare un impianto.
- * È necessario che la parodontite sia sotto controllo prima di posizionare un impianto.
- * Meglio evitare di fumare.
- * La patologia diabetica deve essere sotto controllo (valori glicemia ed emoglobina glicata).
- * È necessario avere buoni standard di igiene orale domiciliare prima e dopo il posizionamento dell'impianto.
- * Gli impianti una volta posizionati e messi in funzione con una protesi vanno periodicamente (ogni 6 mesi) controllati.
- * Attenzione: se la zona attorno all'impianto sanguina rivolgiti subito al tuo dentista.
- * Attenzione: se ti sembra che fuoriesca del pus dalla zona dell'impianto o hai fastidio o dolore rivolgiti subito al tuo dentista.

Progetto *farmacia* di strada

Al via la sperimentazione di due presidi per la distribuzione dei farmaci donati da cittadini e aziende farmaceutiche



dalla volontà di fare la propria parte nel contrastare il diffondersi di patologie legate alla povertà o al mancato accesso alle cure. Banco Farmaceutico gestisce la raccolta e distribuzione agli enti di beneficenza dei farmaci donati da aziende e cittadini; Assogenerici ha una partnership consolidata con il Banco per la donazione di medicinali; Fofi è l'Ordine nazionale dei farmacisti, indispensabili per la distribuzione dei farmaci, anche se donati. L'Istituto di Medicina Solidale Onlus (Imes), nato in collaborazione con l'Università e il Policlinico di Roma Tor Vergata e sostenuto dal volontariato di alcuni medici universitari, ha avviato il Servizio di Medicina Solidale e delle Migrazioni nel 2004 a Tor Bella Monaca, Municipio VI di Roma, caratterizzato dal più alto indice di povertà nella Capitale ed è arrivato a gestire sei ambulatori nella capitale: l'ultimo è proprio quello inaugurato nel 2016 a piazza San Pietro, per i poveri assistiti dall'Elemosineria Apostolica. Proprio nei due ambulatori di medicina solidale di Tor Bella Monaca e del colonnato

Il progresso vero non lascia indietro nessuno. Neanche chi è talmente ai margini del sistema sociale da non essere incluso nei radar del Servizio sanitario pubblico. È su questi presupposti che sarà sperimentata per un anno, a Roma - a Tor Bella Monaca e al colonnato di San Pietro - la "Farmacia di strada", per la distribuzione di farmaci donati da privati e aziende. L'iniziativa nasce da una proposta

dell'Istituto di Medicina solidale - Onlus attiva da 14 anni grazie all'attività di volontariato di un gruppo di medici universitari di Tor Vergata - che ha trovato il sostegno di una partnership tra Assogenerici, la Fondazione Banco farmaceutico e la Federazione nazionale degli Ordini dei farmacisti (FOFI). "Abbiamo cura di loro" lo slogan (www.abbiamocuradiloro.it) scelto dai protagonisti, accomunati

Un gruppo di medici volontari di Tor Vergata è impegnato a contrastare il diffondersi di patologie legate alla povertà e al mancato accesso alle cure



Cure senza brevetto, nuove risorse

del Bernini sarà sperimentato per 12 mesi un modello pilota di "Farmacie di strada". Le farmacie funzioneranno indipendentemente ma in stretta connessione con gli ambulatori di strada: saranno rifornite da Banco Farmaceutico con i medicinali donati da aziende e privati, il flusso dei farmaci in-out sarà registrato e monitorato con sistemi informatizzati e i prodotti saranno dispensati da farmacisti volontari, secondo le prescrizioni mediche rilasciate dagli ambulatori solidali. Obiettivo principale del progetto è quello di validare il modello pilota per renderlo "esportabile" in altre realtà, con il coinvolgimento degli attori istituzionali più opportuni. Tutti i dati relativi agli accessi effettuati saranno registrati in una cartella informatizzata che permetterà la raccolta di dati e la realizzazione di un report epidemiologico. L'esperienza consentirà inoltre la realizzazione di una sorta di prontuario della "Farmacia di strada", appositamente disegnato in relazione alle patologie prevalenti, alle linee guida di terapia, alla scelta dei farmaci essenziali.

Entro il 2023 andranno in scadenza di brevetto farmaci che determinano una spesa di 3,1 miliardi di euro l'anno, ma intanto nel solo nel triennio 2018 - 2020 grazie agli equivalenti sono attesi risparmi cumulati superiori a 800 milioni di euro. Mentre sul fronte dei biologici, tra il 2018 e il 2022 perderanno la protezione brevettuale sette molecole che oggi vantano un mercato annuale di circa 1 miliardo di euro, creando lo spazio per l'ingresso sul mercato dei relativi biosimilari e la realizzazione di ulteriori risparmi da destinare all'acquisto dei farmaci più innovativi e costosi. La previsione è contenuta nell'aggiornamento dei dati di mercato nei primi 6 mesi dell'anno, da cui emerge gli equivalenti hanno assorbito il 22% dei consumi in farmacia, mentre i biosimilari hanno conquistato il 12% del mercato di riferimento. Dal punto di vista dei consumi per area geografica, il consumo degli equivalenti di classe A si concentra soprattutto al Nord (36,5% a unità), mentre risultano distanziati il Centro (26,8%) e il Sud Italia (21,5%): prima in consumi di equivalenti la Provincia Autonoma di Trento (42,5% delle unità dispensate SSN a gennaio-giugno); fanalino di coda la Calabria (19,5%). Sempre nel primo semestre dell'anno ammonta invece a 561 milioni di euro il differenziale di prezzo pagato dai cittadini per ottenere il branded a brevetto scaduto invece del generico: l'incidenza più alta in Sicilia (15,6% della spesa farmaceutica regionale del semestre), seguita da Lazio (15,2%) e Molise (14,9%). Ancora al Nord il primato sui biosimilari: a registrarne il maggior consumo per tutte le molecole in commercio sono la Valle d'Aosta e il Piemonte: in entrambe quotano il 41,89% del mercato sul mercato complessivo di riferimento e addirittura l'80,25% del mercato riferito all'insieme delle cinque molecole in commercio da almeno 3 anni (Epoetine, Filgrastim, Somatropina, Infliximab, Follitropina Alfa). Il pool delle molecole di più antica commercializzazione ottiene comunque consensi di rilievo praticamente in tutte le Regioni: fanalini di coda Abruzzo (36,79%) e Calabria (14,95%).

Per il bene del paziente



Allopatia e omeopatia unite contro la malattia

L'omeopatia fornisce risposte concrete, talvolta uniche, in molti settori: infezioni ORL, malesseri della gravidanza, stress, stati influenzali, patologie croniche, disturbi del sonno, allergie stagionali, etc. Inoltre è utilizzata sempre più spesso come trattamento di supporto in oncologia dove può svolgere un ruolo importante nella prevenzione e nella riduzione degli effetti collaterali delle terapie oncologiche. Ne parliamo con Michèle Boiron, farmacista di professione e figlia primogenita di uno dei due fondatori dei Laboratoires Boiron che, dopo una trentennale esperienza dietro il banco, è impegnata da diversi anni in progetti di sviluppo e diffusione dell'omeopatia nel mondo.

Dai bambini ai nonni

«L'omeopatia ottiene ottimi risultati a tutte le età» spiega Michèle Boiron, con tono delicato e deciso allo stesso tempo, nato dalla fusione di fermezza e entusiasmo per la materia cui ha dedicato una vita e la serena eleganza della persona. «Molti restano colpiti dalla straordinaria efficacia sui bambini, ma la casistica clinica conferma l'eccellenza delle risposte sia nell'adulto che nella terza età. A voi farmacisti – piantandomi uno sguardo cristallino negli occhi che si propaga lungo la schiena come brivido – chiedo di fare corretta informazione: correggete chi vi chiede un vaccino omeopatico. Non esistono vaccini in omeopatia, né per l'influenza, né per altro. Esistono medicinali che vanno

Trattamento omeopatico

Una delle ricchezze dell'omeopatia è il fatto di poter essere prescritta sia in caso di patologie acute (quelle che si manifestano all'improvviso e occasionalmente) sia in caso di patologie croniche (che tornano regolarmente).

✳ **In acuto**, il trattamento omeopatico corretto agisce velocemente (poche ore o pochi giorni) riducendo la sintomatologia in breve tempo.

✳ **Nel cronico**, il trattamento omeopatico richiede una durata maggiore per ridurre l'intensità e la frequenza delle crisi del paziente; è quanto avviene, ad esempio, nella rinite allergica, nella sinusite cronica, nell'eczema o nell'herpes.

a stimolare e rafforzare le difese immunitarie individuali, mettendo l'organismo in grado di combattere la patologia. A proposito di patologia e terapia - il tono si alza di mezzo decibel, quel poco che basta a dare forza al concetto - ricordate al paziente che non esiste alcuna incompatibilità tra le terapie allopatriche e le omeopatiche. Sono armi che possono e devono essere utilizzate nello stesso campo di battaglia contro il nemico comune: la malattia. L'omeopatia è talmente duttile e non invasiva che può essere utilizzata sia come terapia in prima battuta che come supporto e in sinergia con la medicina allopatrica. Anche in questo caso vale il motto uniti si vince e sarebbe un campanilismo fuori luogo e miope non accettare ogni aiuto possa arrivare per il bene del paziente» conclude la dottoressa Boiron con un sorriso e un signorile inchino del capo canuto.

I PARASSITI SONO IL SUO PENSIERO FISSO? LO PUOI LIBERARE.



4 SETTIMANE DI PROTEZIONE CONTRO PULCI, ZECCHIE, PAPPATACI, ZANZARE, PIDOCCHI, MOSCHE.

Exspot, spot-on a base di permetrina per uso esterno: una sola somministrazione per proteggerlo per 4 settimane contro i parassiti target. Per cani a partire da 2 settimane di vita e disponibile in due confezioni contenenti 6 pipette da 1 o 2 ml.



In farmacia e nei pet shops

Non usare nel gatto.



È un medicinale veterinario a base di permetrina 65%. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Chiedi consiglio al tuo Veterinario. L'uso scorretto può essere nocivo. Aut. Min. N° 87/VET/2018

EXSPOT®

MSD
Animal Health

La scienza per animali più sani®

Per bipedi e quadrupedi, con e senza pelo, l'inverno quando arriva arriva!



Affrontare il freddo

Se per noi umani è il momento di fare il cambio dell'armadio, di tirar fuori il cappottone pesante, di cercare ora in quel cassetto ora in quell'altro, e dove diamine avrò messo quel cappello che mi stava tanto bene, ricordiamoci anche di riflettere sul fatto che è inverno anche per i nostri amici a quattro zampe. Proviamo brevemente a dare qualche raccomandazione per affrontare al meglio la stagione fredda.

Il calore

C'è il pelo è vero, ottimo isolante, protegge dal caldo e dal freddo ma la "manutenzione" è importante. Un pelo in ottimo stato potrà far bene il suo lavoro, un mantello invece poco curato con nodi o in cattivo stato, di certo non sarà un buon isolante. Non dimentichiamoci che esistono anche delle razze "nude", così come delle razze con un mantello a pelo estremamente corto o rado: in questi soggetti l'uso di adeguati indumenti può rivestire un ruolo fondamentale per ridurre la dispersione termica e migliorare il confort alle basse temperature; insomma i cappottini non servono solo per dar loro un look invidiabile. Nel gatto il discorso potrebbe essere differente, eccezion fatta per le razze "nude"; è altamente improbabile che un micio in casa "soffra" il freddo; sanno bene come raggiungere le fonti di calore, comprese le nostre braccia. Pertanto, è raccomandabile l'uso di indumenti adeguati soltanto nei soggetti privi di

re un ruolo fondamentale per ridurre la dispersione termica e migliorare il confort alle basse temperature; insomma i cappottini non servono solo per dar loro un look invidiabile. Nel gatto il discorso potrebbe essere differente, eccezion fatta per le razze "nude"; è altamente improbabile che un micio in casa "soffra" il freddo; sanno bene come raggiungere le fonti di calore, comprese le nostre braccia. Pertanto, è raccomandabile l'uso di indumenti adeguati soltanto nei soggetti privi di

Il cibo

- ❖ Per l'animale che vive in casa la richiesta di surplus calorico viene meno ed è quindi opportuno mantenere il piano nutrizionale concordato con il medico veterinario che lo segue.
- ❖ Somministrare al cane o al gatto alimenti diversi da quelli concordati con il medico veterinario è sempre da evitare anche, e forse soprattutto, per quanto riguarda gli alimenti tipicamente "invernali" che, ricchi di calorie e di grassi, potrebbero risultare poco digeribili o addirittura tossici.

pelo garantendo loro comunque la possibilità di fare *grooming* e facendo particolare attenzione al fatto che tollerino l'indumento. Sempre a proposito del tema "calore" teniamo bene a mente che, mentre in estate stare sdraiati sul pavimento è una gradevole tregua dal caldo asfissiante, in inverno può diventare una spiacevole situazione da evitare, soprattutto nei soggetti anziani, molto magri, con poco pelo o molto piccoli. La dispersione termica che si ha quando si giace privi di isolamento sul pavimento è superiore a quella che si avrebbe senza una coperta addosso. Un buon materassino isolante, meglio con sacche d'aria o una cesta/cuccia rialzata da terra fungeranno da ottimo isolante, anche se tanto lo sappiamo che alla fine staranno tutti sul divano di casa. Per gli animali che vivono all'aperto, le regole sono simili: è necessario un ricovero ben isolato e al riparo dalle intemperie (sempre sollevato da terra), con all'interno un comodo giaciglio (da controllare e lavare spesso). Visto che parliamo di esterno, è fonamen-

tale ricordarsi di cambiare spesso la ciotola dell'acqua, che non deve gelare. Come ultima raccomandazione, quella della nonna: che tu abbia due o quattro zampe ricorda che gli sbalzi termici sono sempre da evitare.

Patologie

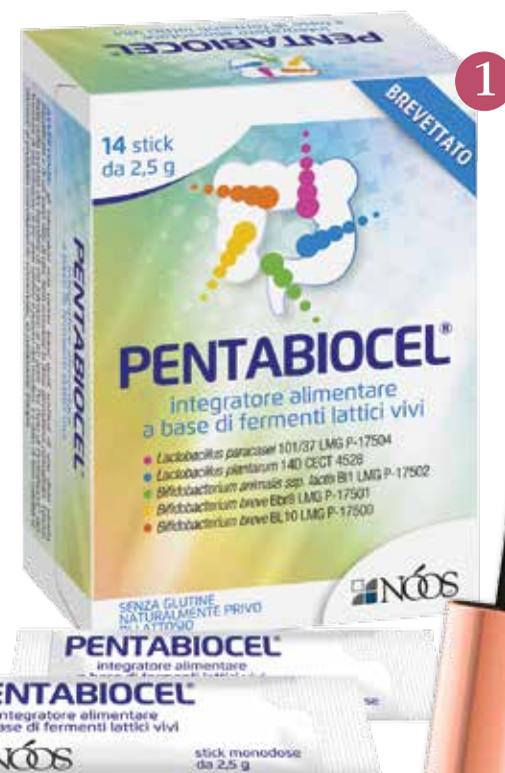
I cuccioli e i soggetti anziani sono quelli che più patiscono la stagione fredda. I cuccioli richiedono un occhio di riguardo, in quanto la loro capacità di termoregolarsi è ancora inefficace; cerchiamo di mantenerli in un ambiente il più possibile confortevole e limitiamo le uscite allo stretto indispensabile sempre coprendoli bene. Per gli anziani è lo stesso, il metabolismo cambia con l'età e si ha più difficoltà a termoregolarsi adeguatamente.

Soggetti affetti da patologie muscolo-scheletriche di tipo degenerativo e progressivo potrebbero, in inverno, avere un peggioramento sarà quindi necessario stare più attenti ad eventuali segni di malessere. Raffreddore e influenza, come li intendiamo noi umani, sono patologie di cui i nostri amici a quattro zampe non devono preoccuparsi. L'uomo non può trasmettere "l'influenza" al cane o al gatto, ma il freddo limita comunque anche negli animali la capacità difensiva delle cellule poste a protezione delle vie aeree. In inverno si può registrare quindi un aumento della suscettibilità a patologie del tratto respiratorio superiore o inferiore che necessiteranno di adeguato trattamento medico.

In caso di neve

- ❖ Le passeggiate nella neve per i cani di tipo nordico sono l'apice della felicità.
- ❖ Per i cani più "casalinghi" possono rappresentare un momento di grande difficoltà: far avvicinare il cane alla neve con gradualità, controllare sempre i polpastrelli e assicurarsi che, una volta fradicio, l'animale possa essere asciugato e tenuto al caldo.
- ❖ Si eviti che il cane si allontani troppo, perché il manto nevoso attenua le tracce olfattive e di conseguenza l'animale potrà trovarsi in difficoltà con l'orientamento.
- ❖ I gatti cercano calore spesso dentro il vano motore delle auto lasciate in sosta, soprattutto i modelli più datati possono rappresentare delle vere e proprie trappole. Se avete il sospetto che un gatto possa essersi riparato sotto il cofano dell'auto, controllate, fatelo allontanare e poi avviate il motore.





1

1. Pentabioceel stick:
integratore con una miscela probiotica costituita da differenti ceppi di Lattobacilli e Bifidobatteri; offre un valido supporto nella sintomatologia gastrointestinale in caso di celiachia e IBS.



2

2. Rilastil Mascara Volume Immediato:
avvolge le ciglia dalle radici alle punte per un volume intenso e un colore pieno che esalta la bellezza degli occhi.



3. Lierac Acqua Micellare Struccante:
è arricchita con polisaccaridi idratanti, dona comfort ed evita la sensazione di pelle che tira. A contatto con la pelle rimuove trucco e impurità.

4. Tau Marine - Tau White, filo interdentale sbiancante:
la sua composizione a base di silice consente di ristabilire il bianco tra gli spazi interdentali. Ideale per rimuovere efficacemente la placca.

5. Biorga Cystiphane:
integratore alimentare in compresse agisce efficacemente contro la caduta dei capelli grazie all'associazione vincente di Cistina ad alto dosaggio con vitamina B6, Zinco e Arginina.



3



4



5



Farmacare

NUOVO
SOLO IN FARMACIA

ReHaSkin

Cosmesi avanzata in Farmacia



Viso e Corpo

Crema rivitalizzante
Crema per zone specifiche
ml. 50
Cod. A974347977

Crema protettiva
Crema per zone specifiche - ml. 50
Cod. A974347991

Mousse Detergente senza risciacquo
Base lavante delicata senza sapone - ml. 125
Cod. A974347989

Corpo e Piedi
Crema all'Urea 20%
Emulsione per pelle secca con Urea - ml. 100
Cod. A974347433

www.farmacare.it

Grazie alla consolidata esperienza professionale, è da più di 25 anni che **Farmacare** distribuisce in Farmacia prodotti speciali per esigenze speciali. Come fornitori tradizionali e fabbricanti di dispositivi medici, conosciamo tutte le esigenze delle persone che attraversano fasi di disagio. Per questo motivo è stata sviluppata **ReHaSkin** una nuova gamma di dermocosmesi esclusiva per la cute, caratterizzata da ingredienti semplici e di derivazione naturale, i quali contribuiscono a mantenere la naturale idratazione cutanea e ad attenuare sgradevoli sensazioni dovute a fattori esterni. Tutti i prodotti **ReHaSkin** sono dermatologicamente testati, per ridurre il rischio di sensibilizzazioni, e caratterizzati da fragranze delicate senza allergeni. I cosmetici **ReHaSkin** sono conformi al Regolamento 1223/2009.

6. **Euritalia Pharma Isomar Flaconcini Decongestionanti:** è una soluzione ipertonica a base di acqua di mare allo stato puro ad azione decongestionante. Per adulti e bambini sopra i 6 mesi.



7. **Korff Perfect Balance Balsamo Viso:** prodotto perfetto per ristrutturare e nutrire le pelli particolarmente secche e disidratate, grazie ai principi attivi di Centella asiatica, olio di Camelia, olio Inca, e Lupinus albus.



8. **Sirpea Care & Cover Foundation:** fondotinta liquido e facile da applicare che dona un aspetto perfettamente naturale; disponibile in 4 varianti di colore.



9. **Goovi If Skin Could Smile Crema Corpo:** con il 98,5% di ingredienti di origine naturale ha una texture piacevolmente fresca e leggera. Disponibile in due varianti: sweet orange e karité vanilla.



10. **Aboca Fitonasal Biopomata:** che contrasta l'irritazione della mucosa nasale, la protegge e ne favorisce l'idratazione e la rigenerazione.



NaturLabor NaturFLU: è un integratore alimentare per le prime vie respiratorie a base di miele, propoli ed estratti vegetali, quali eucalipto, altea, l'adhatoda, drosera e sambuco.



EDIZIONI
LSWR

Alberto Ferrando Come nutrire mio figlio



I consigli del pediatra per un'alimentazione sana, equilibrata e senza stress

Un libro pratico, scritto con un linguaggio semplice da un pediatra che da 40 anni è a contatto con le aspettative, le speranze e i timori legati all'alimentazione. Rivolto ai genitori e a tutti coloro che sono interessati, a vario titolo (nonni, baby sitter e insegnanti) alla nutrizione del bambino. Affronta il tema dell'alimentazione in tutte le età pediatriche, dalla gravidanza alla pubertà, e focalizza l'attenzione sui primi 1000 giorni di vita, periodo fondamentale secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità per dare al bambino corretti stili di vita alimentari e per prevenire malattie nell'età adulta. I consigli si basano sulle attuali evidenze scientifiche e prendono in considerazione anche gli aspetti educativi legati all'alimentazione attraverso esempi pratici e risposte alle domande poste dai genitori.

Acquistalo su www.edizionilswr.it

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

**A SOLI
16,90
EURO**

11



11. CBN acide hyaluronique serum: straordinario siero a base di Cellule Germinali Vegetali Attive, con Acido Jaluronico Potenziato a diversi pesi molecolari.

12

12. Aeris Gocce Formula Delicata: utile in caso di coliche gassose, per bimbi e mamme; contiene camomilla per favorire la digestione e l'eliminazione dei gas; melissa per favorire la regolare motilità.

13. DERMAFRESH Pelle Normale Sport: è un deodorante ideale per chi pratica sport, dalla delicata profumazione agrumata. Neutralizza gli odori del corpo mantenendo l'equilibrio fisiologico della pelle.

14. Mylan Biomineral Unghie Topico Emulsione: ha una funzione nutritiva grazie all'impiego di vitamina E, olio di germe di grano e lipidi essenziali per un'azione rinforzante e idratante.

15. Dercos Maschera Nutri Protein Capelli secchi e sfibrati: trattamento con estratti di superfood, che dona ai capelli nutrimento, morbidezza, lucentezza, disciplinandoli fino alle punte.



13



15

BIOMINERAL UNGHIE
Emulsione | Rinforzante

14



16

17

16. Candioli Pharma Confis Ultra: è un integratore specifico per cani che abbiano fattori predisponenti l'osteoartrite, contiene Flexide ad attività protettiva e rigenerativa per il metabolismo della cartilagine.

17. Eau Thermale Avène DermAbsolu Trattamento Giovinezza dello Sguardo: le borse e le occhiaie sono attenuate, il contorno occhi è come levigato. Con applicatore metallico massaggiante ad effetto freddo.

18. Boiron Homeodent: trattamento primi denti è stato studiato per i bambini da 2 a 6 anni di età. Utilizzato quotidianamente, contribuisce a una buona igiene dentale.



18



Vicks Vaporub Unguento
l'azione di Mentolo ed Eucaliptolo, ha un triplo effetto contro i sintomi del raffreddore, agendo contro naso chiuso tosse e mal di gola. Per adulti e bambini al di sopra di 2 anni.

Un figlio speciale



Lo sportello di aiuto psicologico in farmacia

«**D**ottore, sono tanto preoccupata. Ho letto che in farmacia avete uno sportello di ascolto psicologico, forse mi potete aiutare». «Penso di sì - la prudente risposta - di che si tratta?».

«Dottore, con lei posso parlare apertamente mi conosce da tanti anni: si tratta di mio figlio Francesco».

«Ho visto nascere quel ragazzo, mi spiace abbia dei problemi. Ora quanti anni ha, dodici?».

«Magari dottore, magari, ne ha sedici e - abbassa lo sguardo, arrossendo - ha un grosso problema di socialità.

Quel ragazzo ha un iphone 6, un rudere che si ostina a non cambiare e per di più usa pochissimo, non più di un'oretta al giorno. Nei Paesi avvan-

zati, un suo coetaneo trascorre davanti a cellulare, Pc e tablet, circa sette ore al giorno. Capisce quanto è indietro rispetto agli altri? E fosse solo quello! Lei sa che l'obesità tra i ragazzi è in evoluzione continua, siamo arrivati oltre il 20% dei giovani e lui niente, è banalmente normopeso; è fuori trend in tutto, ma come vuole finire questo figlio mio? Dottore, sono tanto in pena, lei sa che facendo una classifica dei dieci Paesi al mondo senza obesità

giovanile, nove sono Paesi africani? **Capisce dottore, è proprio un disadattato, mangia semi, frutta, legumi, verdure e ortaggi, come un migrante qualsiasi.** È insopportabile,

dopo tutti i sacrifici che mio marito e io facciamo per dargli una sana educazione alimentare occidentale, a base di cibi in scatola, precotti e fast food, dopo che mio marito è arrivato a cenare con buste di patatine e crema di cioccolato e io con bastoncini

del colonnello e quattro salti in tegame. Ma sa, dottore, cosa non si fa per i figli, per vederli crescere integrati e felici! Magari anche solo integrati, tanto la felicità mica serve. E poi lei non sa la vergogna, guardi le confesso qualcosa che non ho mai detto a nessuno - il tono diventa confidenziale - un giorno mi chiama l'insegnante e mi fa: signora, ma lei lo sa cosa porta il ragazzo a scuola? Mi è crollato il cielo in testa, immaginavo droghe, carte da gioco, materiale pedoporno-



Capisce dottore è proprio un disadattato, il ragazzo mangia frutta, verdura e ortaggi

grafico, armi. Invece sa cosa mi combina quell'asociale?

Mica mette nello zaino merendine confezionate o sacchetti di patatine! No, macché,

lo spudorato a merenda tira fuori un panino con la marmellata, preparato a casa la mattina prima di uscire, ma lei capisce che figure mi fa fare con le altre mamme? Sembro io la selvaggia, che vergogna! Dottore, lo psicologo lo può salvare?».

«Spero proprio, il caso è serio e urgente. Domani mattina andrebbe bene?».

«No, il ragazzo è a scuola». «Non fa niente, l'importante è che veniate lei e suo marito».

RIDUCI IL COLESTEROLO

Beta heart® è a base di OatWell™, fonte di beta-glucano d'avena la cui capacità di abbassare il colesterolo nel sangue è stata dimostrata.*

2 CUCCHIAI DOSATORI
DI BETA HEART®

- 3 G DI BETA-GLUCANI D'AVENA
- 51 KCAL

2 SCODELLE DI CEREALI
DA COLAZIONE A BASE
DI AVENA

- 3 G DI BETA-GLUCANI D'AVENA
- 281 KCAL

CON IL SUPPORTO DELLA SCIENZA
E DI OLTRE 55 STUDI.

L'EFFETTO BENEFICO SI OTTIENE
CON L'ASSUNZIONE GIORNALIERA
DI 3 G DI BETA-GLUCANI D'AVENA.



 **HERBALIFE
NUTRITION**

*È stato dimostrato che il beta-glucano dell'avena abbassa il colesterolo nel sangue. L'ipercolesterolemia costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di cardiopatie coronariche. I beta-glucani contribuiscono al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue. La malattia coronarica ha molteplici fattori di rischio e l'intervento su uno di questi fattori può avere o meno un effetto benefico.

OatWell™ è un marchio registrato di DSM.



FROBEN *Pret*

SPEGNE IL MAL DI GOLA E ACCENDE IL SOLLIEVO.

Contro il mal di gola, scegli il rapido sollievo della linea Froben **Gola**
Froben Gola Spray per un'azione mirata contro l'infiammazione.
Froben Gola Collutorio per un'azione antisettica del cavo orofaringeo.
Pastiglie **FrobenPret** per un sollievo prolungato.



FROBENPRET è un medicinale a base di flurbiprofene
è un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Prima dell'uso,
leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale M21/2018, Aut. Min. del 31/07/2018.

 **Mylan**
Better Health
for a Better World