

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Bimestrale
Anno IV, n. 1/2019



Nutrizione:
la porzione giusta



Cosmesi:
lenire la chemio

Serena Autieri
**Un sorriso
cambia
la vita**



federfarma

edra

Controlla la tua pressione. Prima che sia troppo alta.



MiniMAS ADVANCED

Con **Presso**
▼ **FENOL**
complesso molecolare
naturale da Olivo,
Biancospino e Goji

Mantiene la normale pressione sanguigna
e supporta la regolare funzionalità
dell'apparato cardiovascolare.



CON INGREDIENTI
DA AGRICOLTURA
BIOLOGICA



Flacone da 60 CAPSULE
da 500 mg ciascuna



*"La tua esperienza
ha un valore per noi"*
**SCOPRI COME AVERE
UNA CONFEZIONE
IN OMAGGIO!**

INTEGRATORE ALIMENTARE

Aboca S.p.A. Società Agricola
Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR)
www.aboca.com

Aboca
Innovazione per la salute



Farmacare[®]

NUOVO
SOLO IN FARMACIA

ReHaSkin

Cosmesi avanzata in Farmacia



Viso e Corpo

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

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

Crema Rivitalizzante
Crema per zone specifiche - ml. 50
Cod. A974347977

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.

32

8

38

26

SOMMARIO

- Editoriale*
- 5 **Presidi sanitari insostituibili**
-
- Professione farmacista*
- 6 **Contro la violenza sulle donne**
-
- In primo piano*
- 8 **Tagli agli sprechi non ai servizi**
-
- Attualità*
- 12 **Un servizio efficiente**
-
- Intervista*
- 16 **Un sorriso cambia la vita**
-
- Frontiere della salute*
- 20 **Sfiducia, scienza e Medioevo**
-
- Il farmacista risponde*
- 22 **Corretta alimentazione e integratori**
-
- Omeopatia*
- 24 **Rinforzare l'organismo**
-
- 25 **News**

Medicina

26 **Dolore muscolo-scheletrico**

Mente e salute

28 **Quando il cervello cambia marcia**

Nutrizione

30 **Troppo o troppo poco?**

Fitoterapia

32 **Il Cardo mariano**

Cosmesi

34 **Lenire la chemio**

Odontoiatria

36 **Se le gengive soffrono**

Veterinaria

38 **Piccoli amici in salute**

Fatti (equi)valere

40 **#IoEquivalgo in Puglia**

42 **News**

44 **Sul banco**

L'ultima parola

48 **Dispensiamo salute**

farma
MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

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



federfarma

Seguici su **facebook** 
e su **www.farmamagazine.it**

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
Andrea Braguti, Federfarma

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

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

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

Collaboratori

Silvia Ambrogio, Anmvi/Associazione nazionale medici veterinari, Alessio Arbuatti, Assogenerici, Cittadinanzattiva, Fabio Firenzoli, Mario Giaccone, Cesare Maffei, Marco Marchetti, Silvia Masiero, Sidp/Società italiana di parodontologia e implantologia, Luca Pani, Elena Penazzi, Chiara Romeo, Chiara Siri, Giuseppe Tandoi

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.
© Foto di copertina: Gianmarco Chierogato
I diritti di riproduzione delle immagini sono stati assolti in via preventiva. In caso di illustrazioni i cui autori non siano reperibili, l'Editore onorerà l'impegno a posteriori

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

Stampa

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

ISYTech

La cassetteria intelligente e automatizzata

Per fornire un rinnovato servizio a sostegno del farmacista.



Cosa fa ISYTech



INDIVIDUA
IL FARMACO



OTTIMIZZA
LO STOCCAGGIO



SI INTERFACCIA
COL GESTIONALE



IPER-AMMORTAMENTO
AL 250%

LA TUA FARMACIA DIVENTA SMART. COME TE

VIOLA È



GREEN NOVATION

RIVOLGITI AL TUO ALLESTITORE DI FIDUCIA.

Info violaweb.com | Tel. +39 02 939 01 196 | Seguici su  

 **VIOLA**
Pharma Division



Sandoz SpA

La vita è fatta di piccoli piaceri, quando c'è la salute.

1 persona su 3* nell'ultimo anno ha rinunciato alle cure.

I medicinali equivalenti rappresentano una valida alternativa di cura e sono equiparabili per efficacia, sicurezza e qualità ai farmaci di marca.

Chiedi consiglio al tuo farmacista.

Noi ci impegnamo ad ampliare l'Accesso alla Salute mettendo a disposizione medicinali equivalenti e biosimilari, di qualità a valore sostenibile.

Sandoz: l'Accesso alla Salute è un diritto di tutti.

*Bancofarmaceutico.org

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz S.p.A. | Largo Umberto Boccioni 1
21040 Origgio (VA) | www.sandoz.it

IT 1812938843

Presidi *sanitari* insostituibili



Marco Cossolo,
presidente Federfarma

Una farmacia rurale è stata costretta ad abbassare le saracinesche, a chiudere definitivamente, lasciando il territorio sguarnito di un servizio di primaria importanza.

Si tratta del caso della farmacia di Andrate, in provincia di Torino quasi al confine con la Valle D'Aosta, a cui non possiamo che esprimere la nostra solidarietà assieme all'impegno di lavorare affinché casi come questo non si verifichino più.

Non si tratta, purtroppo, di un evento isolato. Le difficoltà, infatti, aumentano sempre di più: a volte basta poco, come il venir meno di una fornitura ad una struttura sanitaria locale, per mettere in difficoltà le farmacie rurali e costringerle a sparire.

Il problema cruciale è che si tratta di presidi indispensabili sul territorio poiché forniscono un servizio di prossimità irrinunciabile per la popolazione, in particolare in una situazione demografica di progressivo invecchiamento medio. Le farmacie rurali sono infatti un punto di riferimento sicuro e affidabile che permette ai cittadini di avere

un'assistenza competente laddove altri presidi sanitari non sono presenti o sono difficilmente raggiungibili. Le farmacie rurali sono così chiamate a farsi carico di un vero e proprio servizio di utilità pubblica senza che questo loro ruolo sia riconosciuto formalmente con adeguate tutele economiche. Non è, infatti, facile, oggi, con i crescenti costi di gestione, mantenere in piedi realtà che hanno visto erodersi progressivamente il fatturato senza ricevere adeguate tutele in cambio.

Il Governo ha iniziato a mettere mano a questa situazione e non possiamo che essere soddisfatti di questi primi passi, ma siamo consapevoli che la strada da fare è ancora lunga e che il confronto fra le forze politiche e Federfarma è necessario proprio perché i nostri associati vivono quotidianamente questo tipo di difficoltà. Da parte nostra, intendiamo garantire un costante impegno volto a mettere sempre al centro il ruolo sociale e sanitario della farmacia e del farmacista, come strumenti per la tutela della salute pubblica.

Contro la violenza sulle donne

Le farmacie sono punti di ascolto



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



Nel mondo, ogni otto minuti viene assassinata una donna, in Italia ne viene uccisa una ogni due giorni.

Gli ultimi dati Istat sottolineano che, in Italia, circa 7 milioni di donne tra i 16 e i 70 anni, quasi una su tre, riferiscono di aver subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale, da quelle meno gravi (come la molestia) a quelle più gravi, come il tentativo di strangolamento o lo stupro, con un incremento degli omicidi in ambito familiare e sentimentale. Circa il 70% delle vittime, infatti, cade per mano del partner o dell'ex compagno: gli autori delle violenze più gravi (fisica o sessuale) sono prevalentemente i partner (anche gli ex), con 2 milioni e 800 mila vittime. Il 10,6% delle donne dichiara di aver subito una qualche

forma di violenza sessuale prima dei 16 anni; più di una donna su tre, tra le vittime della violenza del partner, ha riportato ferite, lividi, contusioni o altre lesioni; circa il 20% è stata ricoverata in ospedale a seguito delle ferite riportate e più di un quinto di coloro che sono state ricoverate ha riportato danni permanenti. **Poche donne, invece, denunciano di aver subito violenza e il dato è allarmante perché una vittima su tre - secondo il personale sanitario - ha fatto finta di niente di fronte alla violenza subita.** In Italia crescono anche le denunce per stalking e, solo fino a pochi anni fa, quei comportamenti persecutori non erano considerati neppure reato. Le donne sono più esposte degli uomini allo stalking, con un'incidenza percentuale del numero di vittime di sesso femminile che cresce di anno in anno: se le vittime sono in prevalenza donne, gli autori sono invece per lo più uomini. L'incidenza dei condannati di sesso maschile con almeno un reato di stalking (che si associa più frequentemente ai reati di violenza privata, lesioni personali e ingiurie) è, dal 2009, sempre superiore al 90%.

Dati preoccupanti che mostrano la

nessità di informazione e sensibilizzazione per combattere sul nascere la violenza di genere: ad esempio, la formazione nelle scuole e i corsi di formazione per gli operatori delle strutture sociosanitarie, fra cui le farmacie.

Alla farmacia viene sempre più riconosciuto un ruolo sociale e sanitario: da dispensatore del farmaco, infatti, diventa presidio di nuovi servizi volti a tutelare la salute del cittadino sul territorio. Prevenzione ed educazione sanitaria, in particolare, sono due elementi di cui la farmacia può farsi carico e la violenza è un tema che può essere affrontato, sia attraverso la formazione dei farmacisti - che rivestirebbero un ruolo importante nella percezione di disagi riconducibili a un possibile scenario di violenza - sia attraverso la sensibilizzazione dei clienti/pazienti sulla drammatica realtà di questo fenomeno. La farmacia, può essere un possibile punto di riferimento per le donne che subiscono violenza, andando oltre il suo compito sanitario e assumendo un ruolo di autentica vicinanza alle persone in difficoltà, anche grazie alla capillarità sul territorio che è nettamente superiore a quella di qualsiasi altra struttura.



Puoi alleviare
i sintomi del
raffreddore
con Vicks Vaporub



Unguenti balsamici

*Non solo massaggio
ma anche inalazione*

❖ Vicks Vaporub si applica frizionando per tre-cinque minuti il petto e successivamente la gola e il dorso, stendendo infine uno spesso strato di unguento sul petto. Il trattamento va ripetuto due volte al giorno per un massimo di 3 giorni, di cui una la sera prima di dormire, indossando preferibilmente abiti ampi per facilitare l'inalazione dei vapori degli oli essenziali. È controindicato nei bambini fino a 30 mesi di età.

❖ Vicks Vaporub può essere utilizzato anche per suffumigi. Basta sciogliere due cucchiaini di prodotto in mezzo litro di acqua calda e aspirare il vapore liberato, per un tempo non superiore ai 10 minuti. Le inalazioni sono controindicate nei bambini sotto i 6 anni.

È un medicinale.
Vicks Vaporub è controindicato nei bambini fino a 30 mesi di età e le inalazioni fino ai 6 anni.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 04/12/2018

Il raffreddore è causato da oltre duecento ceppi virali ed è una delle malattie più diffuse e conosciute al mondo, anche se è la più lieve rispetto ad altre sindromi respiratorie, con sintomi che durano generalmente una settimana.

Vicks Vaporub

Vicks Vaporub è un medicinale multifunzione per il miglioramento della congestione nasale e della tosse: si tratta di un unguento balsamico che contiene oli essenziali ottenuti dalle piante, come l'eucalipto e il mentolo. Viene applicato per via topica e funziona attraverso l'inalazione dei vapori degli oli essenziali nel tratto respiratorio, con un triplo effetto contro i sintomi del raffreddore

(tosse, mal di gola e congestione nasale) e favorendo il riposo notturno.

Il mentolo è usato principalmente per alleviare i sintomi della bronchite, della sinusite e di altre affezioni delle prime vie respiratorie. Gli effetti benefici del mentolo non riguardano soltanto la congestione nasale, ma anche il rilassamento a livello muscolare, agendo inoltre come analgesico topico. La canfora agisce da rubefacente (provoca l'arrossamento della cute a scopo terapeutico), da antisettico, e come leggero analgesico.

L'olio di eucalipto ha una funzione rubefacente ed espettorante del catarro e della tosse, l'olio essenziale di trementina agisce invece come balsamico e rubefacente.

Tagli agli sprechi non ai servizi

Oggi i conti nella sanità del Lazio sono sotto controllo



Dieci anni fa la Regione era stata commissariata e il Lazio era un caso nazionale. Oggi i conti nella sanità del Lazio sono sotto controllo e non c'è più disavanzo. Nel frattempo sono cresciuti i livelli dei servizi e tornati gli investimenti. Ne parliamo in questa intervista esclusiva per Farmamagazine con Nicola Zingaretti, Presidente della regione Lazio, che guarda alle farmacie come «il primo luogo a cui il cittadino si rivolge e, grazie a loro, abbiamo introdotto importanti innovazioni, ampliato i servizi e risparmiato».

Nel 2007 la Regione Lazio aveva un disavanzo certificato di quasi due miliardi di euro, ancora nel 2013 il disavanzo ammontava a 670 milioni di euro. Oggi invece la sanità laziale può vantare un segno più. È stata dura?

È stata durissima, soprattutto per i cittadini e per i tanti operatori della nostra sanità, che ci hanno messo cuore e passione per far andare avanti il sistema di cure del Lazio, spesso in condizioni quasi proibitive. A tutti loro dico sempre grazie per aver resistito e per averci aiutato, pezzo dopo pezzo, a tirare fuori da una spaventosa crisi il più importante servizio pubblico regionale. Quando, oltre dieci anni fa, la Regione fu sottoposta al commissariamento, il Lazio era un caso nazionale. Oggi i conti nella sanità del Lazio sono sotto controllo e non produciamo più disavanzo. Nel frattempo sono cresciuti i livelli dei servizi e tornati gli investimenti. Non tutto è stato risolto, ma ora siamo in una nuova stagione.

Ci può illustrare, presidente, i punti cardine di questo piano di risanamento che ha attraversato tutto il suo primo mandato?

Lo sforzo è stato fin dall'inizio cambiare completamente paradigma. Negli anni passati si era fatto l'errore tragico di pensare che la sanità del Lazio potesse salvarsi con i tagli: questo ha portato a scelte dolorose e soprattutto sbagliate, che hanno creato incertezza tra i lavoratori e solitudine tra i cittadini. Chiusura di ospedali, precarizzazione del lavoro, tagli sugli investimenti tecnologici. Noi abbiamo intrapreso una strada diversa: tagli agli sprechi, mai ai servizi o al personale. E soprattutto razionalizzazione e programmazione del sistema sanitario. È stata una rivoluzione.

In che senso?

Non solo siamo riusciti a ridurre il disavanzo e a non creare più debito, ma abbiamo iniziato a ricostru-



Abbiamo ricostruito servizi più efficienti sul territorio e investito sull'innovazione

ire servizi più efficienti sul territorio, a investire sull'innovazione, a ridare certezze e stabilità alle professioni sanitarie. In questi giorni sono usciti i nuovi dati sui Livelli essenziali di assistenza delle Regioni. La qualità dei servizi sanitari del Lazio continua a crescere: da Regione inadempiente siamo arrivati a quota 180 punti. È importante proseguire su questa strada.

Le Case della Salute, o ambulatori di continuità assistenziale, che ruolo hanno oggi nella sanità laziale?

È una delle innovazioni assolute che abbiamo portato nel Lazio. Le Case della Salute hanno un ruolo fonda-

mentale nel portare i servizi più vicino ai cittadini. Nel Lazio stiamo costruendo una vera e propria rete sociosanitaria assistenziale di prossimità che mancava drammaticamente. Abbiamo aperto 17 Case della Salute e 34 poliambulatori operativi anche il fine settimana. Proprio nelle recenti festività natalizie abbiamo garantito servizi medici e pediatrici che hanno registrato migliaia di accessi. Prima la scelta era tra ospedali e pronto soccorso. È un percorso che è iniziato e che dovrà proseguire, perché la sanità del futuro avrà sempre più bisogno di cure accessibili e vicine alle persone.



Le farmacie sono un partner strategico nei servizi sul territorio, soprattutto nelle aree più difficili

Rapporto con la sanità privata, convenzionata e non: esiste un "modello laziale"?

Dobbiamo tornare a investire nella più grande infrastruttura pubblica del nostro Paese che si chiama Servizio sanitario nazionale, di cui festeggiamo i 40 anni. Ma una delle peculiarità del Lazio è proprio la forte presenza di sanità privata e religiosa. Noi abbiamo riportato ordine e trasparenza nel rapporto tra la Regione e questa parte così importante della nostra sanità.

In che modo?

Siamo riusciti a chiudere tutti gli accreditamenti del Lazio, giungendo al termine di un percorso iniziato nel 2003 e nel quale abbiamo trovato fortissimi ritardi. Era un obiettivo che sembrava impossibile. E invece l'abbiamo fatta. Ora la sfida con gli operatori privati è quella di adeguare il modello alle nuove esigenze: la presa in carico delle cronicità, la risposta alle esigenze di cure e assistenza degli anziani, in una prospettiva di progressivo invecchiamento della popolazione, l'aumento dei servizi domiciliari. Saranno questi i principali campi di azione per una sinergia tra pubblico e privato, in un'ottica di reciproca lealtà.

E le farmacie, quali sono i provvedimenti ad hoc varati in questi anni? L'implementazione delle Case della Salute non rischia di tagliarle fuori?

Le farmacie svolgono un ruolo chiave nella nuova rete di servizi. Quasi sempre sono il primo luogo a cui il cittadino si rivolge e, grazie a loro, abbiamo introdotto importanti innovazioni, ampliato i servizi e risparmiato.

Può entrare nel dettaglio?

Penso alla distribuzione per conto, in collaborazione con Federfarma, che garantisce un servizio capillare di farmaci, con alto impatto assistenziale ad assistiti cronici. Insieme alle farmacie abbiamo reso più efficace il monitoraggio dell'appropriatezza con i piani terapeutici online e i controlli in tempo reale di prescrizioni ed erogazioni. Abbiamo lavorato per l'apertura di tante di nuove farmacie e reso possibile prenotare visite specialistiche e pagare i ticket in ognuna delle 1.500 farmacie del Lazio. Con 52 milioni di ricette dematerializzate l'anno copriamo oggi il 90% delle prescrizioni. Una nuova *governance* farmaceutica, la revisione del pron-

tuario nazionale e l'individuazione di attività di supporto all'assistenza sanitaria, vedranno confermare le farmacie quale partner strategico nei servizi sui territori, soprattutto in quelli più difficili.

Come prosegue il cammino del risanamento, al di là della conclusione della fase più critica?

Continua la ricostruzione. Abbiamo aperto a dicembre il nuovo ospedale dei Castelli: un fatto storico, perché l'ultima apertura di un ospedale nel Lazio risale all'era pre-commissariale. In questi giorni è partita la seconda tranche per il riacquisto degli ospedali che erano stati cartolarizzati all'inizio del millennio con la disastrosa operazione Sanim. Finora la Regione ha già riacquisito 17 strutture con un risparmio di 25 milioni di euro all'anno. Ora riacquisteremo ulteriori 31 ospedali per conseguire nuovi risparmi da destinare a investimenti e alla riduzione del prelievo fiscale. Prosegue la stagione delle assunzioni: sono stati già stabilizzati oltre 1.800 lavoratori. Arriveremo a 5.000 assunzioni a tempo indeterminato nel 2023.

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

Un servizio efficiente

Intervista al nuovo
sottosegretario alla Salute
Luca Coletto

Per otto anni è stato assessore alla Sanità della Regione Veneto dove ha dato forma a un sistema sanitario efficiente, esportabile anche alle altre Regioni italiane. È presidente dell'Agenzia nazionale per i servizi sanitari regionali (Agenas) ed è stato da poco nominato sottosegretario alla Salute. Nell'intervista a Farmamagazine Luca

Coletto (nella foto) sottolinea come «la rete delle farmacie sia un ingranaggio insostituibile in quella grande e complessa macchina che chiamerei erogazione di servizi sanitari».

Sottosegretario Coletto in cosa consiste il "modello veneto" in sanità ed è esportabile ad altre Regioni?

Per modello di sanità veneto si inten-

dono diverse peculiarità, a cominciare dalla forte integrazione tra sanitario e sociale, organizzazione molto complessa da gestire ma anche molto vicina all'universo delle necessità della gente. Poi c'è l'oculatazza nella gestione delle risorse, tanto che si può dire che il Veneto si autoapplica da anni la modalità dei costi standard, purtroppo anco-



ra lontani dall'essere buona pratica nazionale. Poi l'organizzazione ospedaliera in rete in stretto collegamento con la medicina territoriale, la modernizzazione tecnologica e l'informatizzazione. Il modello è certamente esportabile in tutte le Regioni d'Italia. Se ce la fa il Veneto, che negli ultimi anni ha subito tagli nazionali per oltre due miliardi di euro,

ce la possono fare tutti. Occorrono però coraggio e volontà ferrea.

Ci può riassumere i punti salienti della sanità veneta, frutto delle leggi regionali degli ultimi anni?

Oltre a quanto detto sopra, citerei integrazione sempre più stretta tra ospedale e territorio; attenzione ai bisogni emergenti con l'aumento delle cronicità attraverso la creazione degli ospedali di comunità, livello intermedio tra l'acuzie e il ritorno a casa; gestione dei fondi con il criterio del buon padre di famiglia puntando all'ottimizzazione dell'uso di ogni singolo euro, a cominciare dalle gare d'acquisto centralizzate regionali per strappare ai fornitori prezzi più bassi a parità di

qualità; investimenti continui in modernizzazione dei macchinari (non meno di 70-80 milioni l'anno); alta formazione dei sanitari; conti in ordine e attenzione totale ai tassi di ospedalizzazione, che calano con il crescere della qualità delle tecnologie di cura e delle tecniche mininvasive, alla spesa farmaceutica che in Veneto rispetta i parametri nazionali pur erogando gratuitamente tutti i farmaci innovativi e ad alto costo.

**La sanità
deve essere
attenta ai bisogni
dei cittadini**

E la digitalizzazione?

Abbiamo sviluppato una informatizzazione spinta, con la dematerializzazione della ricetta rossa, i referti scaricabili da casa, la tessera sanitaria elettronica che entrerà in piena attività in questi mesi; svincolo del settore sanitario dalla gestione delle questioni amministrative, poste in capo all'Azienda Zero, una per tutta la Regione che si occupa di tutto ciò che non è erogazione delle cure. Meno burocrazia, meno carte e meno scrivanie negli uffici significano minori costi amministrativi con risparmi da concentrare sulle cure e meno disagi per i cittadini.

In questo contesto generale che ruolo riveste la farmacia?

In Veneto la rete delle farmacie è un ingranaggio insostituibile in quella grande e complessa macchina che chiamerei erogazione di servizi sanitari. I farmacisti veneti lavorano gomito a gomito con la Regione su tanti fronti, partecipano ai progetti importanti, come lo scarico dei referti online e l'informatizzazione delle prescrizioni mediche. Sta andando molto bene anche il progetto denominato "Farmacia dei Servizi" nell'ambito del quale la farmacia

non è un "negoziato che vende medicine", ma un vero e proprio erogatore di servizi sanitari. Ciò anche grazie alla preparazione professionale dei farmacisti, che sono veri e propri operatori sanitari qualificati.

Il Veneto è stato tra i primi ad avviare le cosiddette Case della salute, un esperimento rimasto a metà. Che giudizio dà di queste organizzazioni delle cure primarie ancora poco diffuse sul territorio nazionale?

Credo lei si riferisca a quelle che in Veneto sono chiamate Medicine di Gruppo, dove più medici di medicina generale operano in una stessa struttura con l'obiettivo di allungare, in molti casi anche al sabato, alla domenica e nei giorni festivi i tempi di disponibilità per i pazienti. In fase di prima applicazione ci sono state luci e ombre, con il governo di allora che ci ha "bacchettato" sul piano dei costi, ritenuti elevati. Credo però che sia la strada giusta, da affinare in vari suoi aspetti, ma da non abbandonare. In Veneto come in tutta Italia.

Da presidente dell'Agenas e ora da sottosegretario alla Salute si deve occupare di politica sanitaria nazionale, quali sono le priorità da affrontare?

L'elenco sarebbe lungo. Liste d'attesa, rispetto dei Livelli Essenziali di assistenza in tutto il Paese, dare una svolta alla carenza di personale che in alcune zone d'Italia, Veneto compreso, sta diventando un'emergenza; invertire la tendenza degli ultimi anni a una contrazione indistinta dei finanziamenti regionali; applicare a tappeto i costi standard, che sono l'unica risposta concreta agli sprechi; incentivare al massimo la prevenzione; sostenere la ricerca.

Un libro dei sogni?

No, piuttosto una sfida da accettare cercando di vincerla. Per quanto mi riguarda ce l'ho messa tutta da assessore alla Sanità del Veneto e affronto con lo stesso spirito la nuova esperienza al ministero.

Federalismo regionale: si può tornare indietro e dare più poteri al governo o è meglio l'assetto attuale?

No, indietro non si torna, non perché la mia Regione sia apripista del cammino verso una riforma autonomista dello Stato, ma perché i fatti, e autorevoli studi come il Rapporto Crea di Tor Vergata, dimostrano che, nella realtà, il federalismo comporta un'equa distribuzione del benessere, valorizza e quindi unisce, è, in una parola, centripeto. Il centralismo, al contrario, è centrifugo e porta solo a un'equa suddivisione del malessere. Non a caso la richiesta di maggiore autonomia partita dal Veneto con un serio percorso costituzionale è stata seguita da varie altre Regioni e oggi siamo in buona compagnia, per esempio con Emilia Romagna e Lombardia in rigoroso ordine alfabetico e con molte altre Regioni che si dichiarano pronte e desiderose di avviare il cammino.

E questo dove porta?

Avere Regioni più autonome e più forti non vuol dire assolutamente disgregare uno Stato, ma significa creare uno più moderno, unito davvero pur nelle diversità territoriali, che si avvicini ai modelli virtuosi di tante nazioni che spesso si citano come modelli. Le denominazioni istituzionali di America e Germania, per fare due esempi, sono "Stati Uniti d'America" e "Repubblica Federale di Germania". Le dice niente?

La rete delle farmacie è fondamentale per l'erogazione dei servizi sanitari



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

Un sorriso cambia la vita

Disciplina, allenamento, alimentazione sana e tanto studio nella vita quotidiana di Serena Autieri

È importante aiutare le persone più fragili,

Un artista è come un atleta: ha bisogno di disciplina e allenamento per raggiungere performance di alto livello. Così la pensa Serena Autieri, bravissima e poliedrica artista: attrice, cantante, ballerina, in teatro, in tv e al cinema, originaria di Napoli, ma adottata dalla Capitale dove vive ormai da anni, con il marito e la figlia Giulia di 6 anni. La chiamano anche la "napoletana-svizzerina" proprio perché nella

professione e nella vita, sotto un fantastico sorriso, è molto rigorosa, rispetta tempi e impegni, preparandosi al meglio per ogni appuntamento nel mondo dello spettacolo. E di impegni ne ha tanti: in questi anni al cinema l'abbiamo vista con attori e registi come De Sica, Piaraccioni, Vanzina e Brizzi. Ha interpretato ruoli in TV, in produzioni importanti, da *Un posto al Sole* a *L'onore e il Rispetto*. L'elenco è lun-

go: Serena ha condotto Sanremo nell'edizione del 2003, a fianco di Pippo Baudo e Claudia Gerini, partecipato a programmi come *Tale e Quale Show*, mettendo in mostra le sue doti di cantante, e l'anno scorso addirittura è stata una delle concorrenti di *Masterchef Vip*, dimostrando di essere anche una eccellente cuoca. L'amore per il teatro, però non la abbandona mai: ha appena portato in scena



per questo collaboro anche con l'Unicef

Dobbiamo insegnare ai nostri ragazzi a utilizzare e gestire i social prendendo il buono del web

la storica commedia *Rugantino* al Teatro Sistina di Roma con Enrico Montesano.

Ma i complimenti con la Autieri non si sprecano. La sua generosità traspare nelle risposte: Serena ha sempre un pensiero buono per gli altri e mette davanti a se stessa il bene per le persone e per la sua famiglia.

Partiamo dalla fine, ovvero la domanda che normalmente si fa al termine delle interviste: un augurio per il 2019. Rispetto al 2018, c'è qualcosa che ti piacerebbe veder realizzato?

Sicuramente vorrei un 2019 pieno di belle speranze, è quello che manca tra i giovani di oggi, specie quelli che si approcciano alla vita lavorativa, parlo dei neolaureati ad esempio: sarà che io ho tante persone intorno che hanno quell'età e vedo quanto manchi spesso la speranza di poter realizzare i propri sogni. Si dovrebbe poter sperare in una Italia migliore, dove i ragazzi possano rimanere, lavorando e costruendo famiglie, con prospettive di buone speranze e di prosperità, senza abbandonare la propria terra.

E un augurio per il nuovo anno rivolto a te stessa?

Per me non chiedo tanto. In realtà la cosa che mi preme di più è la salute per i miei cari. Più si va avanti, più i genitori invecchiano; per fortuna ora

Foto: © Gianmarco Chierogato



Noi attori balliamo, cantiamo e recitiamo: dobbiamo sempre essere in forma come gli atleti

sono in buona salute ma vedo attorno a me amiche che li perdono e questo mi angoscia molto. Quindi spero di poter continuare a godermeli, sono giovani e mi aiutano molto con mia figlia. Mi sento fortunata in questo, quindi sì, l'augurio che faccio a me e a tutti è la salute: sarà anche retorica ma è la base di ogni cosa.

Hai appena portato in scena *Rugantino* al Teatro Sistina con Enrico Montesano, la commedia musicale di Garinei e Giovannini. Raccontaci del tuo ruolo in questo spettacolo, appartenuto in passato ad Alida Chelli, Sabrina Ferilli e Ornella Vanoni.

Lo spettacolo è andato benissimo, al di sopra delle nostre aspettative. Abbiamo avuto molte serate sold out anche

nei giorni di festa. Questo non è scontato, ovvero che ci siano tante persone a vedere un musical che parla della Roma del 1930. I romani hanno ancora voglia di vedere *Rugantino*, spettacolo storico, un vero classico. Questo significa che c'è un bisogno di tornare alle nostre origini, scoprire e approfondire da dove veniamo da dove siamo partiti. Questo è il primo spettacolo della ditta Garinei e Giovannini che ha debuttato al Sistina con Nino Manfredi e Lea Massari; poi lo ha rifatto Montesano quaranta anni fa, dopo Manfredi. Ora rivedere ancora lui, dopo tanto tempo, per me è stata una grande emozione. Ho avuto una opportunità bellissima: poter essere parte di uno spettacolo così importante, per me che faccio tanta commedia e musical, è un sigillo di ciò che ho fatto in precedenza. Avevo già lavorato con Garinei in *Vacanze romane*, altra esperienza che ha segnato la mia carriera. Essere al Sistina, poi, è anche un modo per ringraziare Roma, che mi ha accolto con tanto affetto.

Sei una artista a 360gradi: ti abbiamo vista attrice, cantante, al cinema, in tv e a teatro. E l'anno scorso hai addirittura partecipato a *Masterchef Vip*, facendo emergere doti culinarie

di primo livello. Da dove viene la passione per la cucina?

Cucino da sempre, adoro stare ai fornelli. A *Masterchef* mi sono divertita molto, è stata una esperienza diversa dal solito. Cucino molto anche a casa, ho grande conoscenza data da studio e approfondimento. Ho fatto due corsi con chef stellati: da Norbert Niederkofler a San Cassiano e poi da un altro chef, con lezioni intensive. Vorrei avere più tempo da dedicare alla cucina, la mia è una vera passione.

Per te quindi la qualità del cibo è importante?

La spesa è fondamentale. Se compri ingredienti giusti, freschi, con valore nutrizionale corretto, hai già fatto gran parte del lavoro. Una carbonara verrà speciale solo se cucinata con guanciale buono e uova scelte, di prima qualità. Sto attenta al km zero, scelgo solo prodotti stagionali. Vivo a Roma quindi compro molti alimenti di provenienza laziale. E ovviamente sono attenta al naturale, scegliendo quanto più possibile verdura e frutta poco trattate. Tra le altre cose, faccio spesso la pasta fatta in casa. Per me non sono da bandire i carboidrati: certo occorre scegliere farine semi integrali, di farro ma anche farine bianche di grani antichi. Avendo una bambina, poi, le mie scelte sono ancora più mirate.

Infatti, sui social, vediamo spesso foto in cui cucini con tua figlia: le hai trasmesso la tua passione.

Sì, le trasmetto l'amore per il fare: le piace cucinare, quando sono con lei, siamo sempre a impastare, fare biscotti e torte. Devo dire che Giulia è una bambina che ama molto stare in movimento: figuriamoci, adora

anche passare l'aspirapolvere, pur di non stare ferma. Non è una da TV e tablet, anzi! A volte vorrei guardasse qualche film, ma lei preferisce creare: usa plastilina, pongo, dipinge. Insomma è una piccola artista.

Nel 2018, a oltre alla tv, ti abbiamo vista tanto a teatro. Nel 2019 quali sono i tuoi progetti artistici?

Mi rivedrete presto in TV. Recito nella nuova serie di *Un passo dal cielo*, finito di girare a dicembre 2018, che andrà in onda nei prossimi mesi. Mentre giravamo, andavo anche in scena con il mio spettacolo *La Sciantosa*, a Napoli. Ho poi altre cose che bollono in pentola: tv e cinema, con un progetto molto bello ma per ora è top secret.

Ci vuole un sacco di energia per essere al top durante le tournée teatrali e gli impegni televisivi. È difficile rimanere in forma? Quali sono i tuoi segreti di bellezza?

Ci sono periodi in cui sono più in forma e altri in cui non riesco a fare tutto lo sport che vorrei. Ma in ogni caso, l'alimentazione gioca per me un ruolo fondamentale: non intendo il cibo come rinuncia, ma come saper mangiare di tutto e bene. Sono onnivora, ma ad esempio scelgo polli non trattati. E questo vale per tutto il resto del cibo che mangio. Oltre all'attività fisica, chiaramente ho uno stile di vita sano: a letto presto, non bevo e non fumo. Questo atteggiamento fa bene per tutto: la pelle, le cellule, la prevenzione dell'invecchiamento. È fondamentale, per chi fa il mio mestiere, la disciplina. Siamo come atleti: balliamo, cantiamo, recitiamo. Dobbiamo avere fiato e per performare occorre stare in forma come gli sportivi. Correre e tenere sotto controllo i battiti fa

parte della mia preparazione atletica. E quando devo andare in scena, opto per una alimentazione utilizzata anche dallo sport agonistico. Mangio riso integrale con olio due ore prima dello spettacolo oppure pasta in bianco, carboidrati per avere energia a sufficienza.

Parliamo di temi sociali: i personaggi famosi hanno una responsabilità molto grande nei confronti del pubblico. Sei stata testimonial del Nastro Rosa e di altre attività di sensibilizzazione.

Trovo che sia doveroso da parte nostra spendere tempo e immagine per cause così importanti: fondamentale, sia per aiutare che per far progredire la ricerca, ma soprattutto per salvare tanti bambini. Sono stata madrina per molto tempo del reparto di neonatologia e terapia intensiva del secondo policlinico di Napoli: sono felicissima di aver contribuito a comprare respiratori, incubatrici, un'ambulanza. Lì c'era una emergenza importante e quando ci sono di mezzo bambini si fa di tutto. Oltre al Nastro Rosa, mi ha fatto piacere aiutare anche la Fondazione dei Medici Clown e da poco collaboro con l'Unicef. Occorre trovare sempre un momento per essere vicini a chi ne ha bisogno. E penso che ognuno di noi debba farlo, ma con grande sincerità, un atto che deve arrivare dal cuore. Certo, tanti lo fanno perché si sentono obbligati, ma per creare empatia ed energia positiva ci vuole verità e cuore. Solo così si ottengono risultati forti e importanti.

Sono molto attenta all'alimentazione. Mi piace molto cucinare e per le mie ricette scelgo ingredienti freschi, stagionali e il più possibile a chilometro zero



Foto: © Gianmarco Chierigato

Molti individui attraverso i social media esprimono dubbi sulle scoperte scientifiche che hanno migliorato la nostra vita

Sfiducia, Scienza e Medioevo

PSSST...



La merce di scambio più preziosa del prossimo decennio sarà, con grande probabilità, la fiducia. Grazie all'uso incontrollato di notizie che circolano liberamente e senza riscontri o anche in conseguenza di quelle costruite, falsificate e diffuse ad arte, la crisi generalizzata di fiducia nelle istituzioni è arrivata a colpire anche la Scienza. Non sono pochi coloro che pubblicamente, attraverso i social media o ovunque possano, esprimono dubbi sulla validità delle scoperte scientifiche trasformandole in opinioni, alla

pari delle loro. A momenti, il Medioevo prossimo venturo sembra essere dietro l'angolo. Come è mai possibile che la Scienza, che pure ha prodotto idee e risultati in grado, da centinaia di anni, di modificare in meglio la durata e la qualità della nostra vita sia messa in dubbio?

Diffidenza e ignoranza

L'ideologia politica è stata da sempre considerata da molti ricercatori come la principale colpevole dello scetticismo scientifico, ma i dati non confermano queste supposizioni. È certamente vero che i conservatori politici in particolare negli Stati Uniti sono diventati, negli ultimi quarant'anni, sempre più diffidenti nell'accettare verità scientifiche incontrovertibili come quelle sui cambiamenti climatici, ma forse perché molti di loro, da industriali, hanno un interesse personale nel negarli e sono più scettici che ideologicamente schierati. Allo stesso modo non è l'ideologia politica a rendere contrari all'ingegneria genetica o ai vaccini, non tanto almeno da pensare che se si mangia un pomodoro geneticamente modificato si rischi di essere "contagiati" o credere che i vaccini causino l'autismo. Ma se non è solo l'ideologia politica cos'altro potrebbe essere?

Recenti ricerche hanno identificato altri tre fattori fondamentali come la religiosità, la rigidità delle convinzioni morali e il non aver ricevuto alcuna formazione di tipo scientifico, tutti in grado di aumentare la sfiducia nella Scienza. Queste variabili tendono a correlare significativamente tra loro, talvolta in modo tanto forte da confondersi e da richiedere degli studi specifici su ciascuna delle motivazioni che

alimentano uno specifico scetticismo scientifico.

Rigidità morale

I dubbi sul cibo transgenico, ad esempio, non hanno niente a che vedere con l'ideologia politica o con le credenze religiose, quanto invece sui livelli di conoscenza scientifica. Le persone con i pareri più contrari alle manipolazioni genetiche credono che il cibo, a meno che non sia transgenico, non contenga del DNA proprio. Anche lo scetticismo sui vaccini non ha alcuna relazione con l'ideologia politica, ma è sempre più forte tra chi ha delle particolari preoccupazioni morali sul fatto che le vaccinazioni siano delle procedure mediche ingiustificate da eseguirsi su bambini - spesso molto piccoli e in perfetta salute - non per curare qualcosa di cui sono affetti ma piuttosto per prevenire qualcosa di cui si potrebbero ammalare. I risultati di questi studi dimostrano che chi è violentemente contrario alle vaccinazioni ha un sistema di pensiero moralmente rigido arricchito da distinzioni assolute su cosa è giusto o su cosa non lo è. Non li si convince certo con argomenti razionali.

Da tutto questo ci sono un paio di conclusioni da trarre sull'attuale crisi di fiducia che sta colpendo anche la Scienza. La più importante dimostra che certi dubbi non possono essere semplicemente rimossi aumentando l'educazione scientifica delle persone perché alcuni individui saranno sempre riluttanti ad accettare particolari risultati scientifici per vari motivi che, purtroppo, non hanno proprio niente di razionale o di scientifico. Ecco perché vanno obbligati ad accettare cosa è meglio per la Comunità in cui comunque hanno deciso di vivere.



Corretta alimentazione e integratori



Integratori di ferro

Ho letto un articolo sul numero 3 di Farmamagazine dove si parla della vitamina C per assimilare il ferro. Ho le mestruazioni molto abbondanti e, sotto prescrizione della ginecologa, sto prendendo il ferro subito dopo le mestruazioni fino al ciclo successivo. Dovrei integrare con la vitamina C? Soprattutto perché ho la ferritina bassa. (Sabrina)

Un'alimentazione varia ed equilibrata consente di evitare l'assunzione di preparati che integrino ferro. Ciononostante, esistono alcune condizioni come mestruazioni abbondanti, attività sportiva particolarmente intensa, gravidanza, allattamento ed emorragie di natura varia, in cui una integrazione di questo elemento risulta necessaria. Normalmente le donne necessitano di una integrazione maggiore. Successivamente all'assunzione di ferro può capitare di notare feci di colore più scuro. Questa colorazione non deve spaventare poiché è dovuta al ferro ingerito ma non assimilato. Il problema della supplementazione del ferro infatti non risiede nella quantità totale somministrata ma in quella effettivamente assimilata. Moltissimi integratori sia naturali che di sintesi, apportano ferro, ma sono da preferire quelli di origine naturale, poiché tanto più il minerale ferro si trova in condizioni naturali, ad esempio in un estratto fitoterapico, tanto più verrà assimilato. Normalmente nei preparati fitoterapici è sempre presente una buona dose di vitamina C che facilita l'assimilazione del ferro. Optando per un preparato di sintesi, si avrà il vantaggio di una maggior presenza di ferro nella singola dose, ma si dovrà tenere in considerazione una ulteriore integrazione di vitamina C.

Colesterolo

Per il mio colesterolo (non alto, poco sopra 200) il medico mi ha prescritto l'atorvastatina. Alla successiva visita dietologica mi è stato detto che avrei prima dovuto provare con integratori, visti i miei 61 anni e la dieta pressoché corretta. Mi è stato prescritto un integratore alimentare naturale contenente riso rosso fermentato, policosanolo, acido folico, coenzima Q10 e astaxantina. Il guaio è che mi provoca forte stitichezza e, come l'atorvastatina, dolori muscolari. So che entrambi sono effetti collaterali. Che fare? Se posso sopportare i dolori muscolari, la stitichezza di cui non ho mai sofferto, mi dà grossi problemi. (Maira M.)

I valori di colesterolo risultano essere soltanto uno dei valori ematici da tenere sotto controllo per monitorare il proprio stato di salute. Attualmente, i valori di colesterolo totale considerati adeguati si attestano intorno ai 200 mg/dl e non dovrebbe essere superata questa soglia. Molto più importante del colesterolo totale è la valutazione della sua frazione HDL. In questo caso, i valori considerati adeguati e utilizzati anche come uno dei parametri per definire la sindrome metabolica, non dovrebbero essere inferiori ai 50 mg/dl per le donne e 40 mg/dl per gli uomini. La prima terapia che deve essere messa in atto per migliorare i livelli di colesterolo è quella alimentare. Un regime alimentare più sano, con pochi grassi animali e pochi zuccheri semplici ma ricco di fibra e verdura può aiutare molto. Se, malgrado le migliori abitudini alimentari i valori dovessero rimanere elevati, può essere utile ricorrere a degli integratori e, successivamente, a dei farmaci. Tra i farmaci quelli appartenenti alla classe delle statine sono i più pre-



scritti e utilizzati, tra gli integratori spiccano quelli a base di riso rosso. Importante sottolineare come entrambi possano avere effetti collaterali e abbiano controindicazioni sebbene in misura diversa. Oltretutto i rimedi naturali sono spesso preparati che contengono alte dosi di monacolina K, una molecola molto simile alle statine di sintesi che può quindi avere anche gli stessi effetti collaterali, tra cui debolezza muscolare, epatotossicità, dispepsia, nausea e stipsi. La stitichezza può essere risolta aumentando l'introito di acqua e fibre e aumentando l'attività fisica. Preme ricordare come sia sempre preferibile prevenire l'ipercolesterolemia attraverso una corretta alimentazione quando i valori di colesterolo sono ancora distanti da quelli considerati patologici.



Tiroide

Ogni mattina assumo a digiuno levotiroxina sodica (un flaconcino monodose da 50 microgrammi). Da qualche settimana (di mia iniziativa, senza consultare nessuno) ho cominciato ad assumere anche un integratore per la pelle che contiene, tra le altre cose, anche 50 mg di acido alfa-lipoico. È vero che l'acido alfa-lipoico può interferire con la levotiroxina sodica? All'ultimo prelievo di sangue per verificare i valori di tsh, t3 e t4 il valore del tsh era parecchio più basso del solito... questa cosa mi ha un po' spaventata... ci può essere una correlazione tra la levotiroxina sodica e l'assunzione di acido alfa-lipoico? (Laura)

La tiroide è una ghiandola che presiede, attraverso la secrezione di ormoni, moltissime attività fisiologiche. L'attività tiroidea è regolata da un asse comprendente l'ipotalamo e l'ipofisi e da un sistema a feedback negativo. Gli ormoni tiroidei hanno molteplici effetti: metabolici, cardiovascolari, respiratori, e influenzano, tra l'altro, la crescita, il ciclo mestruale, il metabolismo osseo e il sonno. Una eccessiva produzione di ormoni tiroidei è chiamata ipertiroidismo, viceversa una insufficiente produzione ipotiroidismo. Entrambe queste condizioni cliniche devono essere compensate e moltissimi sono i farmaci utilizzati in terapia. Purtroppo sono frequenti le

interazioni tra i farmaci utilizzati per compensare l'attività tiroidea e altri farmaci, ed esistono interazioni anche con molti integratori. Una delle interazioni più note è con gli integratori a base di acido alfa-lipoico. Questa molecola è un potente antiossidante ma svolge molteplici altre attività, le più note sono quelle sul muscolo, sul tessuto adiposo e sulla glicemia. L'assunzione contemporanea di farmaci tiroidei e acido alfa-lipoico non può essere sconsigliata a priori, ma deve essere attentamente valutata. L'acido alfa-lipoico può interferire, in modo ancora non del tutto noto, con gli ormoni secreti dalla tiroide e, in caso di assunzione contemporanea, devono essere dosati tanto i livelli ematici degli ormoni tiroidei quanto i loro effetti sistemici.

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





Rinforzare l'organismo

L'omeopatia nelle sindromi influenzali

L'influenza è una patologia sistemica acuta virale, con prevalenti sintomi respiratori, dovuta all'infezione da parte di virus che ogni anno cambiano la loro struttura, provocando così nuove infezioni. Il soggetto influenzato presenta una sintomatologia che può includere:

- * Rialzo febbrile alto e prolungato
- * Senso di contusione corporea/articolare, "ossa rotte"
- * Dolore ai globi oculari
- * Mal di gola
- * Raffreddore
- * Disturbi gastrointestinali, come leggera sindrome dissenterica.

Le cosiddette sindromi simil influenzali sono, invece, provocate da oltre 200 virus diversi (adenovirus, paramixovirus, rinovirus, coronavirus) la cui circolazione è facilitata dagli sbalzi termici. Anche se molto simili a quelli dell'influenza, i disturbi provocati da questi virus sono in genere meno in-

tensi e si manifestano in modo più graduale rispetto ai sintomi influenzali:

- * Febbre intermittente, per lo più sotto i 38 gradi, che persiste nel tempo
- * Mal di gola senza placche
- * Raucedine
- * Raffreddore
- * Disturbi gastrointestinali
- * Astenia

Per queste infezioni virali, l'omeopatia offre un approccio terapeutico di tipo reattivo e non soppressivo del sintomo, stimolando l'organismo a superare quel limite per cui in quel dato momento non riesce a reagire. Parliamo di medicinali che non presentano in genere effetti indesiderati e non interagiscono con altri farmaci. Indubbi vantaggi che li rendono sicuri per bambini, persino molto piccoli, donne in gravidanza, adulti e anche anziani. A seconda della sintomatologia presentata, sono diversi i medicinali omeopatici indicati. Una febbre a

esordio improvviso, con temperatura superiore a 38°, va affrontata con *Belladonna 9 CH*, 5 granuli ogni 2 ore. Nei casi in cui il rialzo febbrile fosse molto elevato o persistesse, consiglio, soprattutto per bambini e anziani, di associare anche antipiretici quali il paracetamolo. Per ridurre la sensazione di "ossa rotte", è indicato *Bryonia 5 CH*, 5 granuli, 3-4 volte al giorno, se il dolore peggiora con il movimento e migliora con il riposo. Se si avverte miglioramento con il movimento, va assunto *Rhus toxicodendron 5 CH*, 5 granuli, 3-4 volte al giorno.

In caso di mal di gola di natura virale, risolverà il disturbo il medicinale omeopatico *Apis mellifica 30 CH*, 5 granuli ogni 20 minuti. Se è presente un raffreddore acuto con starnuti frequenti e scolo nasale, va assunto *Allium cepa 9 CH*. La posologia indicata è di 5 granuli più volte al dì.



60mila euro raccolti alla cena benefica Farma&Friends

“Una risposta straordinaria” così commenta il successo di Farma&Friends Vittorio Contarina, Presidente di Federfarma Roma, l’associazione promotrice della cena benefica insieme a Edra e Perrigo Italia. La charity dinner, a cui hanno preso parte mille farmacisti, ha permesso la raccolta di oltre 30mila euro, che Perrigo Italia ha raddoppiato a 60mila. I fondi saranno devoluti

all’Associazione Francesca Rava, impegnata con iniziative a sostegno dei bambini di Genova; a CalcioSociale, il progetto di inclusione sociale impegnato sul territorio romano che, sfruttando la metafora dello sport più amato, educa gli adolescenti alla tolleranza e alla condivisione; a Save The Children, la Ong attiva in 117 paesi del Mondo con programmi di risposta a qualsiasi emergenza del minore.

Un premio per chi è #afiancodelcoraggio

Si intitola #afiancodelcoraggio, il premio promosso da Roche, in mediapartnership con EDRA, che vuole accendere i riflettori su diverse patologie da una prospettiva differente: quello degli uomini che vivono accanto a un loro caro nel difficile percorso della malattia, e che scelgono di condividere la loro esperienza in forma di racconto, come testimonianza quanto ancora ci sia da fare affinché una patologia non sia solo considerata un problema.

Il 2018 ha visto vincitore della II edizione del premio Marco Lupia, con la storia della sua fidanzata malata di sclerosi multipla. Il tema affrontato nella III edizione, per il 2019, sarà quello dell’emofilia malattia genetica rara che colpisce i bambini e viene trasmessa principalmente dalla madre, portatrice sana.



Bambini e antibiotici: una campagna per usarli bene

È ancora troppo alto il consumo improprio di antibiotici in età pediatrica nel nostro Paese. Per invertire questa tendenza la Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP) promuove la campagna nazionale *I Consigli di Mio, Mia e Meo*, per insegnare un uso corretto di questo tipo di farmaci. Sono, infatti, utili ed efficaci per contrastare malattie molto diffuse tra i giovanissimi come le infezioni respiratorie, ma l’utilizzo inappropriato può determinare l’antibiotico-resistenza e di conseguenza anche effetti negativi sulla salute sia del singolo paziente sia sulla collettività. Verranno distribuiti negli studi dei pediatri di famiglia opuscoli e flyer con informazioni utili; brevi video saranno visibili su www.miomiaemeo.it.

Dolori muscolo-scheletrici

Sono tra i disturbi più frequenti ad ogni età: cerchiamo di capire le cause e le cure

Mal di schiena, dolore cervicale, tendiniti, osteoartrosi, mialgie e reumatismi, sono diverse forme di quello che viene definito dolore muscolo-scheletrico. Questo disturbo è conseguenza di danni o disordini di varia tipologia che si verificano a livello di ossa, articolazioni, muscoli e nei tessuti nervosi associati, con conseguente limitazione del movimento e rigidità.

Un problema molto diffuso

Il dolore muscolo-scheletrico può essere di tipo acuto o durare molti mesi e diventare cronico, oppure può essere localizzato in un punto

preciso o esteso a un'area del corpo più o meno ampia. Si stima che il dolore muscolo-scheletrico affligga la quasi totalità della popolazione italiana adulta. Secondo i dati emersi dall'indagine Global Pain Index (GPI), promossa da GSK Consumer Healthcare (GSK CH), il dolore muscolo-scheletrico colpisce il 91% degli italiani e si conferma la tipologia di dolore più diffusa, ancor più del mal di testa. Nonostante questi numeri, solamente il 14% degli individui colpiti si sente del tutto in controllo del proprio dolore muscolo-scheletrico e addirittura l'82% aspetta del tempo prima di agire per cercare di attenuarlo.

All'origine del dolore muscolo-sche-

letrico possono concorrere diversi fattori: in particolare, un fattore scatenante nella maggior parte dei dolori muscolo-scheletrici è la presenza di uno stato infiammatorio dei tessuti, che innesca un processo di degradazione e di indebolimento del tessuto stesso, con una conseguente maggiore esposizione al rischio di sviluppare danni e di incorrere in una spirale negativa di peggioramento del dolore.

Importante intervenire subito

È quindi importante intervenire in fase precoce, non appena il dolore muscolo-scheletrico inizia a manifestarsi, per risolvere lo stato infiammatorio e cercare di interrompere i



Il primo punto di riferimento in caso di dolore muscolo-scheletrico è molto spesso il medico di medicina generale ed è proprio qui che, fin dalla prima visita, è importante approfondire tutti gli aspetti del dolore per comprenderne a fondo l'impatto, l'entità e valutare le azioni successive più idonee per individuare le cause sottostanti il dolore e conseguentemente intervenire in maniera efficace e tempestiva nella sua gestione. Mentre all'interno di un percorso di automedicazio-

ne responsabile, rimane centrale il ruolo del farmacista, che è il punto di riferimento per dare ai pazienti le corrette informazioni e valutare l'opportunità di un primo intervento mirato ad agire sul dolore muscolo-scheletrico. Per informazioni e consigli utili su questa problematica GSK Consumer Healthcare ha realizzato il portale web www.vialiberaalmo-vimento.it, un valido strumento per tutti coloro che vogliono conoscere meglio il dolore muscolo-scheletrico e come fare per contrastarlo.

processi degenerativi ad esso correlati, per evitare un peggioramento del dolore e la sua evoluzione da una fase acuta a una fase cronica. Come ricorda Claudio Cricelli, Presidente della Società Italiana di Medicina Generale (SIMG), "poiché il dolore muscolo-scheletrico può avere molteplici cause, è possibile trattarlo con soluzioni diverse a seconda dell'origine, per esempio farmaci anti-infiammatori non steroidei oppure anti-dolorifici, nella maggior parte dei casi come farmaci di automedicazione. Benché i farmaci non siano sempre la prima o l'unica soluzione, essi rappresentano sicuramente una soluzione comoda ed efficiente".

Quattro tipologie di dolore

❖ **Dolori muscolari:** strappi e stiramenti muscolari sono associati a un dolore improvviso e acuto. Lo stiramento è causato da un acuto ed eccessivo allungamento delle fibre muscolari, mentre lo strappo comporta la rottura di alcune fibre del muscolo.

❖ **Dolori articolari o reumatici:** il dolore articolare colpisce la giunzione tra due ossa. Tra le cause di dolori articolari si evidenziano alcune malattie croniche come l'artrosi, favorite dall'invecchiamento e da fattori esterni come il clima e fattori legati allo stile di vita come sovrappeso, posture scorrette che comportano un utilizzo e uno sforzo eccessivo e prolungato delle articolazioni.

❖ **Dolori al collo o cervicaglia:** i dolori dell'area cervicale sono per lo più associati a contrattura e tensione localizzata nei muscoli del collo, spesso conseguenza di posture scorrette o di movimenti bruschi che causano rigidità e difficoltà nei movimenti, associate a dolore acuto localizzato o diffuso, che può essere accompagnato in alcuni casi anche da nausea e vertigini.

❖ **Mal di schiena e lombalgia:** il mal di schiena è una delle tipologie di dolore muscolo-scheletrico più frequenti e può ostacolare lo svolgimento anche delle più semplici attività quotidiane. Le cause sono molteplici e vanno dalla postura scorretta, allo stile di vita, come il sovrappeso e l'eccessiva sedentarietà, fino a vere e proprie patologie, legate ad esempio al danneggiamento dei dischi intervertebrali, all'ernia del disco.



Quando *il cervello* cambia marcia



La riserva cognitiva, che cos'è e come mantenerla

Nelle neuroscienze, con il termine “cognitivo” ci si riferisce a tutte quelle che sono le nostre capacità (o “funzioni”) mentali come ad esempio la memoria, l’attenzione, il linguaggio, l’abilità di programmare e fare un movimento, disegnare o pianificare attività complesse (ad esempio cucinare, programmare gli impegni etc). Si può pensare alla riserva cognitiva come alla capacità del nostro cervello di trovare modalità alternative di portare a termine un certo compito. Nello stesso modo in cui una macchina molto potente potrebbe consentirci

di cambiare marcia e accelerare rapidamente per superare un ostacolo improvviso, il nostro cervello è in grado di modificare il proprio funzionamento (di “mettere la quarta”!) per fare fronte alle difficoltà. La riserva cognitiva si sviluppa nel corso della nostra vita prevalentemente grazie al percorso di studi (si è visto che chi ha studiato più anni ha una maggiore riserva cognitiva) e al tipo di lavoro (poco routinario) ma la ampliamo anche ogni volta che ci incuriosiamo e cerchiamo di comprendere meglio qualcosa e, soprattutto, tutte le volte che affrontiamo sfide e cerchiamo soluzioni.

A cosa serve la riserva cognitiva?

Sembra proprio che sia un modo per aiutare il nostro cervello a far fronte a eventuali danni o processi degenerativi ai quali può andare incontro. È ormai risaputo, purtroppo spesso per esperienza diretta di parenti o conoscenti, che alcune situazioni possono compromettere le capacità cognitive. Uno degli esempi più tipici e, sfortunatamente, più frequenti sono le forme di demenza (la più conosciuta è la demenza di Alzheimer ma non è l’unica). La persona affetta comincia ad avere difficoltà in uno o più ambiti cognitivi: tipicamente si osservano



iniziali problemi di memoria, di linguaggio (la persona fatica a trovare i termini corretti) o di attenzione, che peggiorano nel tempo. A queste, col progredire della malattia, si possono associare altre problematiche, fino a impedire l'autosufficienza. In effetti, il concetto di riserva cognitiva si è sviluppato proprio nell'ambito dello studio delle demenze alla fine degli anni '80. Alcuni ricercatori hanno osservato che persone che non avevano sintomi di demenza, mostravano, a livello cerebrale, alterazioni compatibili con una malattia di Alzheimer in fase avanzata. Queste persone non avevano sviluppato una demenza perché la loro riserva cognitiva era sufficientemente ampia da permettere al loro cervello di aggirare l'ostacolo

(cioè il danno prodotto dalla malattia di Alzheimer) e continuare a funzionare efficacemente. Studi successivi, hanno confermato che le persone con una più ampia riserva cognitiva sono maggiormente in grado di contrastare i processi degenerativi associati alla demenza o ad altre patologie neurologiche come malattia di Parkinson, sclerosi multipla o ictus. Una riserva cognitiva più forte può anche aiutare la persona a reagire meglio a eventi improvvisi come situazioni stressanti o operazioni. Anche se può non essere immediatamente evidente, il cervello deve fare uno sforzo maggiore in queste situazioni, deve "cambiare marcia". Quando il cervello non è più in grado di far fronte alla difficoltà che incontra, la persona può sentirsi confusa (nel caso ad esempio delle situazioni di stress o delle operazioni) o manifestare i sintomi della patologia neurologica che (a volte da tempo) sta danneggiando il cervello. È quindi evidente quanto sia importante impegnarsi per costruire e mantenere la propria riserva cognitiva.

Come ampliare o mantenere la propria riserva cognitiva?

Se da un lato gli anni di studio e il tipo di lavoro per la maggior parte degli adulti sono qualcosa di ormai stabile e poco modificabile, sicuramente ci sono molti aspetti della vita sui quali intervenire per poter ampliare e mantenere la riserva cognitiva. Per esempio, le persone che rimangono impegnate fino a età avanzata perché lavorano ancora o per-

ché si mantengono mentalmente attive attraverso la lettura o gli hobbies, hanno maggiore riserva cognitiva. Pertanto, un modo per mantenerla potrebbe essere di dedicare ogni giorno un po' di tempo a leggere un libro o fare giochi enigmistici o di carte. Per quanto possibile, sarebbe anche utile non avere giornate troppo routinarie ma dovere spesso far fronte all'organizzazione dei propri impegni, per quanto semplici essi possano essere. Un altro modo semplice ma molto utile potrebbe essere, quando si fanno piccole compere, cercare di determinare (almeno grossolanamente) l'ammontare di quanto speso prima di scoprirlo alla cassa e anche calcolare i resti. Se ci pensiamo bene, ci sono tantissimi ambiti in cui si potrebbe mantenere in allenamento il nostro cervello senza troppo sforzo: accettare volentieri le partite a memory con i figli/nipoti, studiare tutte le funzioni del cellulare o di altre apparecchiature, essere curiosi e cercare di comprendere quello che non conosciamo bene... può rivelarsi anche divertente!



Troppo o... troppo poco?

La salute nel piatto inizia dalle giuste porzioni

«**S** tai mangiandone troppo poco ...», «Non sarà eccessivo quel piatto per te?», Già, sembra facile intenderci, ma non lo è affatto quando si tratta di definire la quantità di un dato cibo perché giudizi come troppo o troppo poco prevedono la conoscenza di un concetto di porzione corretta, non solo in termini generali, ma anche adeguata per età, sesso e condizione fisiologica. La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), insieme all'INRAN, Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, attualmente Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CRA-NUT), lavora costantemente per tenere aggiornato il documento nazionale che determina i fabbisogni per la popolazione sana in generale dei diversi nutrienti, i Livelli

di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana o meglio noti come LARN. I numeri che gli studi scientifici mettono a disposizione di questo o quel nutriente devono essere tradotti in un quantitativo di cibo che la persona può effettivamente mangiare. Mettersi d'accordo circa le quantità standard delle porzioni degli alimenti più comunemente utilizzati nel nostro Paese è indispensabile per fornire un riferimento pratico e condiviso tra chi si occupa di diete o di ristorazione. Per questo i LARN, giunti nel 2014 alla IV revisione, prevedono una sezione dedicata proprio alla porzione in cui si trova l'unità di misura di riferimento della quantità di alimento consumata. Non tragga in inganno il come questa unità di misura viene espressa perché molti sono i modi possibili.

Questioni di misura

Per semplicità si possono usare unità naturali, ad esempio un frutto medio, una fetta di pane, una fetta di prosciutto, dando per scontato un peso approssimativamente simile per ciascuna unità, o preferire unità commerciali effettivamente visualizzabili, come una lattina, una scatoletta. A volte più pratico usare unità di misura casalinghe di uso comune, ad esempio un cucchiaino, un bicchiere. Tutte queste unità pratiche, fatta eccezione per i prodotti industriali di cui è sempre indicato il peso, sono puramente indicative perché possono esserci notevoli differenze e questa è la ragione per



Differenze tra bambini e adulti (Fonte Larn 2014)

ALIMENTO	BAMBINI 3-6 ANNI	BAMBINI 7-11 ANNI	ADULTO
PASTA	50 g	60 - 70 g	80 g
BISTECCA	50 g	80 - 90 g	100 g
FORMAGGI FRESCHI	50 g	70 - 80 g	100 g

disponibili sul mercato variano dai 25 ai 35 g per cui mangiarne un "pacchetto" è corretto.

Frutta e verdura

Esistono porzioni standard anche per frutta e verdura? Assolutamente sì. Sono raccomandate porzioni da 200 g per tutti gli altri ortaggi crudi e cotti, comprese le verdure a foglia e nel caso non sia semplice pesare si raccomanda che la verdura occupi almeno metà del piatto. Le insalate sono molto leggere e quindi una porzione di insalata corrisponde a 80 g. Anche per la frutta esiste un'indicazione precisa: 150 g, con l'indicazione di un frutto medio o due frutti piccoli come porzione pratica. Da notare che se si seguono le indicazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità che invitano al consumo di 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, di cui più rilevante deve essere il consumo di verdura, al giorno si arriva a poco meno di 1 kg a testa. Queste porzioni si riferiscono all'adulto e bisogna ricordare che se stiamo preparando un pasto per un bambino le grammature cambiano e non può che essere così dal momento che non solo esistono differenze in termini di bisogni di nutrienti specifici, ma a cambiare è soprattutto il fabbisogno calorico.

cui i LARN indicano le grammature e le porzioni si riferiscono all'alimento crudo, eventualmente scongelato e al netto degli scarti. Abbiamo così che una porzione di latte e yogurt è costituita da 125 g, un vasetto "classico" di yogurt. Attenzione perché in commercio esistono ora anche vasetti da 150 g, 170 g e 200 g, oltre alle confezioni da 500 g o più, tutte quantità superiori alla porzione standard raccomandata per la nostra salute. Stessa situazione nel caso di molti formaggi freschi: la porzione raccomandata di mozzarella è di 100 g, mentre in commercio la pezzatura tradizionale 125 g o più. Facile quin-

di mangiare più del "dovuto". Ancor più complicato però è destreggiarsi tra porzioni corrette quando si parla di pane perché si sa che nel nostro Paese vi sono diversi tipi di impasto, condimenti e diverse pezzature: la porzione di 50 g rimane invariata in ogni regione, a Milano mangerò 1 piccola rosetta o michetta vuota, a Ferrara mezza ferrarese, a Firenze 1 fetta media di filone. Se posso mangiare 50 g di pane posso consumare la stessa quantità di cracker, taralli e altri prodotti da forno salati? La risposta è no: nell'ultima revisione dei LARN gli esperti l'hanno ridotta a 30 g perché questi prodotti sono più ricchi di energia e di sale rispetto al pane, ed in effetti questo è uno dei casi in cui le porzioni effettivamente

Il Cardo mariano

Una pianta in grado di proteggere il fegato dai danni di molti agenti tossici, farmaci compresi

Tra tutte le varie specie di Cardo, il cosiddetto "mariano" (*Silybum marianum* L.) è quella non solo più nota al mondo della farmacia e della medicina, ma anche a quello della nutrizione, e della cosmesi. Oltretutto il Cardo mariano già nei tempi antichi veniva usato anche a scopo ornamentale e nella tradizione popolare addirittura nei bouquet di fiori secchi. La pianta cresce spontanea facilmente e in tutto bacino Mediterraneo.

Epatoprotettori

Sembra quasi banale parlare di una pianta nota sostanzialmente da sempre come appartenente alla categoria degli epatoprotettori, medicinali e integratori abbastanza bistrattati in genere perché ritenuti semplicemente obsoleti o addirittura inefficaci e quindi inutili. Strano, perché "proteggere" un organo dai danni di molti agenti tossici, farmaci compresi, potrebbe in realtà risultare una buona medicina preventiva, e quindi dovrebbe essere addirittura auspicabile avere a disposizione un fitocomplesso non solo non tossico, ma addirittura detossificante verso farmaci talvolta indispensabili come alcuni antibiotici o chemioterapici. Migliorare la tollerabilità di una terapia farmacologica si può tradurre in una maggiore aderenza al piano terapeutico con un aumento delle probabilità di risultati positivi.

La silimarina

Le attività biologiche epatoprotettive del Cardo sono dovute in particolare alla silimarina, la frazione dei flavolignani maggiormente concentrati nei semi della pianta. Esplica cioè la stessa funzione di un ombrello quando piove: non protegge certo dai fulmini, dal vento o dal freddo ma si certo dall'acqua, e consente di muoversi anche mentre piove, se è indispensabile muoversi sotto l'acqua. E l'acqua in questo caso può essere rappresentata da farmaci anche di uso molto comune come il paracetamolo o gli stessi FANS, o farmaci comunemente usati a livello ospedaliero come anestetici sistemici, considerando tuttavia che la sensibilità ai farmaci è del tutto individuale e solo raramente dose dipendente (come nel caso del paracetamolo).

La protezione della silimarina tuttavia si espleta anche nei confronti di complicanze d'organo in caso di dismetabolismi, epatici e non, legati all'abuso di alcool, così come all'abuso di zuccheri semplici, o addirittura nella





sindrome metabolica, pure iniziale, nella quale si ha generalmente sovrappeso/obesità e sempre steatosi epatica, e resistenza all'insulina. Sono infatti gli zuccheri semplici, o anche semplicemente una ipersensibilità endogena alla steatosi epatica, che possono innescare un processo infiammatorio cronico a carico del fegato, che seppure in una percentuale ridotta di pazienti, può portare anche a gravi complicanze (cirrosi e cancro cirrosi).

Proprietà

Numerose sono le ricerche precliniche che ne studiano e confermano il meccanismo d'azione, così come studi clinici a conferma delle sue proprietà farmacologiche: stabilizzazione delle membrane cellulari e lisosomiali degli epatociti con aumento della loro resistenza, effetto antiossidante e *radical scavenger*, inibizione della perossidazione dei

La silimarina è utile nel supporto della salute e della funzionalità del fegato grazie alla sua azione detossificante

lipidi, effetti antinfiammatori e antifibrotici per inibizione della sintesi dei leucotrieni, stimolazione della glicuroconiugazione e della biosintesi proteica, accelerazione della rigenerazione epatica. Interessante si è dimostrato anche l'antagonismo, per blocco recettoriale competitivo, nei confronti dell'amanitina e della phalloidina, le tossine fatali dell'*Amanita phalloides*. Nel complesso la silimarina migliora la funzionalità

dell'epatocita, con un'attività epatoprotettrice, antinecrotica e lipotropica. Quindi, nella pratica, la silimarina, meglio se avvolta da un manto di fosfolipidi, viene ben assorbita a livello intestinale e diventare così un vero fitocomplesso indicato in particolare nelle iniziali forme di epatopatia steatosica, alcolica e non, e nelle sue fasi evolutive che, dopo l'infiammazione cronica, possono evolvere verso la fibrosi, e poi ancora verso la cirrosi. **Da tener presente che l'effetto antiossidante e antinfiammatorio della silimarina può servire anche a ridurre i danni epatici da virus.**

E non solo fegato

Il ruolo di epatoprotettore in realtà inizia a stare pure un po' stretto alla silimarina, in quanto negli ultimi anni abbiamo avuto conferme di effetti protettivi anche a carico di altri organi nobili parenchimatosi oltre il fegato, ed in particolare rene, cuore e cervello, sempre dai danni da alcool e da farmaci (chemioterapici) così come del diabete, in particolare nella prevenzione delle complicanze d'organo da microangiopatia, responsabile poi di nefropatia e neuropatia. Ulteriori possibili e complementari indicazioni sono rappresentate anche da tutti gli stati di infiammazione cronica, sia a carico dell'apparato cardio e cerebro-vascolare, sia del tubo digerente. Questo meccanismo della silibina in particolare è mediato dall'attività sugli estrogeno recettori beta. Può inoltre sinergizzare con altri farmaci o fitoterapici al fine di ridurre l'evoluzione della malattia nei pazienti con poliartriti croniche cronici o nei pazienti affetti da Alzheimer e Parkinson.

Lenire la chemio

La pelle, l'organo più esteso del nostro corpo, è normalmente una barriera che ci protegge dalle aggressioni esterne. Può capitare che, se aggredita o alterata, dall'esterno o dall'interno, la pelle non riesca più a svolgere questa funzione. Parliamo di aggressioni da parte delle radiazioni solari o di quelle chimiche dovute a cure ad esempio radioterapiche; ma anche della pelle che si modifica in seguito a trattamenti farmacologici, e tra essi quelli chemioterapici, che alterano in modo significativo la barriera cutanea, rendendola fragile, sensibile e reattiva.

Chemio e radioterapia

Durante la chemioterapia e la radioterapia, ad esempio, il corpo si carica di sostanze tossiche e sintomi come bruciore, prurito, irritazione e arrossamento sono all'ordine del giorno. Le chemioterapie provocano fotosensibilizzazione e alterazione del colorito. I trattamenti radioterapici provocano anche discromie, dilatazione dei pori, linfedema, xerosi (secchezza e disidratazione della pelle): questi effetti

I cosmetici devono idratare e proteggere la cute che è molto sensibile

INGREDIENTI NO* nei cosmetici durante e dopo cure radio e chemioterapiche

Petrolati, tensioattivi anionici di sintesi, emulsionanti, addensanti, solventi, ftalati, profumi, coloranti, ammoniaca, canfora, toluene, formaldeide, alluminio, borotalco, triclosan, alcool

INGREDIENTI SÌ* nei cosmetici in condizioni di fragilità della pelle

Aloe vera, olio di germe di grano, vitamina E, calendula, avena, acido ialuronico

*Gli ingredienti si trovano per obbligo di legge sull'etichetta - INCI - del cosmetico



collaterali sulla pelle possono essere attenuati utilizzando cosmetici adatti e mai aggressivi. In questi casi i cosmetici che si scelgono durante e dopo interventi chirurgici invasivi e cure importanti, devono essere attentamente valutati. Per evitare o combattere sensazioni fastidiose che si verificano in questi casi, occorre ad esempio evitare l'utilizzo di cosmetici contenenti profumi e altre sostanze di per sé irritanti o potenzialmente dannose per un organismo già fragile. L'obiettivo principale di un cosmetico di questo genere dovrà essere sempre quello di lenire, idratare e proteggere la cute.

Cura quotidiana e trattamenti estetici

La pelle del paziente oncologico è comunque predisposta a reagire ad agenti esterni sia fisici che chimici, quindi ad ogni sostanza che viene a contatto con l'epidermide. Inoltre come abbiamo già detto, è una cute soggetta a forte disidratazione, arrossamento, prurito, irritazione e quindi occorre sempre ricordare che anche l'utilizzo dei cosmetici di base, quali detergenti, detergenti intimi, deodorante, shampoo, make up, vanno scelti con attenzione, affidandosi al consiglio di persone esperte, che conoscano quantomeno la composizione del cosmetico e sappiano valutare l'eventuale presenza di sostanze potenzialmente irritanti. Attenzione particolare va fatta anche ai trattamenti estetici, pertanto la raccomandazione è quella, durante e dopo le cure chemioterapiche, di rivolgersi a estetiste qualificate, che hanno svolto il corso di formazione presso una scuola di estetica oncologica.



Una corretta igiene orale è la prima forma di prevenzione

Se le gengive soffrono

La gengiva cioè il tessuto rosa che vediamo attorno al dente è un tessuto di rivestimento importante per lo stato di salute del nostro apparato masticatorio. Se è in salute non mostra i tipici segni di infiammazione come rossore, gonfiore o sanguinamento e la gen-

giva si adatta attorno alla corona del dente coprendone la radice. Il livello della gengiva può però cambiare nel tempo, ritirandosi, e spesso si può notare che si è abbassato per i denti inferiori o alzato per quelli della arcata dentale superiore in quanto diventa visibile la radice

del dente. Questa eventualità viene detta recessione gengivale. È una situazione che si presenta molto frequentemente nella popolazione, sia nei giovani che negli adulti; spesso è associata alla percezione di una aumentata sensibilità dentale alle variazioni di temperatura o alla

presenza di zuccheri o di acidi nei cibi; talvolta è anche associata alla presenza di piccoli difetti della componente dentale che si è scoperta, le cosiddette lesioni cervicali non cariose dei denti, volgarmente dette "le lesioni dei colletti dei denti".

Perché si verifica?

L'accumulo di placca batterica può costituire una causa dell'abbassamento del tessuto gengivale: in tal caso la gengiva si allontana dalla sua posizione originaria in reazione all'infiammazione causata dalla placca batterica e dal tartaro. Sono questi i casi di parodontite, una malattia che colpisce le gengive e che se non trattata tempestivamente può portare a gravi conseguenze: la sua cura consiste principalmente nell'eliminare placca e tartaro e mantenere nel tempo un'attenta igiene dentale per impedirne la ricomparsa.

Ma oltre alle cause batteriche, esistono anche altre circostanze per le quali compaiono le recessioni gengivali. Ciò è dovuto ad una predisposizione anatomica sulla quale agisce nel tempo una modalità traumatica di spazzolamento dentale: se il tessuto gengivale è molto sottile o la posizione dei denti è alterata, risulta più probabile la comparsa di recessione.

Le recessioni

Le recessioni non sempre necessitano di terapia, cioè non sempre se presenti vanno corrette. È necessaria una seria e accurata diagnosi che valuti le cause e analizzi gli eventuali disagi derivanti: ipersensibilità dei denti, inestetismi, difficoltà a mantenere i denti puliti. L'eliminazione di recessioni gengivali può essere ottenuta in varie maniere: dalla corre-

zione del modo di spazzolare i denti (nei casi più semplici), alle procedure di chirurgia plastica parodontale (nei casi più gravi), atta a cambiare la qualità della gengiva e a ricoprire la radice che si è scoperta.

Sappiamo dagli studi scientifici che nei pazienti che hanno recessioni che non vengono trattate chirurgicamente il 78% delle lesioni presenti tendono nel tempo a peggiorare e che il numero dei denti interessati aumenta nel 79% dei pazienti. Quando invece nei pazienti viene migliorata la qualità del tessuto residuo incrementando le caratteristiche di spessore e di cheratinizzazione si osserva una assoluta migliore stabilità del margine gengivale e una tendenza di questa gengiva modificata a continuare a migliorare nel tempo.

Sensibilità al caldo e al freddo

Nei casi in cui si verifica fastidio al caldo o al freddo o al passaggio dello spazzolino è necessario innanzi tutto modulare alimentazione e tipo di bevande consumate e variare le manovre di spazzolamento. È bene chiedere al proprio dentista o all'igienista dentale come migliorare l'igiene orale con l'ausilio di strumenti meccanici adeguati, manuali o rotanti ma assolutamente poco traumatici sia sulla radice scoperta sia sulla sottile gengiva residua presente: oggi la maggior parte delle aziende produttrici di presidi di igiene orale propone spazzolini con setole di varia consistenza compresi quelli elettrici. È anche possibile aiutare la diminuzione della ipersensibilità dentale con prodotti chimici specifici, colluttori o paste dentifricie: anche

in questo ambito oggi abbiamo a disposizione molteplici colluttori specificatamente dedicati al trattamento della sensibilità e prodotti più cremosi, le cosiddette "mousse" che agiscono con un principio bioriparatore sui tessuti dentali duri eventualmente abrasivi o erosi.

Consigli

- * Controlla spesso le tue gengive
- * Stai attento che non ci sia sanguinamento delle gengive! Se ci fosse rivolgiti sempre ad uno specialista, meglio se un parodontologo (www.gengive.org/trovaParodontologo)
- * Non sottovalutare la sensibilità dentale: consulta lo specialista prima di decidere quale prodotto usare; ricordati di limitare l'uso di bevande gasate o troppo acide.
- * Se i tuoi denti sono affollati e le gengive cambiano posizione valuta assieme al tuo odontoiatra di fiducia come sia meglio prevenire un peggioramento della situazione.
- * Se vedi che in una o più zone la gengiva si è molto abbassata fai una visita di controllo: valuterai l'opportunità o meno di una terapia correttiva.
- * Lo spazzolamento dei denti deve essere efficace nella rimozione della placca ma non traumatico su denti e gengive: se hai dei dubbi chiedi chiarimenti al tuo igienista dentale di fiducia.



Piccoli amici in salute

Consigli per i freddi giorni di fine inverno

Ogni cane è il frutto di una lunga selezione genetica e possiede dunque una differente capacità di resistere alle basse temperature. Le razze artiche, quelle di montagna o quelle comunque dotate di un folto sottopelo e pelo, sopportano meglio le basse temperature mentre, a parità di taglia, gli esemplari di piccole dimensioni e a pelo raso soffrono maggiormente la rigidità invernale. Durante questa stagione è dunque fondamentale ospitare i propri cani in casa limitando le uscite esterne

alle passeggiate quotidiane. Attenzione anche alle macchine poiché la temperatura al loro interno, quando parcheggiate, può diminuire in breve tempo, fino a raggiungere temperature che possono mettere a repentaglio la sopravvivenza dei pet.

Passeggiate in sicurezza

Esemplari a pelo corto e di piccole dimensioni si raffreddano più velocemente poiché il corpo è posto più vicino al terreno innevato o ghiacciato. In questi casi l'utilizzo in passeggiata di

cappottini termici e isolanti è dunque fondamentale per gli esemplari toy, per quelli di piccole dimensioni e per tutti i cani a pelo corto. Alcune condizioni patologiche quali il diabete, le patologie cardiache, quelle renali e quelle sistemiche come la Sindrome di Cushing possono diminuire ulteriormente la capacità di termoregolazione rendendo gli esemplari colpiti più sensibili al freddo. Questi soggetti sono anche quelli più a rischio di peggioramento delle condizioni di salute durante questa stagione. Si consiglia dunque sempre una visita di control-

lo, all'inizio di ogni stagione fredda e anche quando si programmano gite in montagna, presso il proprio medico veterinario che dovrà essere sempre l'unica figura di riferimento per la salute del proprio pet.



Piede e cuscinetti

La cura del piede e dei cuscinetti plantari è fondamentale durante la stagione invernale. Le temperature basse, il ghiaccio, la neve e persino il sale sparso sulle strade possono causare diversi problemi traumatici. Si consiglia innanzitutto la giusta cura del pelo; il toelettatore eliminerà quello che insinuandosi fin sotto il palmo può diminuire la stabilità in camminata evitando così pericolose scivolate sui substrati ghiacciati. Allo stesso modo una corretta toeletta del pelo tra le dita disincentiva la formazione delle piccole sfere di ghiaccio dopo una passeggiata sulla neve. Prima e dopo ogni uscita i cuscinetti plantari devono essere controllati e trattati. È bene idratarli utilizzando specifiche creme ad attività emolliente: tea tree oil, echinacea, camomilla, olio di mandorle, vaselina e ossido di zinco sono tra i costituenti naturali più utilizzati nelle formulazioni in commercio. Esistono anche creme specifiche per la stagione invernale ad attività isolante contenenti grasso e vaselina da spalmare prima di ogni uscita. Non da ultimo possono rendersi molto utili le scarpe isolanti ideali specialmente per le razze di piccola-media taglia che soffrono in modo particolare le basse temperature.

La giusta alimentazione

I cani possiedono un range di "benessere termico" tra i 14° (esemplari a pelo lungo) e i 25° (cani a pelo raso). Quando la temperatura fuoriesce da questi limiti, inizia un maggior consumo energetico. La corretta dieta invernale deve essere sempre calcolata e prescritta dal veterinario curante in relazione alla razza, all'età, allo stato fisiologico e allo stile di vita dell'esemplare. Per far



ciò il veterinario eseguirà il calcolo del fabbisogno energetico individuale applicando specifici coefficienti matematici di correzione variabili tra i singoli individui. In taluni casi la modificazione dell'alimento somministrato sarà solo di tipo quantitativo, in altri si renderà opportuno un cambiamento in termini di supporto proteico e lipidico.

Consigli pratici

Alcuni avvelenamenti registrano una maggior frequenza durante la stagione fredda ma possono essere prevenuti in casa ponendo lontano dai pet i prodotti imputati. Il liquido antigelo degli autoveicoli contiene glicole etilenico, un composto estremamente tossico che causa un avvelenamento spesso mortale. Il sapore dolciastro, leggermente alcoolico, lo rende molto apprezzato dagli animali domestici. Se si sospetta un'ingestione o se si notano comportamenti inusuali, che in genere compaiono a partire dai 30 minuti dalla deglutizione, è fondamentale portare subito l'esemplare colpito dal proprio medico veterinario. Durante l'inverno nelle case sono inoltre molto diffusi alimenti a base di cioccolato contenente le metilxantine (principalmente teobromina), innocue per le persone ma tossiche per i pets. La concentrazione è direttamente proporzionale alla quantità di cacao puro nel prodotto finale. Persino l'uvetta e l'uva si sono dimostrate tossiche nei cani, con numerosi casi anche letali negli USA. Nonostante non sia chiaro che cosa questo l'avvelenamento, gli esemplari mostrano in breve tempo un'insufficienza renale acuta. Anche alcune piante ornamentali tipiche delle feste come la stella di natale *Euphorbia pulcherrima* e il vischio (famiglia Lorantacee) sono molto tossiche se ingerite.



#IoEquivalgo in Puglia

Il farmaco
equivalente
contiene
la stessa
molecola
del farmaco
di marca:
chiedi consiglio
al farmacista

Il suggerimento - insolito ma opportuno e pertinente - è arrivato proprio a ridosso delle festività natalizie: "Di questi tempi, 90-100 milioni di euro è meglio usarli per le feste piuttosto che spenderli in medicine".

A pronunciarlo il direttore generale dell'ARESS Puglia, Giovanni Gorgoni che, il 17 dicembre scorso,

assieme al presidente della Regione Puglia, Michele Emiliano e al coordinatore nazionale del Tribunale per i Diritti del Malato Cittadinanzattiva Tonino Aceti, ha presentato a Bari l'avvio della campagna nazionale #IoEquivalgo, giunta alla sua terza edizione e declinata per il 2019 attraverso partnership mirate con le istituzioni e i territori del Sud Italia.

Scegliendo i farmaci equivalenti i cittadini della Regione possono risparmiare fino a 90 milioni di euro

A dare lo starter l'iniziativa presentata presso l'Ufficio di Presidenza della Regione Puglia che si colloca nella strategia di *empowerment*, *health literacy* e contrasto delle disuguaglianze e punta a diffondere tra la popolazione la cultura dei farmaci equivalenti.

«Il senso fondamentale di questa campagna - ha spiegato il coordinatore nazionale del Tribunale per i Diritti del Malato e di Cittadinanzattiva, Tonino Aceti - è quello di aiutare i cittadini ad accedere di più al Servizio sanitario nazionale e risparmiare dei soldi che possono rimanere tranquillamente nelle loro tasche, riducendo appunto la spesa legata alla differenza di prezzo che devono sostenere. Differenza tra il farmaco brand e il farmaco generico che a livello nazionale si attesta a un miliardo di euro l'anno. L'altro senso, quello più generale, è quello di contribuire a sostenere, maggiormente, la più grande opera pubblica nel nostro Paese, il Servizio sanitario nazionale che quest'anno compie 40 anni. Lo facciamo insieme ad una Regione, e di questo siamo orgogliosi, che ha capito di avere un margine importante di miglioramento sull'utilizzo dei farmaci



equivalenti. Andremo avanti con il presidente Emiliano e con il direttore Gorgoni».

E proprio da Emiliano è arrivato il primo esplicito invito alla popolazione e agli operatori partner di #IoEquivalgo: «Vorrei fare una preghiera a tutti i cittadini e ai farmacisti pugliesi - ha detto. - Per favore, prima di comprare un farmaco prescritto dal vostro medico, chiedete comunque al farmacista qual è quello che costa di meno. Sappiate che un farmaco pubblicizzato con il brand famoso non è migliore del farmaco che contiene la stessa molecola ma è racchiuso in una confezione meno brillante e meno pubblicizzata, il cosiddetto farmaco equivalente. Fatevi quindi consigliare dal farmacista per spendere meno e provate ad indurre quelli che fanno pubblicità sui farmaci e poi li fanno pagare di più, ad essere un pochino più consapevoli della loro responsabilità sociale».

Ma è stato Gorgoni a snocciolare i dati concreti che hanno indotto la Regione a diventare protagonista di #IoEquivalgo 2019: «Dagli ultimi dati

del primo semestre 2018 emerge che, paradossalmente, si spende di più in farmaci griffati e quindi non equivalenti nelle regioni del Sud, quindi quelle che hanno meno disponibilità di spesa - ha spiegato. - Per quel che riguarda la Puglia il numero di dosi nel primo semestre di farmaci equivalenti sul totale dei farmaci è del 24 per cento. La media italiana è del 29 per cento, mentre la ricchissima provincia autonoma di Trento arriva a consumare oltre il 40 per cento di farmaci equivalenti rispetto al totale. Quali sono le ricadute di questo comportamento sulle tasche dei cittadini pugliesi? Ogni anno scelgono deliberatamente, per scarsa informazione oppure per falsi miti, di spendere 90 milioni di euro di differenziale di prezzo, che pagano di tasca loro».

Per questo l'unica arma efficace è l'informazione puntuale e precisa indirizzata non solo ai cittadini ma anche a tutti gli operatori medici e farmacisti, per realizzare quella che Luigi D'Ambrosio Lettieri, presidente dell'Ordine dei farmacisti Bari/Bat, definisce «un indispensabile processo di riconversione culturale per una nuova governance, che realizzi un miglior livello di equilibrio tra il maggior governo della spesa e il miglior accesso dei cittadini all'assistenza farmaceutica».

E in questa prospettiva i farmacisti saranno in prima linea: «Le nostre 1.200 farmacie sono pronte a dare i consigli appropriati - ha commentato Vito Novielli, presidente di Federfarma Puglia - ma il messaggio funzionerà al meglio solo se sarà uniforme tra tutti, mettendoci assieme come stiamo facendo per questa campagna».



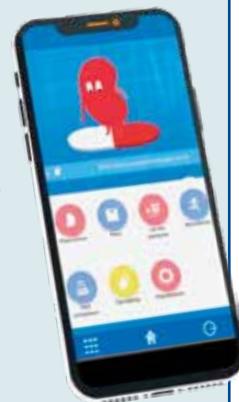
Ecografia "terzo occhio del medico"

L'ecografia può essere definita come "terzo occhio" del medico: rappresenta un valido supporto nelle procedure invasive, per esempio guidando il medico nell'esecuzione corretta delle infiltrazioni alla mano. Questo quanto sostengono i ricercatori coordinati dal professor Luca Padua, docente di Neurologia all'Università Cattolica, Responsabile dell'Unità Operativa "Neuroriabilitazione

ad Alta Intensità" della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS e Referente Scientifico della Fondazione Don Carlo Gnocchi, in una pubblicazione sulla prestigiosa rivista *New England Journal of Medicine*, sulla base della lunga esperienza nel campo dell'ecografia del nervo e sulla base di numerose ricerche pubblicate su diverse riviste scientifiche.

ReNew, la app per i pazienti trapiantati di rene

Una nuova app dedicata ai pazienti che hanno ricevuto un trapianto di rene: si chiama ReNew e aiuta a gestire la terapia e rendere più semplice e immediata la condivisione delle informazioni tra paziente e medico. Le sue funzionalità consentono di ricordare dosi e orari di assunzione dei farmaci previsti dal piano terapeutico, valutare l'andamento di pressione arteriosa, peso, attività fisica svolta, essenziali per preservare la salute del rene trapiantato. Infine, i video educazionali rispondono al bisogno dei pazienti di trovare riscontro ai tanti quesiti che si presentano nel quotidiano. La App ReNew, sviluppata con il contributo di Chiesi Farmaceutici, è disponibile gratuitamente su Apple Store e Google Play.



"In farmacia per i bambini": a Verona donati 7700 prodotti

Sono 7.700 i prodotti pediatrici donati dai cittadini nelle 91 farmacie di Verona che hanno aderito alla VI edizione della campagna socio sanitaria "In farmacia per i bambini" a cura della Fondazione Francesca Rava - NPH Italia Onlus svoltasi



il 20 novembre 2018. I farmaci pediatrici da banco, prodotti *baby care*, alimenti per l'infanzia raccolti grazie alla generosità dei veronesi vengono adesso utilizzati per assistere

bambini in difficoltà sanitaria del nostro territorio tramite 12 enti socio assistenziali: 8 Centri Aiuto Vita, l'associazione Il Castello dei Sorrisi onlus di Casteldaziano, A tutto tondo onlus di Grezzana e l'Istituto Don Calabria di Verona che distribuirà i prodotti donati dai cittadini a numerose realtà assistenziali associate nel territorio cittadino.



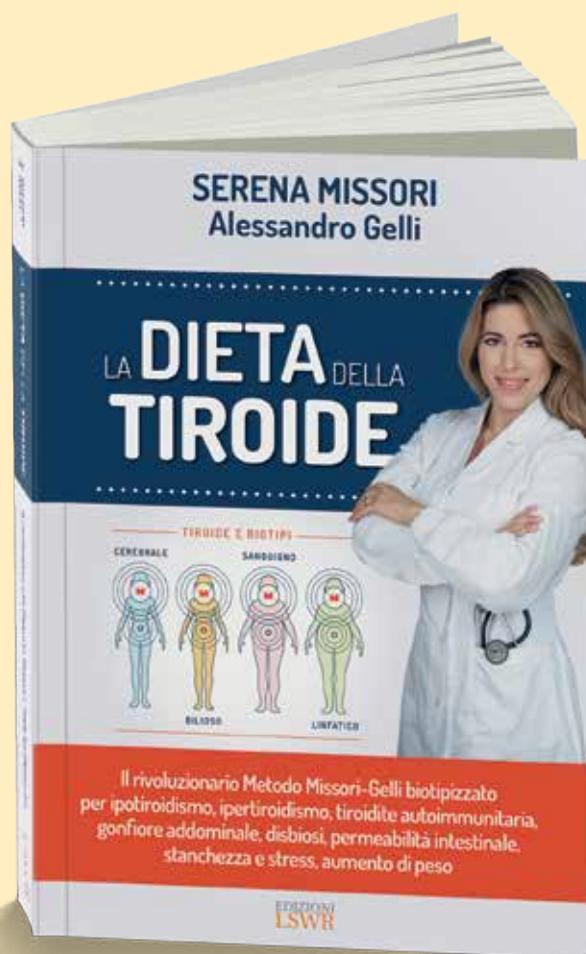
DOPO IL GRANDE SUCCESSO DE LA DIETA DEI BIOTIPI

I COMMENTI DEI LETTORI

“ Grazie degli splendidi consigli medici, con parole semplici e chiare ”
– Michele L. –

“ Finalmente un vero e valido aiuto per chi vuole stare bene! Complimenti! ”
– Susy T. –

“ Libro interessante e assai utile, lo consiglio vivamente, la dottoressa Missori è davvero bravissima, attenta ai bisogni dei pazienti e sempre gentile ”
– Camilla A. –



IL NUOVO LIBRO DI SERENA MISSORI e Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA TIROIDE

- Se non riesci a **perdere peso**,
- senti **stanchezza, tristezza** o cattivo umore;
- se hai le unghie fragili e i capelli sfibrati;
- se non riesci a **dormire bene**,
- soffri di **costipazione, gonfiore addominale o colite** e dolori articolari;
- se hai **irregolarità mestruali**, calo del desiderio o difficoltà a iniziare una gravidanza,

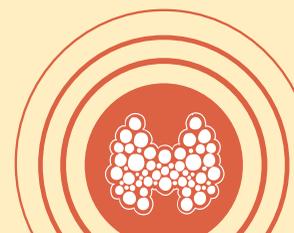
POTRESTI AVERE PROBLEMI DI TIROIDE

I problemi della tiroide colpiscono **6 milioni di italiani**: il Metodo Missori-Gelli rivoluzionerà la tua salute con un **programma costruito su di te**.

EDIZIONI
LSWR

www.ladietadellatiroide.it
www.edizionilswr.it

SEGUICI SU  [edizioniLSWR](https://www.facebook.com/edizioniLSWR)  [dottoressaserenamissori](https://www.facebook.com/dottoressaserenamissori)





1. Specchiasol Influepid Plus Effervescente:

è un integratore con Propoli purificata E.P.I.D. e con estratti di Rosa canina. Contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario.

2. La Roche-Posay Lipikar Huile Lavante AP

+ Olio detergente relipidante anti-arrossamenti e anti-prurito. Riequilibra il microbioma cutaneo e aiuta a prevenire la sensazione acuta di prurito.

3. Nuxelle Zone Regard:

un contorno occhi con applicatore high tech per levigare, illuminare e donare nuova energia allo sguardo. Contiene madreperle dorate, polveri rigeneranti e sfere di silice.

4. Guna EnterosGel:

un gel orale disintossicante gastrointestinale, inodore e insapore capace di legare selettivamente le sostanze tossiche e rimuoverle senza intaccare la flora batterica.

5. Resultime Crème Redensifiante Nuit alla Vitamina A:

assicura un intenso effetto ristrutturante e rimodellante sui contorni del viso. La formulazione associa il microcollagene veicolizzato alla vitamina A.

6. Laborest Fisiocrem:
 è una crema per il massaggio preparatorio all'allenamento, o in seguito a traumi contusivi o distorsivi. Con estratti naturali di arnica, calendula, hypericum e malaleuca.

7. Dolomia Burro Soffice Rigenerante:
 nutre intensamente e stimola la vitalità della pelle del corpo. Contiene olio di nocciolo nutriente ed elasticizzante e nettare di rosa canina.

8. Erbolario, Set Mani e Labbra della linea Danza di Fiori:
 utile per contrastare il grande freddo, il kit è composto dalla crema per le mani con proprietà emollienti e dal lucidalabbra illuminante.

9. Euritalia Pharma Isomar Spray Decongestionante con Acido Ialuronico:
 indicato per un pronto sollievo dal naso chiuso. Aiuta a mantenere la mucosa morbida di adulti e bambini.

10. Mylan Magnosol:
 è un integratore alimentare di magnesio e potassio, utile in tutti i casi di carenza o aumentato fabbisogno di questi elementi.



Goovi My Gold Elixir:
 integratore alimentare, in polvere solubile, a base di inulina, polpa disidratata del frutto di baobab ed estratto di camomilla ad alta concentrazione.





11. SebaMed Crema Mani e Unghie:

ricca di ingredienti idratanti e protettivi, rende la pelle delle mani morbida rendendo le unghie forti. Idrata e ammorbidisce le mani ruvide e secche.

12. Blanx White Shock:

trattamento quotidiano che sbianca grazie alla luce, con la esclusiva formula brevettata a base di ActiluX, l'attivo che intensifica l'azione con la luce, in modo naturale.

13. Dermon Olio Doccia con Vitamina E:

un detergente corpo che agisce nel totale rispetto della pelle, per rimuovere le impurità in tutta delicatezza, preservando il film idrolipidico.

14. La Farmacia delle Erbe Tisana Detox:

una tisana funzionale, con matè, malva, cardo mariano, che favorisce la depurazione dell'organismo, mantenendo le funzionalità del corpo in perfetto equilibrio.

15. Dermal Sol Dermoprotezione Attiva Crema Fluida Solare Viso 50+:

ad ampio spettro UVB- UVA è una protezione solare utile anche d'inverno, soprattutto sulla neve.



16



16. Dolorelax:

è un cerotto autoriscaldante di materiale soffice e confortevole che dona un sollievo mirato, alleviando le tensioni muscolari, articolari, reumatiche e anche i dolori mestruali.

17. Helan Sleeping Mask:

una maschera viso da tenere in posa tutta la notte. La formulazione contiene foglie di *Bulbine frutescens* e dell'*Origanum majorana*, con Zuccheri Idratanti Essenziali.

18. AnnurKap:

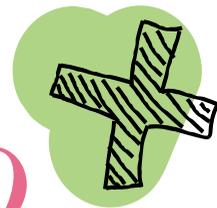
è un integratore alimentare naturale in capsule a base di AnnurTriComplex complesso a base di procianidine della Melannurca Campana IGP, formulato per la caduta dei capelli.

18



Boiron Propolis:

Integratore alimentare a base di estratto idroalcolico di propoli con proprietà antisettiche e antinfiammatorie. Per adulti e bambini sopra i 3 anni.



Dispensiamo salute

Il farmacista è un punto fermo su cui contare

Quando quel giorno la signora si era avvicinata con timore al banco, avevo intuito che qualcosa non andasse per il verso giusto... Restava imbarazzata con quella sua busta ingombrante tra le mani, un po' timorosa: lasciava che altre persone la superassero nella fila, ma indubbiamente stava cercando di essere servita da me. **Cercai di aiutarla dirigendomi verso di lei e invitandola in un angolo dove avremmo potuto parlare più riservatamente.** Parve sollevata da questa possibilità e, una volta a tu per tu, cominciai a raccontarmi gli avvenimenti che le erano accaduti negli ultimi mesi, motivo per cui era da qualche tempo che non avevo avuto occasione di vederla in farmacia. Non mi ci volle molto per capire cosa le fosse accaduto, anche se il nome della malattia che "le era capitata tra capo e collo" non fu mai pronunciato: una parola che non vorremmo mai sentirci dire... avrete capito... alla signora era stato diagnosticato un tumore. Aveva già subito l'intervento chirurgico e stava per

affrontare il primo ciclo di chemio e radioterapia. È così che, dopo aver offerto alcuni suggerimenti pratici ed aver rassicurato la mia interlocutrice sulle terapie prescritte - c'è ancora un alone di diffidenza e molta ignoranza nei confronti delle terapie antineoplastiche - mi sono ritrovato a doverla rincuorare su una serie di timori legati alla difficile prova che si stava accingendo ad affrontare. La domanda a cui mi è sempre risultato più difficile rispondere è quella che cerca motivazioni rispetto alla casualità dell'evento: «perché proprio a me dottore?» e qui l'ascolto di per sé stesso non basta più. Deve diventare "attivo", come lo definiscono gli psicologi. Mettere in atto un ascolto attivo significa partecipare in prima persona alle problematiche dell'altro,

evitando i giudizi o le interpretazioni personali e basando il contatto emotivo sull'accettazione e l'empatia, permettendo a chi è di fronte a noi di sentirsi compreso ed accolto. In molte occasioni succede al farmacista, spesso definito come "semplice dispensatore di farmaci", di manifestare in modo più evidente la sua vera natura di "dispensatore di salute" in senso più ampio. Ogni paziente può ritrovare infatti nella figura del farmacista un punto di riferimento importante per le sue cure, una fonte importante di risposte ai propri quesiti, ai propri dubbi e di conforto alle angosce che spesso la malattia e la relativa terapia si porterà con sé: un punto fermo su cui contare.

La signora, imbarazzata e timorosa, mi sussurra: "Perché proprio a me dottore?"

Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

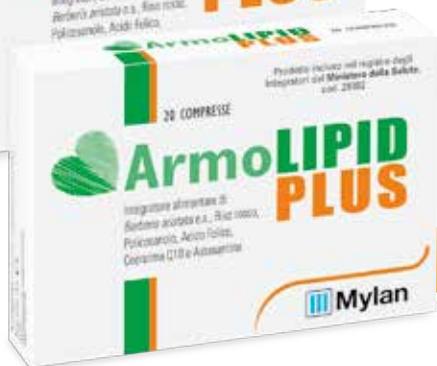
ArmoLIPID PLUS

*il più venduto in Farmacia**



60 COMPRESSE

La berberina contenuta in **ARMOLIPID PLUS** favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici



20 COMPRESSE

ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

*Dati di vendita IMS a Sell out - Agosto 2018 Classe 10F3 - Segmento integratori alimentari per il colesterolo