

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*

ISSN 2612-4017  
Bimestrale  
Anno IV, n. 3/2019



Medicina:  
prevenire infarto  
e ictus



Nutrizione:  
ringiovanire  
a tavola

Pamela Villoresi

## L'Epatite C si può cancellare



federfarma

edra



# IALURONIC FORMULA

your beauty regime



- **BIOCELL COLLAGEN®**

Collagene idrolizzato e  
Acido ialuronico

- **VITAMINA C**

✓ Normale formazione del  
collagene della pelle

✓ Protezione cellule  
dallo stress ossidativo

BioCell Collagen® è un marchio registrato di BioCell Technology LLC,  
Irvine, California USA (Protetto da Brevetto)  
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata  
e di uno stile di vita sano.

Numero Verde  
**800.129.444**  
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

INTEGRATORE PER IL COLESTEROLO

# ArmoLIPID PLUS

*il più venduto in Farmacia\**



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

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 IQVIA *Sell out* - Marzo 2019 Classe 10F3 - Segmento integratori alimentari per il colesterolo



**Mylan**

Better Health  
for a Better World

16



10



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

28



42



## SOMMARIO

- 5** *Editoriale*  
**La farmacia fotografata dai cittadini**
- 
- 6** *Professione farmacista*  
**Guida alla salute**
- 
- 8** *Attualità*  
**L'Europa al bivio**
- 
- 10** *Intervista*  
**L'Epatite C si può cancellare**
- 
- 14** *Intervista*  
**Guarire? Si può!**
- 
- 16** *Frontiere della salute*  
**Farmacogenetica degli antidepressivi**
- 
- 18** *No profit*  
**Includere, non escludere**
- 
- 20** *Il farmacista risponde*  
**Conoscere i medicinali**
- 
- 25** *News*

- 26** *Medicina*  
**Come prevenire infarto e ictus**
- 
- 28** *Nutrizione*  
**Ringiovanire a tavola**
- 
- 30** *Cosmesi*  
**Vietato scottarsi**
- 
- 32** *Omeopatia*  
**Ogni persona è unica**
- 
- 34** *News*
- 
- 36** *Incontro con l'autore*  
**La salute della pancia**
- 
- 38** *Odontoiatria*  
**Parodontite e Alzheimer**
- 
- 40** *Fatti (equi)valere*  
**Il valore degli equivalenti**
- 
- 42** *Veterinaria*  
**I tricobenzoiari**
- 
- 44** *Sul banco*
- 
- 48** *L'ultima parola*  
**Siate folli!**

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

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



**federfarma**

**Direzione, Redazione, Marketing**  
Via Spadolini, 7 - 20141 Milano  
Tel.: 02.88184.1 - Fax: 02.88184.302  
Reg. Trib. di Milano n. 268 23/9/2015  
ROC n. 23531 (Registro operatori comunicazione)

**Editore**  
EDRA S.p.A.

**Direttore responsabile**  
Giorgio Albonetti

**Direttore esecutivo**  
Ludovico Baldessin

**Direttore editoriale**  
Andrea Braguti, Federfarma

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

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

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

**Collaboratori**  
Luisella Acquati, Anmvi-Associazione nazionale medici veterinari, Alessio Arbutti, Assogenerici, Claudio Buono, Daniel Della Seta, Mario Giaccone, Marco Marchetti, Silvia Masiero, Luca Pani, Giulia Penazzi, Chiara Romeo, Roberta Rossi Brunori, Sidp-Società Italiana di parodontologia e implantologia, 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.  
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 2,00.  
A norma dell'art. 74 lett. C del DPR 26/10/72, n° 633 e del DPR 28/12/72. Il pagamento dell'IVA è compreso nel prezzo di vendita. Ai sensi dell'art.13 del D.lgs. 196/03, i dati di tutti i lettori saranno trattati sia manualmente, sia con strumenti informatici e saranno utilizzati per l'invio di questa e di altre pubblicazioni e di materiale informativo e promozionale. Le modalità di trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art. 11 D.lgs 196/03. I dati potranno essere comunicati a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista. Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A., Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento, l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione di cui all'art. 7 D.lgs 196/03.

**Stampa**  
Elcograf S.p.A.  
Via Mandadori 15, 37131 Verona

Testata volontariamente sottoposta a certificazione di tiratura e diffusione

Per il periodo 1/1/2018 - 31/12/2018  
Periodicità: Bimestrale  
Tiratura media: 848.406  
Diffusione media: 845.219  
Società di Revisione: RE.F.I.M. S.r.l.

# TUTTA LA FORZA DELL'ARNICA PER UN MASSAGGIO TONIFICANTE



*fig. Arnica  
montana*

**NOVITÀ**

**CREMA TONIFICANTE**

*a base di pianta fresca  
di Arnica montana\**

**Arnica raccolta e lavorata entro 48h**  
per preservarne le proprietà naturali

**Texture fluida** ideale per il massaggio

Per una sensazione **di benessere dopo lo sforzo fisico**

\*Prodotto cosmetico formulato con l'estratto di pianta fresca di Arnica montana



[www.arnicreme.it](http://www.arnicreme.it)

IRRITABILITÀ  
NERVOSISMO  
**STRESS ECCESSIVO**  
SBALZI D'UMORE  
AFFATICAMENTO  
**STANCHEZZA**  
FASTIDI MUSCOLARI

Un'integrazione di Magnesio può essere utile in tutti questi casi.



200g e 400g polvere solubile  
32 bustine monodose  
90 compresse

# MAGNESIO COMPLETO

4 fonti di Magnesio  
per ritrovare la serenità

Formulato con:

- ✓ Magnesio pidolato
- ✓ Magnesio citrato
- ✓ Magnesio marino
- ✓ Magnesio carbonato

Arricchito con **Fruttoligosaccaridi**  
Gradevole gusto **Agrumi**

SENZA GLUTINE	SENZA LATTOSIO	ADATTO A VEGANI	DOLCIFICATO STEVIA
------------------	-------------------	--------------------	-----------------------

# PRINCIPIUM®

BIOS  LINE

# La farmacia fotografata dai cittadini



Marco Cossolo,  
presidente Federfarma

In questi anni la società è cambiata e le farmacie si sono evolute per stare al passo con i tempi. Aumentano gli anziani, con le loro specifiche necessità, cresce il numero dei malati cronici che devono essere seguiti con continuità. La diffusione della cultura della prevenzione e del benessere aggiunge, alla volontà di curarsi sempre meglio, la voglia di mantenersi in salute, di sentirsi giovani e in equilibrio con il proprio corpo. Le farmacie si sono impegnate per rispondere alle nuove esigenze dei cittadini. Hanno dato crescente spazio alla educazione sanitaria, agli screening per individuare le malattie al loro insorgere e poterle trattare subito, quando c'è maggior possibilità di successo della terapia. Si sono attrezzate per fare da front office al servizio sanitario, aiutando gli assistiti - con il Cup o il ritiro dei referti - nel rapportarsi con il servizio sanitario. Hanno ampliato gli orari di apertura per adeguarsi alle necessità del singolo territorio. Con lo stesso obiettivo - rispondere meglio alle domande della collettività - nel 2015, a vent'anni dalla prima stesura, hanno voluto rivedere la Carta della Qualità della Farmacia per aggiornarla, mantenendone intatto lo spirito e rinnovando l'impegno assunto dalle farmacie per favorire il rispetto dei diritti dei cittadini, alla luce delle novità del panorama sanitario e del contesto sociale ed economico. I cittadini sembrano gradire l'evoluzione della farmacia. Come Federfarma riteniamo però che per giudicare il nostro percorso e meglio capire in che direzione evolvere, serva uno sguardo esterno, oggettivo e attento.

Nasce da questo bisogno di un giudizio neutrale, espresso direttamente dai cittadini, la realizzazione del Primo Rapporto effettuato da Cittadinanzattiva, una vera e propria fotografia della realtà della farmacia. Dal Primo Rapporto emerge che la farmacia assicura capillarità e facilità di accesso con orari ampissimi anche nei festivi, professionisti sempre aggiornati capaci di dialogare con tutti. Sono in aumento i servizi e, ai tradizionali test di autoanalisi, si aggiungono i servizi di telemedicina (per esempio elettrocardiogramma refertato a distanza da cardiologi). Si stanno anche diffondendo ulteriori nuovi servizi quali la teledermatologia, l'esame del fondo oculare e il telemonitoraggio delle apnee notturne. I dati del Primo Rapporto sono stati di stimolo alle farmacie a migliorare il servizio fornito ai cittadini. Riteniamo ora utile scattare una nuova fotografia dell'esistente per individuare quali sono i punti da rafforzare per proseguire nello sviluppo di una farmacia moderna. Per questa ragione Cittadinanzattiva e Federfarma sono al lavoro per realizzare il Secondo Rapporto.

# Guida alla salute

Semplice da leggere per tutti



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



**U**n linguaggio facile da leggere aiuta a capire meglio le informazioni difficili che sono importanti per la vita delle persone con disabilità intellettiva. È da questa idea che nasce il progetto *Guida Facile alla Salute*: un opuscolo che parla della salute, che aiuta a capire cosa fare per stare bene, che spiega cosa è uno stile di vita sano e che cosa sono le buone e le cattive abitudini. È scritta in modo chiaro, seguendo alcune regole che si chiamano "Linee guida europee di lettura facilitata", è semplice da leggere e ci sono diverse immagini a supporto. In particolare, all'inizio viene

introdotto il termine "salute" - La salute è il contrario della malattia. Una persona è in salute quando sta bene - e vengono dati dieci buoni consigli per uno stile di vita sano. Si parla dell'alimentazione, del sonno, dell'attività fisica, dell'importanza di evitare fumo e alcol, della sessualità e dell'igiene. Oltre a ciò, c'è anche una guida sulle figure professionali a cui rivolgersi: il medico di base, con i contatti utili di tutti gli sportelli di scelta e revoca del medico presenti nella città di Torino; i farmacisti, in cui si spiega il ruolo della professione e i buoni consigli che questa figura può fornire sui farmaci da assumere di fronte a un problema di salute, insieme ai diversi servizi presenti in farmacia, che comprendono gli esami del sangue, la misurazione della pressione, l'elettrocardiogramma, la prenotazione di visite mediche e specialistiche e il test sulle intolleranze alimentari. La conoscenza delle principali regole sulla salute e su chi poter fare affidamento sono un binomio importante per il benessere e, la disabilità, non può e non deve essere un ostacolo. **Con questa iniziativa, che è stata sviluppata per ora a Torino da due realtà che si occupano di di-**

**sabilità, tante persone in più potranno conoscere meglio il proprio corpo, le possibilità sulle figure a cui rivolgersi, l'importanza della prevenzione e dei controlli periodici per non avere "brutte sorprese". Un passo importante che coinvolge le farmacie, già impegnate nel percorso di inserimento delle persone fragili.** La relazione tra persone fragili e il mondo reale è il principio che sta alla base di queste iniziative che mettono al centro la persona e la sua autonomia, cosicché tutti possano sentirsi parte integrante della società. Progetti come questi sono fondamentali perché ci permettono di affrontare una tematica che, oggi più che mai, ha una sua emergenza sociale; una tematica presente in modo saldo nella nostra Costituzione che, prima fra tutte, riconosce l'uguaglianza dei diritti sociali come principi inviolabili per tutti e qui, ancora una volta, i farmacisti e le farmacie danno di loro un'immagine pubblica di apertura e accoglienza, mostrandosi sempre più inclusivi. Un luogo in cui potersi incontrare per sperimentare un modello di relazione tra disabilità e lavoro e in cui poter assumere un nuovo atteggiamento culturale sulla disabilità.

[www.ilbattitodelcuore.it](http://www.ilbattitodelcuore.it)

# IL BATTITO DEL CUORE



Una campagna per la prevenzione cardiovascolare realizzata da **Bayer** in collaborazione con **Alice Italia Onlus** e **SIIA - Società Italiana per l'Iperensione Arteriosa**, con la partecipazione di **Luca Carboni**. Un artista che ha raccontato grandi storie di cuore e oggi ne canta una diversa, insieme a un coro di persone che hanno vissuto una grave malattia cardio-cerebrovascolare.

*Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di mortalità in Italia: si stima che ci siano oltre 6 milioni di persone a rischio cardiovascolare molto elevato, con un'aspettativa di vita ridotta di oltre 7 anni.*

*Tra le cause i cosiddetti "fattori di rischio" tra cui, ad esempio: età, colesterolo, ipertensione arteriosa, diabete, obesità, familiarità per malattie cardiovascolari, fumo, vita sedentaria.*

**Prevenire si può.**

*Adotta uno stile di vita sano e tieni sotto controllo i fattori di rischio. Puoi parlarne con il tuo medico **e farmacista** di fiducia per un efficace percorso di prevenzione.*

Per accedere digita [www.ilbattitodelcuore.it](http://www.ilbattitodelcuore.it)



Società Italiana dell'Iperensione Arteriosa  
Legga Italiana contro l'Iperensione Arteriosa

# L'Europa al bivio

A colloquio con Enrico Morando, candidato alle Europee per il Pd: necessaria una scelta di campo contro i nazionalismi



Enrico Morando negli studi di Federfarma Channel intervistato dalla giornalista Rossella Gemma

**U**omo di grande esperienza - più volte parlamentare e vice ministro all'Economia e finanza nei governi Renzi e Gentiloni - Enrico Morando si presenta alle Europee nelle file del Pd, circoscrizione Nord-Ovest. Una tornata elettorale che considera cruciale, più delle precedenti, in quanto pone i cittadini italiani, ed europei in genere, davanti a un bivio.



**Inquadrando con il cellulare il qr code puoi vedere la videointervista completa**



## *Scegliere l'Unione Europea*

«La posta in gioco è molto chiara e impone una scelta», spiega Morando. «Si tratta di avviare un processo di maggiore integrazione dell'Unione, al termine del quale essa diventa protagonista, insieme a Cina e Stati Uniti, di un nuovo equilibrio mondiale. È l'opzione che noi europeisti progressisti proponiamo, considerandola la più opportuna per i cittadini europei.

L'Europa ha la forza economica, tecnologica e civile per perseguirla. Un ruolo attivo sullo scenario internazionale anche a garanzia delle istituzioni democratiche che sono elemento essenziale dell'Unione». L'alternativa è anch'essa molto chiara e riconduce alle posizioni dei cosiddetti "sovranisti", o, come li chiama Morando, "nazional-populisti". «Forze politiche che, in sintesi, hanno dell'Unione la seguente concezione: va bene, teniamoci stretto il libero commercio, che ci fa comodo, ma per il resto torniamo alle prerogative degli Stati nazionali. Il risultato? Che i singoli Stati saranno, rispetto a Cina e Usa, in una condizione di vassallaggio, in quanto non in grado di competere, da soli, con le grandi potenze economiche». Una deriva che recherebbe gravi danni ai cittadini europei: «Sicurezza, immigrazione, grandi infrastrutture sono tutte questioni che vanno affrontate a livello di Unione. Occorre costruire una nuova sovranità europea, che negli ultimi tempi si è affievolita. In caso contrario, facendo prevalere i nazionalismi, si farà il gioco di Trump e della Cina». Agli elettori la scelta, una terza possibilità non è data.

## *La Farmacia dei servizi e i cittadini*

Passando poi all'argomento salute e, in particolare, al ruolo delle farmacie nel contesto sanitario nazionale, Morando ricorda con piacere di avere contribuito, nel suo ultimo incarico governativo, a istituire la norma che nella legge di Bilancio 2018 ha assegnato 36 milioni di euro allo sviluppo della Farmacia dei servizi. Un provvedimento che Morando rivendica con orgoglio e che ha visto la fattiva collaborazione, a livello parlamentare, tra maggioranza e opposizione. Peccato però - considera - per il notevole ritardo sulla attuazione della normativa, visto che solo da poco si è riunito il tavolo incaricato di decidere la ripartizione delle risorse in questione e avviare la sperimentazione. Importanti anche i provvedimenti a favore delle farmacie rurali sussidiate e quelle basso fatturato, finalizzati a tutelare il servizio farmaceutico anche nei territori più disagiati ed economicamente meno vitali. Infine, un parere sul Ddl Concorrenza che, nel 2017, ha aperto le porte ai capitali nella proprietà delle farmacie. Alla fine si è raggiunto, secondo Morandi, un «buon compromesso tra le istanze di quanti, come il sottoscritto, sostengono che i capitali esterni possano accelerare il processo di modernizzazione del sistema farmacia, e i timori, da parte della categoria, che si creassero situazioni di oligopolio o monopolio, dannose anche per i cittadini». Perché il fine ultimo della politica «è quello di contemperare le legittime rivendicazioni delle singole categorie professionali con quelle della cittadinanza in generale».

# L'Epatite C si può cancellare

Pamela Villoresi è testimonial della campagna per l'eliminazione della malattia promossa dalla SIMIT

La direttrice del Teatro Biondo di Palermo spiega la sua ricetta di benessere fatta di sport e del potere catartico del teatro e della cultura

Nella sua calda casa che affaccia su Villa Sciarra a Roma, l'attrice ci riceve immersa tra centinaia di volumi a fare da cornice in un'atmosfera che trasmette arte, cultura e passione e sullo sfondo i colori primaverili di una Roma sonnacchiosa. Davanti a un caffè, la Villoresi ci confida le sue prossime sfide e il segreto della sua invidiabile forma fisica che l'agevola in un tourbillon d'impegni tra Roma e Palermo.

**Pamela, quale rapporto intrattiene con la salute e perché è importante la prevenzione?**

Con la prevenzione molte malattie gravi possono essere solo delle secature da risolvere in poco tempo. Nel caso in cui la prevenzione manchi, possono verificarsi conseguenze anche devastanti, fino a condurre al decesso. Lo dico ahimè anche per esperienza personale ho perduto mio marito per un cancro nel 1999,

un leiomiosarcoma (Lms), una forma tumorale che procede molto lentamente, ma che se fosse stato preso per tempo avrebbe richiesto solo una piccola operazione. Prevenire quindi può significare salvarsi la vita.

**Lei ha deciso di prestare la sua immagine per la Campagna di eliminazione dell'Epatite C. Che rapporto ha avuto la sua generazione con questa malattia?**

Lavoro, arte  
e salute:  
la cultura  
salva la vita  
non solo  
in campo  
medico

In passato non c'erano le attenzioni che ci sono oggi. I contagi erano spesso provocati da siringhe con aghi non adeguatamente disinfettati. La scoperta del virus poi nel 1989 ha cambiato lo scenario. Oggi le siringhe monouso hanno eliminato in buona parte questo problema. Ma ricordo alcune categorie a rischio come le manicure, pedicure, gli stessi dentisti, che non avevano gli strumenti disinfettati a sufficienza e sicuri prima delle rispettive operazioni quotidiane. In tal caso il virus si è diffuso e ha mietuto circa centomila vittime in Italia. Oggi ci sono screening per la ricerca del virus e, in caso di positività, sono sufficienti cure semplici, di poche settimane e con ridottissimi effetti collaterali per debellarlo e non rischiare così che degeneri in epatocarcinoma o cirrosi epatica. Salvarsi da una malattia che può essere mortale è come una resurrezione, una sorta di regalo divino. Sicuramente da non buttare via!

**Cosa sono per lei la salute e il benessere?**

Credo che oggi la salute sia soprattutto fare prevenzione e avere cura di sé. La prevenzione è fondamentale nell'età matura: seno, utero, collo dell'utero, apparato digerente sono tra i bersagli principali da monitorare. Fare sport e adottare sane regole quotidiane aiuta a migliorare la qualità di vita: a 62 anni ho ancora energia, forza fisica, fiato che mi permettono di svolgere molteplici attività sia nel campo lavorativo che a livello personale. Tutto ciò grazie alla conoscenza: la cultura salva la vita, e non solo in senso medico.



**Sport e corretto stile di vita: come lo interpreta quotidianamente?**

Cerco di seguire un'alimentazione sana, basata su verdure e frutta, pur non essendo vegetariana; sto poi attenta a consumare alimenti che non siano troppo trattati. E non mi nego un buon bicchiere di vino quando sono in compagnia di amici. Ciò che però ha cambiato la mia vita è stato fare sport: pratico canottaggio, piscina, yoga, almeno un'ora al giorno e questo mi consente di espellere tossine fisiche e mentali. Dopo aver fatto sport riesco a lavorare meglio. È un utile incentivo a livello psicologico: fare sport aiuta a capire quanto si può spostare in avanti l'asticella del limite. Per esempio, a 61 anni ho re-

**Il virus dell'Epatite C si può cancellare, oggi esistono le cure per guarire definitivamente**

alizzato il sogno di fare la traversata dello Stretto di Messina a nuoto: non è un prodigio, ma resta una soddisfazione personale, che mi ha dato molta fiducia in me stessa.

**Era scritto che lei dovesse approdare in Sicilia. Oggi è direttrice del Teatro Biondo di Palermo.**

È successo un miracolo. Non mi stupisce che sia successo a Palermo. Il personale del Teatro Biondo, dove ho lavorato, inclusi macchinisti, elettricisti, direttori di scena, quando hanno saputo che il precedente direttore non era stato confermato, hanno chiesto che io partecipassi al bando. Sono stata eletta all'unanimità. Un'investitura da far tremare i polsi, ma

ciò mi dà molta forza e una gioia infinita. Ho preso parte a direzioni artistiche, a consigli di amministrazione, a commissioni ministeriali, ho creato un corso di laurea sui mestieri nello spettacolo: tutto ciò mi ha fornito il bagaglio culturale sufficiente per diventare direttore di questo teatro. L'obiettivo è diventare teatro nazionale e poi internazionale, puntando molto sulla formazione con accordi con università e accademie. È un percorso molto entusiasmante. Sento un teatro e una città che mi seguono, sono molto contenta e tutti voi sarete sempre i benvenuti al Teatro Biondo di Palermo.

**Teatro anche come forma di cura?**

Assolutamente sì. Il rito catartico serve proprio per riconoscersi in quello che avviene sul palcoscenico e per liberarsi di molti pesi. Inoltre il teatro dà molti spunti di riflessione, che permettono di dare più soluzioni ai problemi. Il teatro dunque è una grande cura. Dobbiamo tutti ricordare che la cultura dà gli strumenti per discernere, per giudicare, altrimenti il pensiero si ferma al primo tornello e torna indietro. Il sapere ci dà gli strumenti per salvarci, in tutti i sensi, da un punto di vista medico e da un punto di vista sociale.

**STAGIONE 2019/2020**

"Traghetti" è la prima stagione del Teatro Biondo firmata da Pamela Villoresi con 34 spettacoli. Un "Teatro delle Culture", che vuole trasmettere il senso del viaggio, del traghettamento tra epoche e generazioni diverse, di un dinamismo che riflette lo spirito della nostra epoca. Umanità in movimento per fame, per paura, verso la pace, la dignità; per sapere, per conoscere, per crescere, per non morire. Le culture come veicoli, strumenti, motori, ponti: traghetti. «Noi partiamo da Palermo, noi approdiamo a Palermo».

# Miscela 3 Olii Sella

**Lassativo oleoso lubrificante:**

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

## UNA RISPOSTA DELICATA AL PROBLEMA STIPSI

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



**Utile in caso di:**

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



Dispositivi Medici  
Classe IIa

• **Fiscalmente  
Detraibili**

**CHIEDI AL TUO FARMACISTA**

**E PER L'EQUILIBRIO DELLA FLORA INTESTINALE:**

# Biolactine

## FERMENTI LATTICI

Formulazioni complete  
per tutte le esigenze



**SELLA**

Lab. Chimico Farmaceutico A. Sella s.r.l. - Tel. 0445.670088 • [www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it)

# Guarire? Si può!

Al via in estate la campagna sui media per l'eliminazione dell'Epatite C in Italia



Prof. Massimo Galli,  
Presidente SIMIT

**D**obbiamo dare l'ultima spallata all'Epatite C e permettere di completare quest'ultimo miglio contro il virus che causa oltre 400mila morti ogni anno nel mondo (dati OMS). «Abbiamo una straordinaria opportunità di eliminare l'infezione una volta per tutte nella stragrande maggioranza delle persone trattate», spiega il Prof. Massimo Galli, Presidente SIMIT - Società Italiana malattie Infettive e Tropicali. Una malattia per cui l'obiettivo è fare emergere il sommerso, conoscerne l'entità, individuare il modo di raggiungere le persone inconsapevoli di essere infettate e avviarle al trattamento. Per questo partirà dall'estate 2019 una Campagna di sensibilizzazione e conoscenza per spingere la popolazione colpita e talora ignara della malattia, all'eliminazione del virus dell'Epatite C, con una terapia di poche settimane per bocca e senza alcun rischio. In Italia sono stati raggiunti importanti traguardi: 180mila i pazienti in cura; ma ancora diverse decine di migliaia non sanno di essere portatori del virus. Per questo SIMIT con AISF e l'associazione pazienti EpaC Onlus lancia questa grande campagna.

## *Il virus*

Il virus dell'Epatite C (HCV) è una delle principali cause di morbidità e mortalità correlate al fegato in tutto il mondo. Si stima che 71 milioni di persone siano affette da infezione cronica da virus dell'epatite C, di cui un numero significativo progredisce sino a giungere alla cirrosi o al cancro del fegato in assenza di un effettivo trattamento antivirale. Lo sviluppo della terapia antivirale ad azione diretta (DAA) ha rivoluzionato l'approccio al trattamento e ha dato maggior forza alle iniziative di sanità pubblica volte a identificare i pazienti con Epatite cronica da HCV. Considerando che l'Italia conta un numero di infezioni piuttosto alto di HCV nella popolazione, è necessario identificare possibili strategie per aumentare la diagnosi e il trattamento delle persone infette. «Va ricordato che il virus si è diffuso prevalentemente tra chi oggi ha più di 55 anni ovvero coloro che prima degli anni '80 sono stati contagiati per vari motivi, ad esempio inconsapevolmente dall'infermiera che faceva iniezioni a decine di persone con la stessa siringa di vetro "disinfettata" con i criteri di allora prima dell'intro-

duzione dei materiali mono uso. Ed è su questa ampia fascia di popolazione che sono indirizzate le attenzioni degli specialisti. Oggi, nel mondo molte delle nuove infezioni sono trasmesse ancora attraverso lo scambio di siringa o di oggetti contaminati tra tossicodipendenti», prosegue Massimo Galli, «in quest'ottica è quindi chiaro che un progetto di trattamento con l'obiettivo di eliminare l'infezione debba prevedere interventi mirati».

## *La terapia*

È dimostrato che le terapie finora somministrate in persone tossicodipendenti attive sono efficaci al pari di tutti gli altri pazienti. «La tossicodipendenza non è un fattore che modifica l'efficacia dei trattamenti», conclude il clinico, «e una volta stabilita l'urgenza di prendere in carico queste persone, dobbiamo attuare strategie finalizzate per far emergere il sommerso in queste popolazioni, avviando campagne di screening per individuare con sempre più capillarità i pazienti da trattare e portare a guarigione». Il messaggio è che la cura sia per tutti, senza alimentare serbatoi del virus perché nessuno sia lasciato indietro.



**NUOVO**  
**SOLO IN FARMACIA**

# **+**Farmacare®

*Cosmesi avanzata in Farmacia*



*Viso e Corpo*

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

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

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

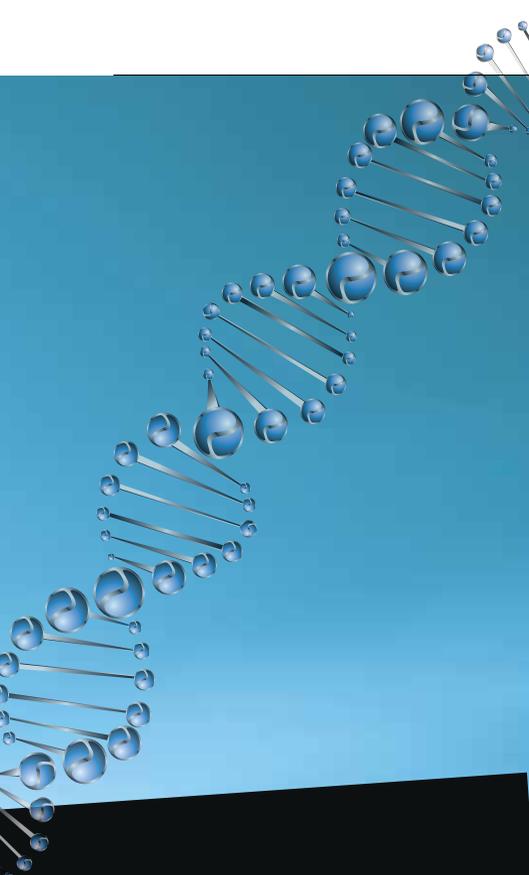
**Crema all'Urea 20%** *Corpo e Piedi*  
Emulsione per pelle secca con Urea - ml. 100  
Cod. A974347433

**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 **+**Farmacare 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 **+**Farmacare sono dermatologicamente testati, per ridurre il rischio di sensibilizzazioni, e caratterizzati da fragranze delicate senza allergeni. I cosmetici **+**Farmacare sono conformi al Regolamento 1223/2009.

# Farmacogenetica degli *antidepressivi*

Un test genetico per  
la terapia della depressione



## La terapia

La teoria dice che ogni antidepressivo deve essere provato per almeno sei settimane alla dose massima consentita prima che si abbia il permesso di passare al successivo, possibilmente di una classe farmacologica diversa. Dopo il fallimento di due tentativi la malattia è dichiarata tecnicamente farmaco-resistente, dopo quattro fallimenti e ben sei mesi di sofferenze senza rimedio la depressione è definita come gravemente resistente. Queste forme sono in aumento in tutto il mondo e si comprende come, per una patologia che può arrivare al 15% di suicidi, una simile attesa non sia accettabile né giustificata. Non sarebbe meglio poter contare su un semplice test di screening che ci dica, prima di provare, se un antidepressivo è inutile? In effetti, sembra che finalmente l'era farmacogenetica degli antidepressivi sia appena iniziata.

## Lo screening

Color Genomics e il popolare 23andMe, l'azienda che ha sequenziato il DNA di oltre 5 milioni di individui (compreso il mio e quello di mio figlio Emanuele) ha ricevuto l'approvazione dalla FDA (Food and Drug Administration - l'ente governativo statunitense che si occupa di regolamentazione farmaceutica) di poter dire ai propri clienti se hanno delle varianti genetiche associate alla pro-

babilità di rispondere positivamente ad alcuni antidepressivi. La notizia è che si tratta del primo test genetico il cui risultato può andare direttamente al consumatore (esiste un'App nel telefonino naturalmente!) senza l'intermediazione del medico, una possibilità che da principio la FDA aveva escluso. In ogni caso resta vincolante la necessità della prescrizione medica e naturalmente questo non significa che la FDA sia certa che questi test funzionino al 100%. Si tratta di un test che aumenta le probabilità di risposta alla terapia ma senza la certezza che l'efficacia poi ci sia per davvero. Nonostante si tratti di DNA la biologia non è matematica.

## Farmacogenetica

Eppure, a supporto della farmacogenetica ci sono delle evidenze scientifiche piuttosto importanti. La maggior parte di questi test includono la valutazione delle varianti di due geni il CYP2D6 e CYP2C19, che influenzano come il corpo metabolizza numerosi farmaci tra cui appunto alcuni antidepressivi. Se una persona possiede dei geni iper-funzionanti una dose normale della medicina prescritta potrebbe non bastare mentre se gli stessi geni sono ipofunzionanti la stessa dose potrebbe essere eccessiva e causa di effetti collaterali inutili che mascherano l'efficacia dell'antidepressivo. Si tratta, tuttavia, di due geni relativamente ben conosciuti e dagli effetti, come descritto, limitati alla trasformazione dell'antidepressivo da parte del corpo, il che è abbastanza poco se si considerano le centinaia di geni e prodotti molecolari coinvolti nell'azione di un farmaco, antidepressivi compresi. Insomma, un passo avanti nella giusta direzione ma non definitivo.

**S**i tratta di un triste primato e la rincorsa iniziata oltre dieci anni fa porterà la depressione maggiore ad essere la seconda causa di disabilità al mondo entro l'anno prossimo. Nonostante, o forse proprio a causa di tutto questo, vi siano numerosi farmaci antidepressivi, la scelta del più adatto per la cura di una malattia multiforme e diversa per ciascun paziente sembra ancora un terno al lotto più che un atto medico.

**Una malattia multiforme  
che il prossimo anno sarà  
la seconda causa  
di disabilità al mondo**

# Includere, *non escluderé*

Agpd Onlus per le persone con sindrome di Down



**A**gpd Onlus è un'associazione punto di riferimento in Lombardia per le persone con sindrome di Down e per le loro famiglie. Nata nel 1981, su iniziativa di alcuni genitori, conta oggi circa 250 associati, da zero a oltre quarant'anni, ed è gestita a livello organizzativo attraverso un consiglio direttivo e una presidenza, costituiti esclusivamente da genitori. Pur non focalizzando strettamente il proprio operato su quello che è l'aspetto clinico della condizione, l'associazione si avvale comunque della collaborazione di una équipe di medici e professionisti in ambito riabilitativo e pedagogico.

## *La mission*

Come precisa Rita Viotti, presidente di Agpd, «da sempre il nostro obiettivo si concretizza in un'opera di mediazione tra la rete familiare e i vari contesti sociali, allo scopo di favorire l'integrazione, il rispetto e la dignità delle persone con sindrome di Down, cercando altresì di metterne in luce le potenzialità e aiutandole a raggiungere la maggior autonomia possibile, ponendo al centro di ogni azione il loro sviluppo armonico. I progetti proposti dall'associazione, destinati a ogni fascia di età (bambini, ragazzi, adulti), perseguono obiettivi specifici e sono parte integrante di un percorso condiviso che si costruisce attraverso la conoscenza nell'arco degli anni.



## Le attività

«Agpd svolge un lavoro incessante di riferimento, sensibilizzazione e formazione, operando in sinergia con tutte le strutture della società e collaborando con ogni istituzione pubblica e privata», spiega la Presidente. Gli interventi di Agpd sono molteplici e in primo luogo mirati alla presa in carico e sorveglianza dello sviluppo e del progetto globale di vita della persona con sindrome di Down, in collaborazione con équipe di professionisti differenziate in base all'età della persona (infanzia, età scolare, adolescenza-età adulta).

Particolare attenzione viene poi data all'inserimento e all'integrazione scolastica degli iscritti, nonché all'istituzione, nella fase preadolescenziale e adolescenziale, rispettivamente di gruppi di condivisione dei vissuti quotidiani di genitori e ragazzi, e di corsi di educazione all'autonomia che affrontano tematiche economico sociali, organizzative, informatiche, relazionali ed emozionali, affettive-sessuali. Non meno importanti sono le proposte per adulti, con la possibilità di scegliere percorsi esperienziali su temi differenti quali denaro, organizzazione del tempo libero, gestione acquisti, organizzazione vacanze, uso dei social media, percorsi di narrazione di coppia. Mentre, sul piano lavorativo, l'associazione si occupa di orientare

le persone partendo dalle competenze, dagli interessi personali e dal curriculum di base individuali.

## Il progetto Wow

Agpd ha avviato una sperimentazione nell'ambito del progetto sociale Wow (<http://www.wonderfulwork.it>), che mira a offrire a molti giovani con sindrome di Down di età superiore ai 18 anni, la possibilità di scoprire le proprie competenze attraverso un colloquio con un selezionatore del personale. Lo scopo è di far coincidere ruoli e profili target e di favorire l'inserimento delle persone in vari contesti lavorativi, mettendo in contatto le aziende

con persone con specifiche competenze o attitudini. «La sfida non è tanto sul piano produttivo quanto sul potenziale che hanno queste persone di creare valore per l'ambiente lavorativo nel quale vengono inserite», sottolinea Rita Viotti. Lo conferma una ricerca condotta nel 2014 dalla società internazionale di consulenza manageriale McKinsey & Company, da cui emerge che, se da un lato i benefici personali per le persone con sindrome di Down si traducono in un miglioramento della qualità di vita e delle opportunità di sviluppo, dall'altro le aziende che li impiegano spesso riportano a loro volta significativi miglioramenti sul piano della salute organizzativa e delle prestazioni delle aziende stesse. «Senza contare che l'inserimento di una persona con sindrome di Down traduce delle variabili nell'ambiente lavorativo estremamente interessanti per lo stemperamento delle tensioni, per nuovi equilibri e nuove capacità di mettersi in correlazione con le persone», conclude Viotti.

## Contatti

### Agpd Associazione Genitori e Persone con sindrome di Down Onlus

viale Piceno 60, 20129 Milano (accesso anche da Piolti de Bianchi 47)

Tel. **02.7610527 - 02.70107002**

Fax **02.70004635**

**E-MAIL:** [agpd@sindromedidown.it](mailto:agpd@sindromedidown.it)

**SITO:** [www.agpd.it](http://www.agpd.it)

**PER DONAZIONI:** Agpd 97025060159



# Conoscere i medicinali



## Farmaci naturali

Con il termine di "farmaci naturali" vengono raggruppati in modo errato diverse categorie di medicinali. Spesso vengono mischiati omeopatici, fitoterapici ed integratori. L'unica cosa che accomuna questi farmaci è l'assenza di un principio attivo di sintesi, ma sono profondamente diversi tra loro. I farmaci omeopatici sono dei veri e propri medicinali. In ottemperanza alla legge 219\2016 hanno da poco concluso un complesso iter autorizzativo e devono essere classificati come farmaci senza obbligo di ricetta: Sop. Basano la loro efficacia sulla teoria della memoria dell'acqua. Secondo questa teoria l'efficacia di un rimedio omeopatico non deriva dalla concentrazione del principio attivo, ma dalla capacità dell'acqua di memorizzarne l'efficacia attiva dopo contatto. Per questo motivo vengono allestiti attraverso un complesso sistema di produzione che deve inevitabilmente prevedere diluizione e dinamizzazione. All'interno del medicinale finito è possibile non trovare traccia del principio attivo di partenza. I fitoterapici, viceversa, sono farmaci al cui in-

terno è presente e quantificabile il principio attivo. Sono allestiti partendo da una droga, ossia la parte della pianta in cui è presente il principio attivo, e sono titolati. La titolazione fa sì che venga determinata la quantità effettiva di principio attivo. Pur se di origine naturale non sono scevri da controindicazioni e possono interagire con altri farmaci assunti. La loro assunzione deve essere quindi attentamente valutata. Gli integratori invece sono prodotti che partendo da sostanze di origine naturale hanno, secondo la definizione, la capacità di "...integrare la comune dieta..." e devono essere utilizzati "...in caso di mancata assunzione o aumentato fabbisogno...". Questi preparati hanno la capacità di integrare eventuali carenze dovute a particolari condizioni. Normalmente apportano vitamine o sali minerali. In questa categoria sono compresi anche gli integratori di fermenti e probiotici. L'assunzione di integratori alimentari, a differenza dei farmaci omeopatici e dei fitoterapici può essere evitata attraverso una alimentazione varia ed equilibrata.



## AFFIDATI AD AUTAN® PER PROTEGGERE LA TUA FAMIGLIA



Attratte dal clima caldo, le zanzare tropicali si stanno diffondendo in Italia. Questi insetti rappresentano più di un fastidio: possono essere pericolosi in quanto capaci di trasmettere più di 300 virus diversi.



Le zanzare sono in grado di individuarti anche a grande distanza, attraverso il calore corporeo e le sostanze rilasciate dalla pelle, come sudore e acido lattico.



Autan® ha una soluzione! Applica i repellenti Autan® su tutta la pelle esposta e le zanzare non saranno più attratte.



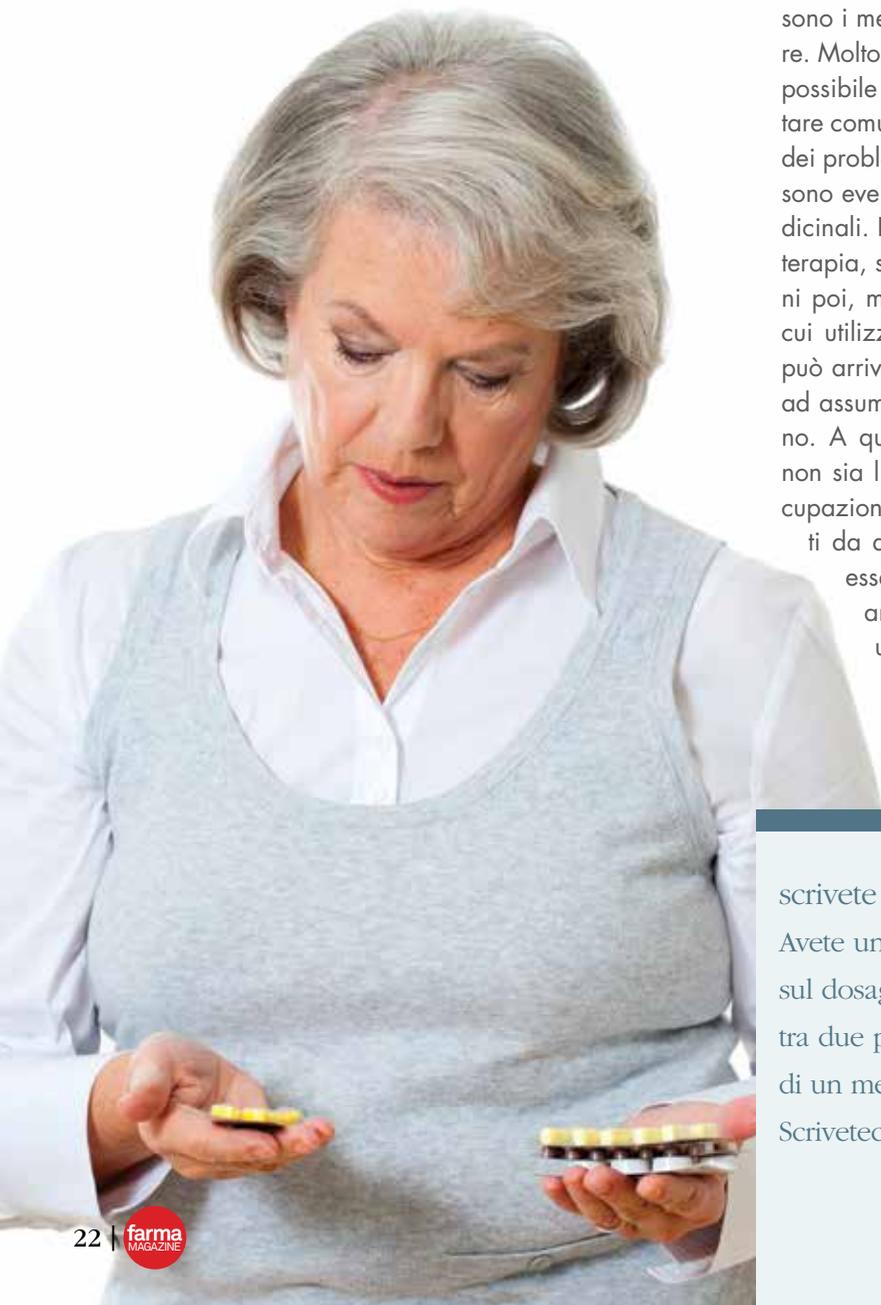
**TROVA LA SOLUZIONE PIÙ ADATTA A TE**



## Uso cronico dei farmaci

La vita media in Italia negli ultimi decenni si è allungata grazie a diverse cause. I progressi della medicina ed una migliore accessibilità alle cure possono essere considerati fattori determinanti per il raggiungimento di questo risultato, anche se con l'allungamento dell'aspettativa di vita si possono manifestare nuove patologie. I medicinali sono strumenti utilissimi per migliorare lo stato di salute di un soggetto, ma allo stesso tempo potrebbero concorrere a peggiorarla, specialmente nei pazienti an-

ziani, affetti da più patologie ed in politerapia. I farmaci infatti non sono scevri da effetti indesiderati ed interazioni, sia farmacologiche che alimentari. Per attenuare gli effetti negativi della somministrazione di un farmaco, molto spesso si cercano di utilizzare più medicine ad un dosaggio inferiore. Questo è il tipico caso dell'ipertensione. Per garantire al paziente valori pressori corretti si preferisce utilizzare al contempo diverse categorie di farmaci ad un basso dosaggio piuttosto che un solo farmaco ad un dosaggio maggiore, proprio per ottimizzare l'efficacia e minimizzare gli effetti indesiderati. Nel caso dell'ipertensione è possibile agire su più fronti poiché le cause scatenanti possono essere diverse e molteplici sono i meccanismi fisiologici su cui è possibile intervenire. Molto spesso però, malgrado le dovute accortezze, è possibile che una terapia farmacologica possa comportare comunque effetti indesiderati. È il caso, ad esempio, dei problemi gastrici. Bruciori di stomaco, ulcere, gastriti sono eventi spesso causati dall'assunzione di alcuni medicinali. Per questo motivo, accanto ad una determinata terapia, spesso si associa un gastroprotettore. Gli anziani poi, molto spesso, soffrono di insonnia, ragione per cui utilizzano ipnotici e sedativi. Un paziente anziano può arrivare, in funzione dell'età e dello stato di salute, ad assumere anche decine di dosi di medicinali al giorno. A questo proposito deve essere sottolineato come non sia l'utilizzo di più farmaci a dover destare preoccupazione ma l'utilizzo in modo scriteriato. Essere afflitti da qualche patologia con l'avanzare dell'età può essere considerato quasi normale, essere curati, anche con più farmaci, lo è altrettanto, a patto di utilizzare i farmaci in modo consapevole e sotto stretto controllo medico.



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](mailto:farmamagazine@lswr.it)





REACH YOUR HEALTHY BEST



## Collagene

LA GOMMOSA MASTICABILE

Capelli

Pelle

Unghie

NEW



Bellezza è mostrare la parte migliore di sé!

È semplice con

LA GOMMOSA MASTICABILE **Collagene.**

Nature's Bounty® Collagene Capelli Pelle Unghie è un integratore alimentare in gradevoli gommose masticabili con Collagene, Vitamina C, Vitamina E, Zinco, D-Biotina e Selenio. Lo Zinco contribuisce a mantenere capelli, pelle e unghie sani.



## CoenzimaQ-10

LA GOMMOSA MASTICABILE

125 mg

NEW



Assicurati una giornata da 10 e lode!

È semplice con

LA GOMMOSA MASTICABILE **CoenzimaQ-10.**

Nature's Bounty® CoenzimaQ-10 125 mg è l'integratore alimentare in gradevoli gommose masticabili all'aroma di frutti tropicali con Coenzima Q10 e Vitamina C. La Vitamina C contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.





## Umbria: Scuola FA.BE.SA.CI. per la formazione qualificata

Un nuovo modello innovativo di formazione qualificata per tutti i soggetti che ruotano attorno alle farmacie. È la "mission" della Scuola di Alta Formazione FA.BE.SA.CI (Farmacie per il Benessere e la Salute dei Cittadini) sorta su iniziativa di Federfarma Umbria, nonché delle relative associazioni provinciali, di Federfarma Ancona e di Farma Service Centro Italia, presentata in conferenza stampa alla presenza di Augusto Luciani presidente di Federfarma Umbria, Luca Ferrucci presidente FA.BE.SA.CI, degli assessori regionali Antonio Bartolini

e Luca Barberini, del pro rettore dell'Università per Stranieri di Perugia Dianella Gambini, dell'assessore comunale di Perugia Cristiana Casaioli ed in rappresentanza del rettore dell'Università degli Studi di Perugia prof. Alessandro Montrone.

I primi due corsi di formazione hanno riguardato la "Rappresentazione, valorizzazione e comunicazione sociale dell'attività dei farmacisti" gli "Indicatori di efficienza, produttività e redditività nella gestione della farmacia".  
(Daniele Sborzacchi)

## Bioimpedenziometria per l'analisi della composizione corporea

Quante volte ci siamo pesati su una bilancia avendo dubbi? Probabilmente molte.

Ma siamo sicuri che il peso della bilancia basti? In realtà no. Quello che bisognerebbe conoscere prima di iniziare un percorso di allenamento o alimentazione, è la composizione corporea, dove il peso è solo uno dei tanti parametri.

L'analisi della composizione corporea permette di conoscere il peso ma scomposto nelle sue varie componenti, quindi acqua, proteine, minerali e grasso, e poi ancora la massa grassa, la massa magra, la quantità di muscolo, l'idratazione corporea e molto altro. Sono diverse le tecniche con le quali valutare la composizione corporea, ma il miglior compromesso (qualità-costi) si ritrova nella bioimpedenziometria (BIA).

La BIA è una metodica indolore e non invasiva che utilizza la proprietà che hanno i tessuti corporei di offrire una diversa resistenza al passaggio di una bassissima corrente. La metodica BIA, nell'ambito della "Farmacia dei servizi", consente di incrementare il consiglio professionale del farmacista. Per info: [info@inbodyitalia.it](mailto:info@inbodyitalia.it)



## People in Mind: concorso grafico per combattere i pregiudizi sui disturbi mentali

Dal 6 maggio al 10 ottobre 2019, attraverso la realizzazione di un disegno, di un fumetto o di un dipinto, si potrà raccontare cosa significa "avere a mente" le persone con malattia mentale. "People in Mind" è il concorso di arti grafiche voluto e organizzato da Lundbeck Italia, azienda farmaceutica che da 25 anni nel nostro Paese è impegnata nell'ambito delle patologie del sistema nervoso centrale, affinché ogni persona possa tornare a vivere al meglio. Per partecipare - in modo gratuito - è sufficiente accedere al sito web [www.concorsopeopleinmind.it](http://www.concorsopeopleinmind.it) dedicato alla manifestazione, prendere visione del regolamento e seguire le istruzioni. I contributi saranno validati, valutati e selezionati da una giuria tecnica: al primo classificato sarà assegnato un viaggio per due nell'arte del Nord a Stoccolma, al secondo un viaggio per due nel mondo di Van Gogh ad Amsterdam e al terzo un buono per acquistare materiale artistico.



# Come prevenire *infarto e* ictus



Prevenire le malattie cardiovascolari è possibile con stili di vita sani e aderenza alla terapia

**N**on è mai troppo presto per cominciare a fare prevenzione! A tenere in salute l'apparato cardiocircolatorio si deve cominciare da giovani, evitando il fumo, il sovrappeso e la sedentarietà. Uno stile di vita sano comporta un'alimentazione corretta e la giusta quantità di attività fisica.

## *No a fumo e alcool*

Non fumare, o smettere di fumare è probabilmente l'indicazione di stile di vita più efficace per la prevenzione cardiovascolare. Smettendo di fumare si evita che la nicotina e il monossido

di carbonio rilasciati dal fumo danneggino i vasi sanguigni, facendo aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. Infine, si deve moderare il consumo di alcool, l'abuso fa aumentare il rischio di avere un evento cardiovascolare ed un ictus, soprattutto di tipo emorragico.

## *Sana alimentazione*

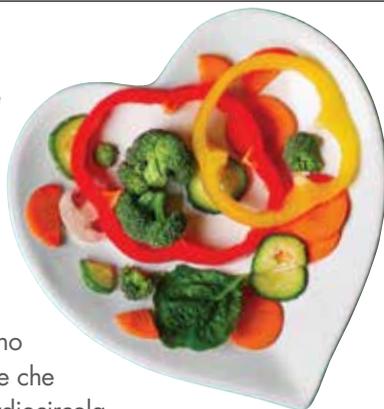
Una seconda indicazione è quella di seguire un'alimentazione salutare: tanta frutta e verdura, pochi grassi e prediligere carboidrati integrali. È importante scegliere cibi poveri di grassi e colesterolo, perché il consumo di



troppi grassi saturi può fare alzare i livelli di colesterolo e può provocare malattie cardiovascolari. Tra le fonti di proteine è bene prediligere le carni bianche e il pesce come il salmone e la trota, che sono ricchi di omega 3, sostanze che proteggono l'apparato cardiocircolatorio; riservare la carne rossa a uno-due pasti a settimana. Contrariamente a quanto si crede anche due uova a settimana possono essere inserite in ogni alimentazione, salvo diversa indicazione del medico. I cibi prodotti da cereali integrali, contengono fibra, che aiuta ad abbassare il colesterolo e a favorire la sensazione di sazietà. Quest'ultimo fattore, permette anche di controllare il peso corporeo.

### Attenzione al peso

Evitare il sovrappeso e in particolare il grasso addominale è importante per prevenire molte malattie e tra queste le patologie cardiovascolari. Infatti, il grasso addominale produce alcune sostanze che danneggiano l'apparato cardiovascolare. Un'altra buona abitudine è ridurre il sale negli alimenti: le indicazioni sono di non andare oltre gli 1,8 g al giorno, per aiutare a controllare l'ipertensione arteriosa. Per diminuire la quantità di sale nella dieta è opportuno leggere bene l'etichetta in caso di cibi pronti e sostituire il sale con erbe aromatiche nei piatti preparati a casa. Discorso analogo per lo zucchero e i dolci, che andrebbero consumati raramente, per tenere sotto controllo l'introito calorico. Attenzione soprattutto allo zucchero nascosto e alle cosiddette 'calorie vuote' di bibite gassate o succhi di frutta zuccherati.



### Fare movimento

Insieme ad una corretta alimentazione è bene avere una vita attiva e fare attività fisica regolarmente: chi si muove quotidianamente corre minori rischi di ammalarsi rispetto a chi conduce una vita sedentaria

perché il movimento induce l'organismo a produrre sostanze protettive. «È sufficiente fare diecimila passi al giorno, oppure 40 minuti di camminata a ritmo sostenuto, o in alternativa un'ora tre volte a settimana» spiega

Elio Staffiere, cardiologo presso la Casa di Cura San Francesco di Bergamo «basta scegliere le attività che piacciono di più, che sono più adatte alle proprie condizioni di salute, così da inserire il movimento tra le abitudini giornaliere».

### Pressione e aderenza alla terapia

Per tenere sotto controllo i fattori di rischio è bene cominciare dalla misurazione della pressione arteriosa: se troppo alta può danneggiare le pareti delle arterie ed affaticare il cuore. L'ipertensione è anche chiamata "killer

silenzioso" perché può non causare alcun sintomo. Quando gli stili di vita non bastano, il medico può prescrivere dei farmaci: in particolare antiaggreganti piastrinici, come l'acido acetilsalicilico ad azione antitrombotica, che riducono il rischio di ostruzioni nei vasi sanguigni; e farmaci per tenere sotto controllo i fattori di rischio misurabili: pressione alta, colesterolo alto o diabete. «Le terapie vanno seguite con regolarità e anche in assenza di sintomi, perché sono terapie croniche, da prendere a vita» sottolinea Staffiere «Può sembrare un controsenso prendere medicine di cui non si sente l'effetto, ma è importante

non sospendere la cura. La non aderenza alla terapia diventa essa stessa un fattore di rischio».

I dati dell'Osservatorio per l'impiego dei Medicinali del Ministero della Salute mostrano come: meno del 60% delle persone con ipertensione e meno del 50% delle persone con ipercolesterolemia, sono aderenti alla terapia

in modo soddisfacente. Solo il 40% di coloro che iniziano una terapia con antiaggreganti piastrinici dopo un infarto del miocardio, prosegue questa terapia dopo 5 anni. In realtà l'assunzione di acido acetilsalicilico a basso dosaggio porta anche un altro vantaggio: ha dimostrato in numerosi studi la riduzione dell'incidenza e della mortalità da alcuni tumori (cancro colo-rettale, prostatico, esofageo, ovarico, al polmone e alla mammella) sia in pazienti in prevenzione cardiovascolare primaria sia secondaria. L'aderenza a queste terapie è dunque ancora più vantaggiosa.



# Ringiovanire a tavola

La qualità e la quantità dei cibi  
attivano i geni di lunga vita

**S**e qualcuno dicesse che una ciliegia può dialogare con il nostro DNA per convincerlo a mantenerci giovani più a lungo, o che qualche forchettata in meno di pasta al giorno potrebbe regalarci anni di vita in salute, in pochi ci crederebbero. Eppure, dal piatto possono partire cambiamenti in grado scongiurare diverse malattie e farci vivere di più, perché la qualità e la quantità dei cibi che ci nutrono possono attivare quelli che vengono chiamati geni della longevità. D'altro canto, le abbuffate e i cibi di bassa qualità innescheranno, probabilmente, il funzionamento dei gerontogeni, i geni dell'invecchiamento. Lo studio dell'interazione tra cibo e DNA si chiama nutrigenomica ed è una delle scienze più promettenti e studiate in questo momento.

## *Epigenoma, il direttore d'orchestra*

Per spiegare perché il nostro modo di mangiare possa incidere così profondamente sul nostro benessere,

dobbiamo fare un salto indietro nel tempo di qualche milione di anni. Il nostro codice genetico si è plasmato per affrontare alcune fasi della vita dove il cibo era disponibile in abbondanza e altre in cui trovare qualcosa da mettere sotto ai denti era un'impresa davvero ardua. Per gestire queste situazioni così differenti, il nostro organismo ha dovuto non solo codificare nel DNA le soluzioni alle diverse difficoltà che potevano presentarsi, ma ha anche eletto una specie di direttore d'orchestra con il compito di decidere quale gene dovesse suonare la propria sinfonia in quel momento e quale, invece, dovesse rimanere in silenzio. Questo direttore si chiama epigenoma ed è colui che controlla gli stimoli a cui viene sottoposto l'organismo e decide come rispondere. È utile sapere che la risposta data dall'epigenoma in caso di cibo non troppo abbondante, è quella di rallentare l'invecchiamento perché, un tempo, era la soluzione migliore per preservare gli individui e farli arrivare in salute al successivo periodo in cui il cibo

sarebbe stato disponibile, quando avrebbero potuto riprodursi. Invece, le abbuffate ripetute nel tempo vengono recepite dal nostro corpo come segnale che la riproduzione sia già avvenuta, viene così innescato il processo di invecchiamento per favorire il ricambio generazionale. Tale strategia di difesa è arrivata invariata ai giorni nostri, perché nel nostro cammino evolutivo le grandi quantità di cibo perennemente a disposizione sono storia molto recente.





## I cibi protettivi sono di origine vegetale e bisogna mangiarli in grande quantità

che come contorni. Tra i più benefici, che hanno sia il compito di far esprimere i geni della longevità che di essere degli ottimi antiossidanti in grado di neutralizzare i radicali liberi, troviamo la frutta, la verdura, il tè e alcune spezie. Le crucifere, come broccoli e cavoli, la frutta e la verdura violacea che contiene antocianine e la curcumina della curcumina sono tutti esempi di sostanze amiche dei geni della longevità. Inoltre, le fibre indigeribili dei vegetali andranno a nutrire la flora intestinale, che produrrà sostanze con buoni effetti epigenetici, come il butirrato. I cibi da evitare sono gli zuccheri semplici, le farine bianche e i grassi dannosi. Deleterio sono anche l'eccesso di proteine e di carboidrati. L'esempio di pasto perfetto per i geni della longevità? Pochi cereali integrali, molti legumi ben cotti, tantissime verdure di diversi colori sia cotte che crude. E non dimentichiamo di consumare ogni giorno la frutta, il cibo della longevità più buono che ci sia.

### *Troppe calorie*

Troppe calorie costringono i mitocondri, le centrali elettriche delle cellule, a lavorare incessantemente e questo provoca la formazione di molti radicali liberi. Entrano allora in gioco i gerontogeni che vedono la cellula in difficoltà per via di tutti questi composti dannosi e la sopprimono, per evitare danni peggiori. Finché siamo giovani non c'è problema. Ma i telomeri, dei cuscinetti che proteggono il DNA, perdono efficacia a ogni

duplicazione cellulare, dunque più cellule verranno sopresse, più noi invecchieremo in fretta. Per eludere i gerontogeni, dovremmo far attenzione non solo a non esagerare con le calorie, ma anche scegliere alcuni cibi a discapito di altri.

### *I cibi protettivi*

I cibi protettivi sono tutti di origine vegetale e ci converrebbe mangiarne in grandi quantità, tanto da trattarli come piatti principali piuttosto

# Vietato *scottarsi*

Le regole  
per una  
corretta  
esposizione  
al sole

**L**a pelle ha una sua memoria e immagazzina tutti i danni che subisce, perciò è vietato scottarsi sotto il sole.

E quindi, come poter godere dei benefici del sole senza incorrere in spiacevoli risvolti? Basta seguire il buon senso e alcune semplici regole, vediamole insieme.

## 1 È fondamentale fare molta attenzione alle prime esposizioni dopo l'inverno.

Le cellule della pelle deputate a produrre melanina, i melanociti, sono stati in riposo tutto l'inverno e per loro è un intenso "risveglio", incominciano subito a darsi da fare nella loro attività di sintesi ma occorre dare loro il tempo necessario per produrre la melanina nuova, che corrisponde all'incirca a 72 ore. Sono necessari quindi 3 giorni interi alla pelle per iniziare a proteggersi con le sue naturali difese. La melanina non solo è un pigmento colorato, responsabile della tintarella, ma è un filtro UVB naturale e ha lo scopo di proteggere le cellule cutanee dagli effetti negativi del sole. Qualcuno di voi potrà pensare, «Ma io appena sto al sole, mi abbronzò subito, già dopo 2-3 ore, quindi la mia melanina è più precoce?», questo è vero in parte, infatti quella che si forma è sì melanina, ma non è "nuova", bensì deriva da una veloce maturazione del pigmento dell'anno precedente immagazzinato in una sorta di pre-melanina, potremmo considerarla come un "semilavorato", solo da affinare. Questa melanina di produzione estemporanea però non è così efficace come protezione, quindi è bene applicare le creme con buon senso, in giusta quantità e con protezione molto alta se si ha la pelle chiara.

## 2 Come applicare i solari?

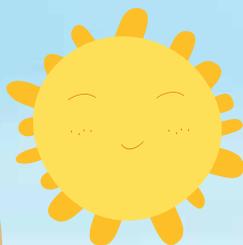
I prodotti cosmetici non si dovrebbero applicare solo una volta arrivati in spiaggia ma almeno 15 minuti prima di esporsi al sole. I solari si devono utilizzare anche durante le giornate nuvolose e se si rimane riparati dall'ombrellone, l'applicazione va rinnovata dopo ogni bagno, in mare o in piscina, oppure se si suda molto. Si può applicare sotto al solare un altro cosmetico? Sarebbe meglio di no, soprattutto se contiene estratti vegetali o oli essenziali, che possono risultare fotosensibilizzanti e provocare arrossamento o comparsa di macchie scure. Evitare inoltre categoricamente di spruzzarsi i profumi prima di andare al mare oppure creme antinfiammatorie a base di ketoprofene.



3

### Evitate di esporvi al sole tra le 11 e le 16

perché i raggi UVB sono molto concentrati e la pelle potrebbe essere a rischio di un eccesso di radiazioni. Come facciamo a capire quando siamo stati troppo al sole? Si devono osservare tutti i campanelli di allarme come rosso, bruciore, prurito, significa che comunicano l'aver oltrepassato la capacità di difesa della pelle. In questo caso è bene allontanarsi dal sole e non insistere con l'esposizione per dar tempo alla pelle di rigenerarsi.



4

### Bere sempre molta acqua

perché al sole aumenta notevolmente la perdita di liquidi corporei, attraverso il sudore e mediante un meccanismo impercettibile ai nostri sensi che si chiama *perspiratio insensibilis* che ha lo scopo, con l'evaporazione dell'acqua dalla pelle, di evitare il surriscaldamento del corpo. Anche durante il bagno in mare, a causa del sale, la perdita di liquidi aumenta.



5

### Mangia molta verdura cruda di colore arancione-rosso

e di stagione, anche frutta, meglio se lontano dai pasti così dà meno fastidio a chi soffre di gonfiore addominale. I carotenoidi responsabili del colore aranciato hanno un'ottima azione antiossidante che contrasta gli effetti negativi dei raggi solari e agiscono molto bene in sinergia con altri nutrienti come la Vitamina C, i bioflavonoidi degli agrumi e gli antocianosidi del mirtillo e dei frutti rossi. I carotenoidi proteggono la parte lipidica, o grassa, delle cellule, mentre gli altri nutrienti sono più attivi su quella idrofila, più affini all'acqua. Esistono anche integratori alimentari che contengono queste sostanze, è sempre bene affidarsi al consiglio di un professionista, farmacista o medico.



6

### A fine giornata è importante fare una doccia

per eliminare la salsedine, il cloro e i residui di crema solare, con un prodotto delicato, meglio se di tipo olio detergente per non seccare troppo la pelle. Idratare molto bene con un latte doposole fluido, lenitivo, ricco di ingredienti come oli vegetali, zuccheri e aminoacidi, che sono i ricostituenti naturali del film idrolipidico cutaneo, estratti vegetali rigeneranti come l'echinacea, e lenitivi come l'aloè.



7

### Chi deve stare più attento al sole e continuare a proteggersi sempre con una protezione molto alta?

I bambini, chi assume farmaci, come ad esempio la pillola anticoncezionale, gli antibiotici e gli antinfiammatori, le donne incinta, coloro che hanno patologie cutanee come dermatiti con arrossamento, prurito o irritazioni di vario genere, o problemi più seri correlati ad esempio all'*Herpes virus*.





# Ogni persona è unica

L'omeopatia  
mette al centro  
il paziente  
e rispetta  
le sue esigenze

**D**iventare farmacista esperto in omeopatia è un privilegio; la cura attraverso l'utilizzo di medicinali omeopatici passa dal rispetto e dalla relazione particolare fra il farmaci-

sta e il paziente, che crea un percorso fatto di nuove opportunità. A spiegarlo è la dottoressa Samantha Fontana, che 15 anni fa ha iniziato un percorso di studio e approfondimento sull'omeopatia e ha aperto 3

## L'omeopatia in situazioni acute può dare risultati veloci, rapidi e sicuri anche nei pazienti politrattati

anni fa la farmacia omonima a Foggia, grazie alla competenza sviluppata in omeopatia e fitoterapia.

«Mi sono accostata all'omeopatia dopo un'esperienza familiare quando mio figlio, affetto da laringospasmo, sembrava costretto alla sola cura di farmaci cortisonici, con tutti gli effetti collaterali che questo comportava» esordisce la farmacista. «Mi sono quindi messa alla ricerca di un diverso percorso di cura e studiando ho scoperto che l'omeopatia sembrava dare risposte positive alla nostra esigenza. Il risultato è stato che un medicinale omeopatico, efficace, rapido e sicuro, ha permesso di tenere sotto controllo i sintomi di questa malattia. Questo nuovo approccio alla cura ha cambiato anche il mio modo di lavorare. Grazie all'omeopatia, infatti, ho imparato a relazionarmi con i miei pazienti in modo più rispettoso, ad ascoltare con maggior attenzione le loro esigenze e a trovare per ognuno la risposta su misura, perché ogni persona è unica e per uno stesso disturbo può presentare sintomi diversi».

Tutto questo ha spinto la dottoressa Fontana verso la consapevolezza che a pazienti politrattati, donne in gravidanza, anziani e bambini

è possibile fornire percorsi di cura nuovi e integrati, capaci di colmare i gap terapeutici e di combattere l'abuso di farmaci. Viviamo in un'epoca frenetica nella quale anche alla malattia bisogna dare risposte immediate, un concetto spesso legato al farmaco chimico non sapendo che anche l'omeopatia in situazioni acute può dare risultati veloci, rapidi e sicuri anche in pazienti politrattati.

«Ci sono parecchi miei clienti anziani sotto trattamento oncologico a cui consiglio, in serenità e sicurezza, dei medicinali omeopatici per alleviare gli effetti secondari causati dalla chemioterapia» sono le sue parole.

«Inoltre, in determinate patologie, con l'omeopatia è possibile dare un'alternativa concreta a quei pazienti cronici che hanno iniziato un percorso terapeutico con altre cure e non hanno ottenuto il risultato sperato».

### *La cura e l'attenzione al rapporto umano*

Secondo la dottoressa Fontana, la farmacia sta cambiando e il farmacista, in quanto operatore sanitario, ha il dovere di conoscere tutte le opportunità terapeutiche, tra cui

l'omeopatia. Deve saper leggere la ricetta di un medico esperto in omeopatia e spiegarla al paziente in modo da potergli offrire il massimo delle opportunità e favorire una scelta consapevole. In tutto questo l'ascolto delle persone che entrano in farmacia è fondamentale.

«L'ascolto significa individuare la giusta terapia per chi si rivolge a me in piena fiducia» prosegue la farmacista. «Quando qualcuno entra nella mia farmacia alla ricerca di una soluzione per i suoi problemi di salute non parlo di medicina tradizionale, di farmaci chimici o di omeopatia, per me la medicina è unica. Se la risposta terapeutica corretta al suo bisogno è data da un medicinale omeopatico, lo consiglio in tutta sicurezza. Nell'approcciarmi al paziente cerco solo il suo benessere, che può avere tante forme. Come esempio, posso citare la richiesta, da parte di una signora con una diagnosi tumorale, di trattare con l'omeopatia l'ansia correlata alla chemioterapia a cui si stava per sottoporre, senza utilizzare farmaci chimici. È un esempio di cosa voglio dire mettere il paziente al centro e saper indicare un trattamento terapeutico ascoltandone i bisogni: gestire con successo il suo bisogno con un medicinale omeopatico privo di effetti collaterali e interazioni farmacologiche con la chemioterapia, è un'opportunità da non sottovalutare. Ci sono patologie che trattate con l'omeopatia portano a risultati notevoli (per esempio nel caso di allergie) e per me consigliare un medicinale omeopatico significa dare una risposta sicura ed efficace, nel pieno rispetto della mia deontologia professionale».



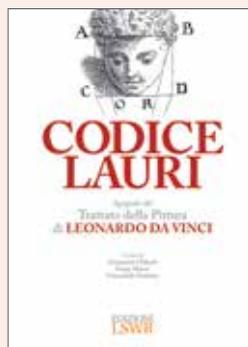
## Ama le tue gambe: i cinque consigli degli esperti

Dolore, gonfiore e crampi notturni possono essere i primi sintomi legati alla Malattia Venosa Cronica. Per prevenire il peggioramento gli esperti consigliano di: praticare attività fisica, due o tre volte la settimana. sport più adatti nuoto o bicicletta; indossare calze elastiche, a compressione graduata se si sta a lungo seduti o in piedi; evitare l'esposizione al calore eccessivo, no a lungo

sotto al sole, attenzione a ceretta e sauna; limitare l'utilizzo di tacchi alti solo alle occasioni speciali, il tacco ottimale per tutti i giorni è di 3-4 centimetri; ricorrere all'uso di farmaci con evidenze cliniche riconosciute dalle linee guida, come quelli a base di flavonoidi, che hanno dimostrato di rinforzare le pareti e le valvole delle vene. Chiedi al tuo farmacista maggiori informazioni sulla Malattia Venosa Cronica.

## Il Codice Lauri di Leonardo da Vinci

Finora il Codice Lauri si è potuto solo consultare ma da oggi - proprio nell'anno in cui vengono ricordati i 500 anni trascorsi dalla morte di Leonardo - quelle pagine antiche e di grande prestigio sono disponibili al grande pubblico grazie alla loro prima stampa assoluta, curata da Edizioni Lswr, che ha voluto dare un taglio multidisciplinare al volume, che si caratterizza non solo per la riproduzione anastatica fedele del testo con la sua trascrizione in italiano corrente, ma soprattutto per i suoi numerosi inviti alla lettura, scritti da esperti dei diversi settori dei quali Leonardo scrive. Il Codice Lauri si divide in tre parti: scansione completa del testo originale; trascrizione totale delle pagine del manoscritto, sia con il linguaggio originale utilizzato nel Codice sia con il linguaggio corrente; 11 saggi dedicati agli Studi Introduttivi, al Trattato di Pittura e agli Studi sul Trattato di Pittura e sul Codice Lauri.



GIAMPAOLO GHILDARDI,  
SERGIO MORINI,  
VITTORADOLFO TAMBONE

**CODICE LAURI- Apografo  
del Trattato della Pittura  
di Leonardo da Vinci**

Edizioni Lswr, pp. 548

## Aboca: seminari online gratuiti sull'alimentazione consapevole

L'impegno di Aboca declinato sul fronte dell'alimentazione è quello di prendersi cura della salute alimentare delle persone diffondendo cultura e consapevolezza sulla scelta degli alimenti e promuovendo la salute metabolica. È così che è nato il progetto del metodo ACPG (Alimentazione Consapevole del Picco Glicemico) con il dottor Pier Luigi Rossi, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione. L'iniziativa è in rete e con modalità di accesso gratuita, in modo da dare la possibilità di fruizione al pubblico più ampio. Partita il 4 marzo scorso proseguirà fino al 25 giugno 2019. Essa prevede una serie di seminari in cui il dottor Rossi spiega come il cibo incida sul profilo metabolico e ormonale dell'organismo e come sia importante contenere le oscillazioni del picco glicemico postprandiale per costruire un percorso di alimentazione sana *ad personam*. Tutti i seminari si possono rivedere nel sito <https://metodoacpg.it/>.



## Clini5

- Autoanalisi del sangue in pochi minuti
- Risultati precisi, accurati e professionali
- 19 parametri
- Test singoli e multipli
- 5 vani di lettura
- Clini5 APP. L'App per comunicare direttamente allo smartphone del tuo cliente.



## SOFT PLUS

- Analisi viso/corpo/capelli
- 6 sonde e micro camera per singole misurazioni e programmi combinati
- Gestione del cliente
- Consiglio prodotti



## URILAB PLUS

- Autoanalisi delle urine
- Analisi accurata e professionale con un semplice gesto
- 11 parametri in pochi minuti



## PLETIX

- Screening della funzionalità venosa
- Prevenzione dei problemi circolatori
- Identificazione delle condizioni del cliente
- Consiglio specifico di trattamenti e prodotti



# La salute della pancia

La dott.ssa Serena Missori ci spiega l'importanza dell'alimentazione personalizzata

La salute della pancia è in stretta relazione con il benessere e la felicità: lo stomaco o l'intestino in disordine rovinano l'umore e l'andamento di intere giornate. Problemi come gonfiore, rotolini di grasso, intestino irregolare, ma anche stanchezza, gastrite e reflusso, e dislipidemie, affliggono molte persone. Se da una parte è conosciuta la relazione tra salute della pancia e alimentazione, dall'altra non tutti sanno che le pance non sono tutte uguali e necessitano di una dieta personalizzata. Abbiamo intervistato Serena Missori, medico chirurgo, specialista in endocrinologia e diabetologia, medicina funzionale biotipizzata, che ha messo a punto un metodo - descritto nel suo libro "La dieta della pancia" - che sfrutta l'alimentazione personalizzata per aiutare a risolvere

Riconquistare la salute con la corretta alimentazione individuando il proprio biotipo

re disturbi alla pancia legati al cibo oltre ad aiutare a eliminare l'eccesso di peso, anche evitando errori dovuti ai molti 'luoghi comuni' difficili da individuare e superare.

### **Dottressa Missori, perché è così importante osservare la pancia?**

Tutti hanno problemi di pancia: pancia gonfia, grasso addominale, colite, gastrite, disbiosi, candida intestinale, reflusso, stress, sbalzi d'umore. La pancia non è solo ciò che vediamo all'esterno, che crea problemi estetici: è il luogo dove il cibo giunge e viene processato. Il rotolino sul girovita non è negativo solo esteticamente; il grasso addominale viscerale e la disbiosi per esempio causano infiammazione generale, invecchiamento precoce, dolori articolari, cellulite, malattie cardiovascolari, aumento della pressione arteriosa, insulino resistenza, sbilanciamento degli ormoni. Quindi ha un grosso impatto sulla qualità della vita.

### **Come si può agire sull'alimentazione?**

Pensando che il cibo è un messaggio. Tutto quello che si sceglie di mangiare e viene ingerito invia al corpo informazioni: può essere una informazione positiva, di costruzione o di riparazione, oppure al contrario un messaggio di infiammazione o di disfacimento delle funzioni cellulari. Allora la prima domanda da porsi è: 'con quali informazioni ti nutri?' Se scelto con attenzione il cibo è in grado di aiutarci a correggere anomalie e può anche funzionare come farmaco, perché molti alimenti hanno principi attivi che hanno funzioni farmacologiche. Al contrario, un cibo sbagliato o intriso di sostanze tossiche può fungere da veleno, da distruttore endocrino cellulare e metabolico.

### **La scelta degli alimenti migliori per la salute deve quindi deve essere quotidiana?**

Il mio primo consiglio è quello di prediligere cibi non confezionati, contenenti conservanti o coloranti. I piatti da scegliere ogni giorno devono essere semplici, facili da cucinare a casa e da preparare in poco tempo, anche perché siamo sempre di corsa! Se facciamo queste scelte per la maggior parte dei nostri pasti, possiamo poi concederci, ogni tanto, il dovuto sgarro che fa bene allo spirito e ci consente di non vivere perennemente a dieta condizionati dal senso del sacrificio.

### **Per stabilire la corretta alimentazione per ciascun individuo lei parte dai biotipi. Ci può spiegare cosa sono?**

Ogni pancia è diversa: a punta, tonda, a pera, a rotoli, a ciambella, oppure una combinazione di questi. Partendo dall'osservazione si possono raggruppare le persone per caratteristica fisica definendo alcuni biotipi di riferimento. Con il termine 'biotipo' ci si riferisce alla costituzione e alla morfologia corporea, alla psiche, all'assetto ormonale e a come tutti questi fattori siano influenzati dall'ambiente, dai familiari, dal cibo e dallo stress. Sono quattro i biotipi principali: il cerebrale, il bilioso, sanguigno e linfatico.

### **Qual è il ruolo dello stress nella gestione dei problemi "di pancia" e nel sovrappeso?**

Ricordo che in una situazione di stress viene prodotta dall'organismo adrenalina, ma se gli stimoli stressanti sono continui si ha aumento della produzione di cortisolo che tende a convertire gli zuccheri in grasso che si accumula sull'addome. Questo processo si riconosce dal viso paffuto, "a luna piena" con borse sotto gli occhi, doppio mento e grasso sul collo. Tipicamente questo meccanismo si innesca nelle donne sottoposte a multitasking.

### **Per finire quali sono gli errori frutto di luoghi comuni?**

Il primo errore riguarda le calorie, si pensa "meno mangi, più dimagrisci": la restrizione calorica, invece, se prolungata e non adatta al biotipo, innesca l'effetto carestia con risultati opposti al dimagrimento. Un altro luogo comune che amo ricordare è quello legato alla cottura dei cibi: "per dimagrire si deve mangiare lessato o al vapore, e vanno banditi i fritti". Io consiglio invece di saltare in padella con olio extra vergine di oliva, per non perdere le proprietà nutrizionali delle verdure, che diventano anche più digeribili; e ogni tanto friggere in olio extra vergine di oliva, che ha effetto colagogo, cioè favorisce lo svuotamento della colecisti, la pulizia del fegato e dell'intestino.



## *Il libro*

SERENA MISSORI, ALESSANDRO GELLI

### **La dieta della pancia**

Edizioni LSWR pag. 320

# Parodontite e Alzheimer

Quando è difficile "pensare" a denti e gengive

La parodontite è una patologia infiammatoria cronica che si sviluppa a livello dell'apparato di sostegno dei denti e che, se non trattata può portare alla perdita degli elementi dentari. Recenti studi sostengono che possa essere annoverata tra i fattori di rischio per lo sviluppo della malattia di Alzheimer. Ebbene sì, nonostante questa associazione sia ancora da definire nei dettagli, possiamo già affermare che è consolidata la base scientifica secondo cui i batteri che causano e supportano la parodontite, possono avere un'azione a distanza anche sul cervello contribuendo allo sviluppo della malattia di Alzheimer.

## La malattia

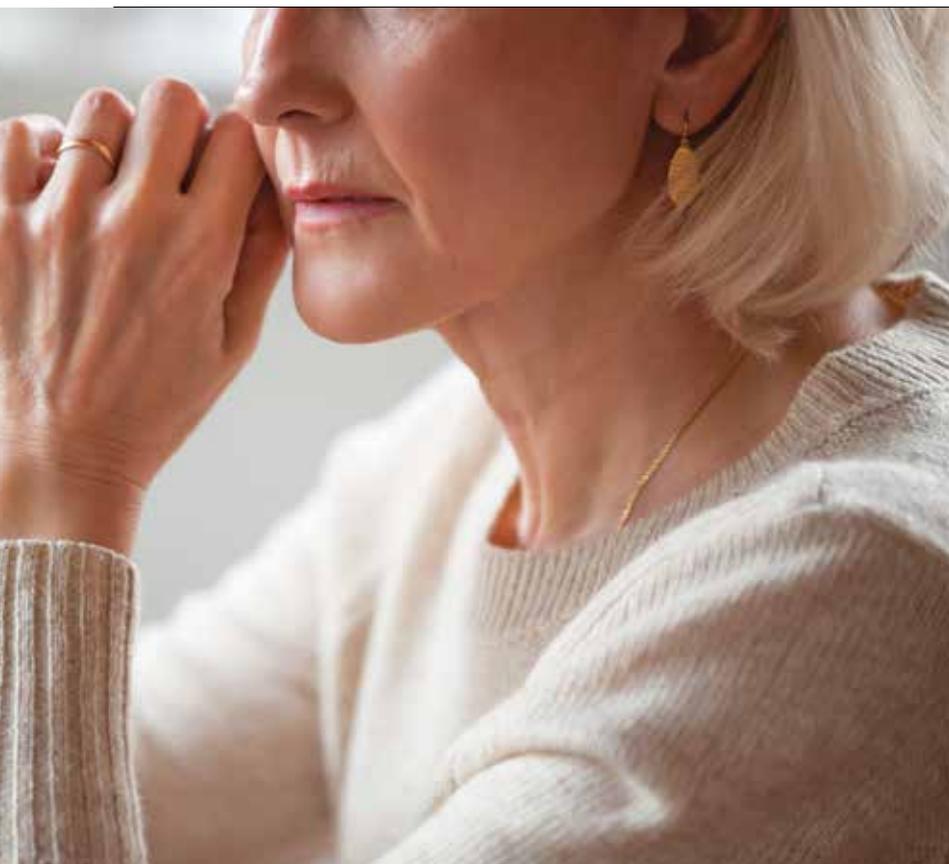
L'Alzheimer, che aumenta con l'età e che conduce alle forme più invali-

danti di demenza senile, rappresenta una delle patologie attualmente a maggior costo sociale arrivando a rappresentare fino all'80% di tutti i disturbi senili della memoria. È indotto a livello dell'encefalo dalla presenza di alcuni tipi di composti proteici e di amiloide che risultano essere molecole tossiche con effetti distruttivi sui neuroni. I sintomi della patologia sono abbastanza conosciuti dalla popolazione ma possono essere differenti, sulla base delle diverse zone del cervello maggiormente interessate dal disturbo: prevalentemente sono frequenti i disturbi della memoria, quelli di disorientamento nello spazio e nel tempo ma possono essere riconosciute anche alterazioni a livello dell'olfatto o dell'articolazione del linguaggio. Spesso le fasi termina-

li del disturbo conducono ad una parziale o totale inabilità motoria, incapacità nella gestione delle attività quotidiane, incapacità nell'alimentarsi e un grave peggioramento che può condurre al decesso, che generalmente sopraggiunge dopo un massimo di quindici anni dalla diagnosi.

## La parodontite

Questi pazienti hanno spesso una condizione parodontale patologica e il tentativo di poter prevenire l'insorgere di un disturbo così invasivo e drammatico per la vita del paziente e del nucleo familiare sta portando clinici e ricercatori a indagare correlazioni mediche scientificamente sostenibili con l'obiettivo di mettere in atto una migliore prevenzione e ottenere quindi una



## I consigli del farmacista

- \* Fai un controllo dal tuo dentista almeno una volta all'anno: prevenire l'insorgenza di parodontite può aiutarti da giovane ad avere una vecchiaia più serena, anche per l'aspetto cognitivo comportamentale.
- \* Organizza con il tuo igienista una seduta di igiene orale professionale annuale.
- \* Tieni sotto controllo i fattori di rischio comuni alle due patologie: fumo, diabete, patologia cardiovascolare.
- \* Se hai un familiare con la malattia di Alzheimer non sottovalutare la sua igiene orale: aiutalo a lavare i denti per mantenerli più a lungo funzionanti e portalo regolarmente dal dentista.

diminuzione percentuale di popolazione affetta dalla malattia. Il primo caso di Alzheimer fu descritto all'inizio del 1900, ma la patogenesi della condizione rimane ancora elusiva. Come mai pensare anche alla parodontite? Sebbene la malattia parodontale e quella di Alzheimer causino sintomi completamente diversi, esistono delle somiglianze nella loro patogenesi: entrambe sono condizioni croniche, infiammatorie e degenerative con fattori di rischio genetici, ambientali e comportamentali.

### Batteri e virus

Un recente studio ha misurato la cognizione in 585 persone anziane: tanto maggiore era la perdita dell'osso di sostegno dei denti e più profonde erano le tasche gengiva-

li, tanto minore era la loro capacità cognitiva. Se ci chiediamo come i patogeni parodontali possano raggiungere un sito così elettivo la risposta è presto data: il loro ingresso nella circolazione sanguigna li ha fatti trovare persino nelle placche arteriosclerotiche ed è quindi possibile che, una volta all'interno del sistema circolatorio, i patogeni possano penetrare nel cervello tramite canali meningei oppure attraverso il tragitto dei nervi cranici. Non solo i batteri, ma anche alcuni virus implicati in patologie del cavo orale sono stati trovati in sede encefalica: ebbene sì, herpes virus e citomegalovirus rappresenterebbero importanti fattori di rischio per la progressione della malattia di Alzheimer e quindi per un declino cognitivo più veloce.

### Igiene orale

Con il deteriorarsi della funzione cognitiva viene meno la capacità del paziente di eseguire un'igiene orale efficace: per la maggior parte dei soggetti, il controllo alterato della placca aumenta il rischio di parodontite ed una concomitante forma di demenza potrebbe comportare un ciclo di feedback negativo in cui i batteri e l'infiammazione periferica a livello delle gengive avrebbero un impatto negativo su un'ulteriore neurodegenerazione. Prevenzione dell'insorgenza della malattia parodontale quindi, un altro serissimo motivo per avere sempre denti e gengive in salute!

# Il valore degli equivalenti

Una campagna informativa di AIFA per i cittadini e gli operatori sanitari

**P**iù informazione sui farmaci equivalenti e sui biosimilari, anche con iniziative specifiche rivolte ai cittadini, per garantire un uso appropriato delle terapie, puntando ad un triplice obiettivo: la sostenibilità della spesa sanitaria in generale e della spesa farmaceutica a carico del Ssn; la sostenibilità sociale a carico del cittadino; l'universalità del sistema sanitario pubblico, offrendo ai pazienti la maggior possibilità di accesso ai farmaci in tutte le princi-

pali aree terapeutiche, riducendo le disuguaglianze, ottimizzando l'uso delle risorse disponibili e migliorando l'aderenza terapeutica. Questa indicazione positiva figura - accanto all'efficientamento delle procedure, alla rimodulazione dei tetti di spesa, al mantenimento dei fondi per gli innovativi e gli oncologici innovativi e all'individuazione di nuovi criteri per l'individuazione dell'innovatività - tra le proposte per la governance farmaceutica formulate dal ministro della Salute per l'anno in corso.

Per cominciare a rispondere a questa richiesta, proprio a inizio marzo Aifa - l'Agenzia Italiana del Farmaco - ha reso disponibile sul proprio sito una sezione informativa e un decalogo per i cittadini con le risposte ai più comuni dubbi sui biosimilari. Abbiamo chiesto al Direttore generale dell'Agenzia, Luca Li Bassi, quali saranno le iniziative rivolte ai cittadini per accrescere la conoscenza dei farmaci equivalenti e per garantire un uso appropriato delle terapie.

**Dottor Li Bassi, Aifa ha pubblicato nel 2015 una guida sui medicinali equivalenti per medici, farmacisti e cittadini. Oggi quale messaggio dev'essere trasmesso al pubblico?**

È fondamentale puntare sulla promozione di una vera e propria cultura del farmaco equivalente: un'informazione corretta può far sì che gli operatori sanitari si avvalgano sempre di più di questi medicinali nella pratica clinica quotidiana e che i pazienti siano consapevoli di avere a disposizione farmaci con la stessa qualità, efficacia e sicurezza degli originator, a un prezzo inferiore. È necessario inoltre trasmettere al pubblico il messaggio che un ampio utilizzo degli equivalenti può liberare risorse finanziarie importantissime per il nostro sistema sanitario, risorse che possono essere investite per promuovere la ricerca, per rendere disponibili farmaci innovativi e per garantire terapie sempre più efficaci e sicure ad un più ampio numero di pazienti.

**Quali sono i dati sui farmaci equivalenti in Italia?**

Nel 2018 i farmaci a brevetto scaduto hanno costituito il 65,5% della spesa e l'82,1% dei consumi in regime di assistenza convenzionata. I farmaci equivalenti, ossia i medicinali a base di principi attivi con brevetto scaduto, a esclusione di quelli che hanno goduto di copertura brevettuale, hanno rappresentato il 18,9% della spesa e il 29,2% dei consumi. Ciò significa che il trend, anche se lentamente, è in costante crescita, pur esistendo ancora differenze di consumo a livello regionale. Questi dati tuttavia devono soprattutto motivarci a diffondere informazioni corrette e complete su una tipologia di farma-

ci assolutamente sicura, efficace e di qualità, facendo leva sulle ricadute positive che possono essere generate dal loro utilizzo.

**Quale pensa debba essere il ruolo di medici e farmacisti in questo percorso?**

Con la loro competenza possono instaurare un dialogo positivo con i pazienti e incidere sul piano culturale, colmando quel deficit di informazione responsabile delle perplessità e false credenze. Nel confronto con i

pazienti, medici e farmacisti possono correggere informazioni distorte sulla qualità, sicurezza ed efficacia dei medicinali equivalenti e accrescere la consapevolezza sulla loro completa affidabilità. A tal fine Aifa, in linea con il Documento della Governance farmaceutica, sta valutando la realizzazione di campagne informative ed educative rivolte agli operatori sanitari e ai cittadini per potenziare l'informazione sui medicinali equivalenti e favorirne un utilizzo appropriato.

## Quattro domande sull'equivalenza

**Come nasce un farmaco equivalente?**

L'equivalente può essere immesso in commercio quando sono trascorsi 10 anni dall'autorizzazione iniziale ottenuta dal medicinale di riferimento, cioè quando arriva a naturale scadenza la copertura brevettuale concessa al prodotto originatore per consentire all'azienda produttrice di recuperare gli investimenti sostenuti.

**Perché si parla di bioequivalenza?**

Due medicinali sono bioequivalenti quando, con la stessa dose, i loro profili di concentrazione nel sangue rispetto al tempo sono così simili che è improbabile che essi possano produrre differenze rilevanti negli effetti di efficacia e sicurezza. La bioequivalenza tra due medicinali è, in sintesi, la dimostrazione dell'equivalenza terapeutica tra due formulazioni, essenzialmente simili, contenenti lo stesso principio attivo.

**Perché i farmaci equivalenti costano meno degli originatori?**

Il principio attivo è già noto e le aziende non devono investire risorse in ricerca sulla molecola o in studi preclinici e clinici per dimostrare l'efficacia e la sicurezza del medicinale nell'uomo. Per questo i medicinali equivalenti hanno un prezzo inferiore di almeno il 20% rispetto ai medicinali di riferimento.

**Chi garantisce che i farmaci equivalenti sono sicuri come gli altri?**

I medicinali equivalenti sono assolutamente sicuri ed efficaci perché sono sottoposti alle stesse verifiche di sicurezza ed efficacia previste per tutti i medicinali. A questo si aggiunge il fatto che per gli equivalenti sono disponibili una grande quantità di dati aggiuntivi ottenuti dall'uso consolidato del medicinale di riferimento (brand) nel corso degli anni: questo consente di valutare il profilo rischio/beneficio in modo più definito e delineato di quanto sia possibile per qualsiasi nuovo prodotto immesso sul mercato.



Piccoli ammassi di pelo espulsi dal gatto per via orale o fecale

# *I tricobezoari*

**N**umerosi proprietari di felini ritrovano periodicamente nella lettiera o sul pavimento dei piccoli ammassi di pelo, in genere di forma cilindrica. Questi sono definiti tricobezoari e sono espulsi dal gatto per via orale o fecale. La loro presenza e gli eventuali sintomi correlati, devono sempre essere monitorati dal proprietario poiché, se entro certi limiti sono il risultato di un comportamento fisiologico, dall'altro potrebbero divenire

un sintomo meritevole di un accurato approfondimento veterinario.

## *Un comportamento naturale*

Il grooming è un'attività naturale che consiste nel lambimento del mantello e arriva a occupare fino al 30% del tempo dedicato alle attività durante le ore di veglia del gatto. Questo comportamento è diffuso tra tutti i felini, anche selvatici e svolge numerose funzioni, dalla rimozione del pelo morto

a quella degli ectoparassiti divenendo persino un supporto per la termoregolazione. Quando è rivolto verso altri gatti come è comune vedere in casa quando sono presenti più esemplari o nelle colonie, questo acquisisce anche un ruolo sociale antistress e viene definito "allogrooming".

## *Un occhio al pelo*

Grazie alla lingua ruvida rivestita da piccole strutture cornee retro direzionate, ogni esemplare rimuove annual-

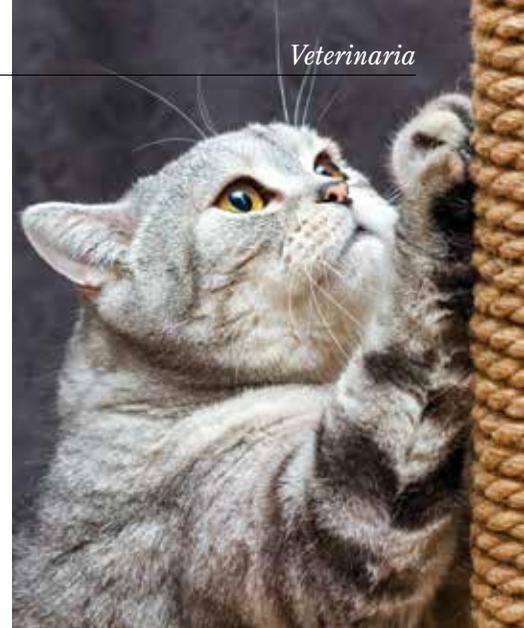
mente una quantità di pelo che arriva fino a 28 grammi per chilo di peso corporeo; parte di questo (1/3) si disperde nell'ambiente, parte viene ingerito (2/3). Nei gatti in perfetto stato di salute, il pelo, indigeribile, passa attraverso l'apparato digerente prima di essere espulso con le feci. Specifiche predisposizioni di razza e stati patologici, unitamente alla contemporanea presenza nell'apparato digerente di alcune molecole come i lipidi, favoriscono il compattamento dei singoli peli fino alla formazione dei tricobezoari. A loro volta questi possono essere espulsi con il vomito e/o con le feci o persistere all'interno dello stomaco o dell'intestino. Quando ciò avviene possono agire come veri e propri corpi estranei compattandosi ed arrivando ad ostruire l'intero lume enterico. Una condizione che deve essere riconosciuta per tempo e che può richiedere anche la chirurgia.

### Principali cause

Numerosi fattori predisponenti e specifiche condizioni patologiche possono predisporre alla formazione dei tricobezoari nel gatto. Gli esemplari a pelo lungo, poco attivi, anziani e sovrappeso rappresentano le categorie più soggette a tale condizione. A questi vanno però aggiunte tutta una serie di patologie diagnosticabili solo dal medico veterinario di fiducia che possono essere ricondotte a sette grandi classi. Queste sono dermatologiche, psicogene, patologie dell'apparato digerente, scheletriche, urinarie o sistemiche. A volte l'eccessivo lambimento può essere legato al tentativo del gatto di diminuire il dolore percepito in presenza di patologie dolorose come pancreatiti, cistiti e colangioepatiti.

### Semplici scelte preventive

La prevenzione si basa su una serie di scelte da pianificare: oltre alla valutazione delle condizioni sanitarie, è opportuno creare un ambiente domestico stimolante e arricchito con giochi, alberi tiragraffi e altri supporti al fine di creare quelle condizioni che possano mantenere l'esemplare attivo durante il giorno. In tal modo, grazie al movimento, si favorisce la peristalsi ovvero i movimenti a onda dell'intestino che consentono il transito dell'ingesta sino all'espulsione delle feci. I proprietari di esemplari a pelo lungo dovranno inoltre dedicare alcuni minuti giornalieri a spazzolare il felino utilizzando attrezzatura spe-



cifica non traumatica per il pelo. Alla cura del manto andrà affiancata una giusta alimentazione e una costante disponibilità d'acqua.

### Ingredienti e prodotti dedicati

Le formulazioni alla base di alimenti completi, secchi e umidi specifici per gatti, contengono una giusta percentuale di fibra che favorisce la peristalsi e dunque l'espulsione di eventuali tricobezoari presenti. Polpa di barbabietola ricca di frutto-oligosaccaridi, cicoria, crusca, fibra di orzo, di pisello, cellulosa in polvere, riso e scafi di soia sono le principali fonti naturali presenti negli alimenti bilanciati. In commercio sono inoltre disponibili anche specifici prodotti dedicati agli esemplari più propensi alla formazione di tricobezoari. Questi mangimi complementari sono disponibili in piccoli flaconi e si presentano come gel edibili o paste a base di olii ed estratti vegetali tra i quali betulla, cicoria, tamarindo, piantaggine, frangula e *Plantago psyllium*. Le attività di questi vegetali si esplicano a diversi livelli; favoriscono il transito intestinale, permettono l'ammorbidimento dell'intera massa fecale, emulsionano i lipidi agendo dunque alla base della formazione dei tricobezoari e, non da ultimo, supportano lo sviluppo di una corretta popolazione batterica intestinale.





**1. Laboratori Sella Bioton Mineral Plus:**

integratore a base di sali minerali, Magnesio e Potassio, a cui sono stati aggiunti Ashwagandha, Creatina e Vitamina C. È indicato per adulti e sportivi, utile per integrare le perdite idrosaline dovute all'eccessiva sudorazione e per supportare la funzione muscolare.

**2. Boiron Dapis Gel:**

allevia il prurito da punture di insetti, a base di estratti di Apis mellifica e Ledum palustre. Da usare al bisogno, quando se ne avverta necessità, è indicato per gli adulti e per i bambini dopo il primo anno di età.

**3. Green Remedies Collagene Capelli Pelle Unghie:**

integratore in gommose masticabili, di pectina vegetale, dall'aroma fruttato, contiene Collagene, Vitamina C, Vitamina E, Zinco, D-Biotina e Selenio, per contribuire alla formazione del collagene per la normale funzione di pelle e cartilagini.

**4. Solgar Fitorodiola:**

un integratore a base di estratto standardizzato di radice (3% rosavine, 1% salidroside) di *Rhodiola rosea* L. utile in caso di stanchezza fisica e mentale e che favorisce il normale tono dell'umore sia nell'uomo sia nella donna.

**5. Biosline VitaCalm Tutta Notte:**

grazie alla compressa a doppio strato fast/retard, rilascia i principi naturali in due fasi. Lavanda, valeriana ed escolzia, facilitano l'addormentamento, mentre, la passiflora, rilasciata dopo 4 ore, favorisce un sonno ristoratore, per tutta la notte.

6. **Farmacare FarmaCup:** coppetta mestruale. In silicone 100% biocompatibile e ipoallergenico, costituisce una valida alternativa, sicura, ecologica ed economica agli assorbenti convenzionali.
7. **Farmalabor NaturFlora Viaggi:** è un integratore alimentare che contiene Saccharomyces Boulardii, un probiotico in grado di favorire l'equilibrio della flora intestinale. Utile in caso di enterocoliti, diarrea, terapie antibiotiche.
8. **Aboca Epakur Advanced:** integratore in forma di sciroppo con Carciofo, Rosmarino, Curcuma e Biancospino che supporta la salute del fegato, aiuta la detossificazione, facilita l'eliminazione dei grassi.
9. **Helan Bioelisir Rimpolpante:** ingredienti attivi alleati per rallentare l'invecchiamento dei capelli mentre un condensato di zuccheri e amminoacidi li ristrutturano in profondità e ne sigilla le cuticole. Risultato: capelli disciplinati e fluenti.



**Schär Mini Muffin Choco Chips:** formato mini (4 cm di diametro), morbidezza e ricchezza di scaglie di cioccolato fondente per il tortino senza glutine, senza lattosio e senza olio di palma, comodo per ogni momento di pausa, soprattutto fuori casa.



**10. Biorepair Intensivo Notte:**  
dentifricio anti-erosione, con formula avanzata Biorepair che protegge lo smalto dei denti durante tutta la notte. Speciale aroma che stimola la salivazione notturna.

**11. Nuxe Sun Acqua Deliziosa Profumata:**  
eau de parfum non fotosensibilizzante prolunga il piacere irresistibile dell'esposizione al sole. La sua anima esotica sposa deliziosamente le note di Fiori di Tiarè e di Cocco.

**12. Farmacia delle Erbe Gel Doccia Energy:**  
ad azione energizzante e rivitalizzante. Rende la pelle liscia e vellutata, grazie al succo di Aloe Vera Bio. Contiene estratti di origine biologica di Caffè Verde e Carcadè con proprietà rigeneranti.

**13. Lierac Sunissime Trattamento Protettivo Occhi:**  
una protezione solare intensiva crema in stick SPF 50 per la zona particolarmente delicata del contorno occhi. 100% minerale, il suo sistema filtrante UVA/UVB garantisce un'assoluta sicurezza in quanto questi filtri non migrano verso gli occhi.

**14. Scholl Linea Greeny:**  
sono calzature eco-friendly, per ciascun paio vengono ri-utilizzate 3,9 bottiglie di plastica, mentre la suola è composta per il 20% da materiale di recupero proveniente da altre calzature e per l'80% da gomma organica naturale.

**15. Pesoforma Bag Pesoforma + Novosal:**  
tutto il necessario per perdere peso e per aiutare a ridurre la cellulite con l'azione combinata dei pasti sostitutivi, del drenante Pesoforma e di una dieta povera di sodio. La bag contiene il piano dieta per 2 settimane.



## 16. Goovi Give Me Detox:

integratore alimentare a base di succhi concentrati di Acai e Sambuco, con estratti di linfa di Betulla e Cardo mariano. Ad azione diuretica e depurativa. Senza glutine, senza lattosio, adatto ai vegani.

## 17. Pierre Fabre Eau Thermale Avène Fluido Sport SPF 50+:

una formulazione adatta a proteggere dai raggi UV e dallo stress ossidativo indotto dall'esposizione al sole e dallo sforzo fisico. Texture traspirante e resistente all'acqua.

## 18. Erbolario Albero di Giada BagnoGel:

rende speciale il momento della doccia, grazie ai minuscoli cristalli contenuti che richiamano l'iridescenza delle pietre preziose. Con estratti di albero di Giada e olio di cotone.



## Mylan Carovit Forte Plus:

integratore utile per favorire la risposta cutanea al sole, con Red Orange Complex, una miscela di sostanze antiossidanti estratte dalle arance rosse di Sicilia.

# Siate folli!

Il farmacista è il punto di contatto umano per il paziente in cerca di ascolto

**M**yriam Mazza. È stata lei, per il suo impegno nella cosmesi oncologica, a vincere il premio "Farmacista dell'anno" assegnato come di consueto ad aprile nell'ambito di "Cosmofarma", evento di importanza nazionale per il mondo della Farmacia.

Nel corso della manifestazione abbiamo assistito alla presentazione di strumenti informatici avanzatissimi. Macchine sempre più moderne che aiutano il farmacista nel proprio lavoro e robot sempre più sofisticati che governano l'immagazzinaggio e la classificazione di migliaia di confezioni di farmaci fino ad oggi collocate manualmente in cassette e scaffali. È stato allora, nei giorni di "Cosmofarma", che mi sono domandato cosa dovrà fornire il farmacista per essere - come ci insegnano i migliori esperti del settore - sempre più al passo coi tempi e come potrà farsi guidare dalle necessità dei propri pazienti. In altre parole quello che i soliti esperti chiamano: "Patient-Driven Care".

La risposta me l'ha offerta il nostro Presidente, il dr Marco Cossolo. Nel corso della sua relazione è stato proiettato il famoso filmato in cui Ste-

ve Jobs - fondatore di Apple - dice: «Solo coloro che sono abbastanza folli da pensare di poter cambiare il mondo, lo cambiano davvero...». E in effetti, in questo mondo che corre verso la tecnologia più spinta, l'intelligenza artificiale, la digitalizzazione più estesa, solo un "folle" potrebbe pensare ancora di

essere un punto di contatto umano per un paziente in cerca di ascolto. Perché "il signor Google", per così dire, non ti guarda negli occhi e non capisce le tue preoccupazioni. Per cui spesso riesce solo a farti preoccupare di più; mentre il tuo farmacista, che spesso ti conosce da una vita e abita nel tuo stesso paese o quartiere, riesce a filtrare e a selezionare le informazioni, peraltro importantissime, che la rete ci offre.

A conferma di ciò ho ritrovato una spilla sul petto di molti colleghi con la scritta "prossimità" che un caro ami-

co, nonché Professore Universitario, il dr Franco Falorni, aveva fatto stampare per l'evento. Forse, mi sono detto, qualcosa di nuovo - e allo stesso tempo di antico - sta davvero accadendo; giacché i rapporti umani che ogni giorno il paziente ritrova in farmacia possono essere l'imprescindibile chiave di volta della nostra professione.

Perché la tecnologia cui potremo accedere va bene, anzi, benissimo: penso alle prestazioni di telemedicina o alle rilevazioni di parametri vitali che potremo monitorare con una facilità fino ad oggi neppure immaginata. Ma la tecnologia più avanzata non riuscirà mai a sostituire e tanto meno a soppiantare quel patrimonio di contatti umani, di empatia, di partecipazione tra il farmacista e il fruitore dei nostri servizi che costituisce la vera "follia" di cui parlava Steve Jobs.

Solo coloro che sono abbastanza folli da pensare di poter cambiare il mondo, lo cambiano davvero

QUALUNQUE SIA  
LA TUA DESTINAZIONE:  
VIAGGIA CON

# NATURFLORA

Il tuo alleato per la  
Diarrea del Viaggiatore!



NaturFlora Viaggi fa parte della linea NaturFlora fermenti lattici, probiotici in grado di favorire l'equilibrio della flora intestinale.

Scopri tutta la linea su [www.naturlabor.it](http://www.naturlabor.it)  
Seguici anche su Facebook e Instagram!

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



**NATURLABOR**  
dalle materie prime

# REPARIL C.M.

## UNA DOPPIA AZIONE CHE CONTA.



Contro l'infiammazione



Contro l'edema



È un medicinale che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglietto illustrativo. Autorizzazione Ministeriale del 30/01/2019

**Contusioni e piccoli traumi? Puoi pensare in doppio.**  
**Reparil C.M.** con la sua doppia azione, agisce  
sull'infiammazione e sull'inestetismo dell'edema.