

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

ISSN 2612-4017
Bimestrale
Anno IV, n. 4/2019

Katia Follesa

Attrice comica per passione



Inserto staccabile:
omeopatia,
cosa c'è da sapere



Veterinaria:
insidie estive
per i nostri pet



federfarma

edra

NATURLABOR TI SVELA IL SEGRETO PER UNA PELLE VELLUTATA



Grazie alla presenza di burro di karitè, camomilla, calendula, olio di avocado e olio di crusca di riso, la **crema corpo Naturlabor idrata la pelle**, lasciandola **liscia, vellutata e morbida**.

Seguici su:  

NATURLABOR È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:

 **FARMALABOR**
Farmacisti Associati



NATURLABOR
dalle materie prime

After Bite®

LENITIVO DELLE PUNTURE DI INSETTI

DOPO PUNTURA

DAI 2 ANNI
DI ETÀ



ZANZARE, VESPE API E MEDUSE

DISPONIBILE ANCHE IN
GEL FORMULA EXTRA E
CREMA NATURAL
SPECIALE BAMBINI.



IN FARMACIA

SELLA

Tel 0445.670088
www.sellafarmaceutici.it

14



8



22



20



30



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

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 Bragutti, 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

Anmvi-Associazione nazionale medici veterinari,
Alessio Arbutti, Assogenerici, Claudio Buono,
Stefania Cifani, Mario Giaccone,
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 Mondadori 15, 37131 Verona

SOMMARIO

- Editoriale*
5 Quando farmacia fa rima
con solidarietà
-
- Professione farmacista*
6 Vaccini e fake news
-
- Intervista*
8 Attrice comica per passione
-
- Frontiere della salute*
14 DNA: fonte dell'eterna
gioinezza
-
- No profit*
16 Emofilia: dalla parte
dei pazienti
-
- Sanità*
18 I 150 anni
del Bambino Gesù
-
- Medicina*
20 Usare bene gli antibiotici
-
- Inserto staccabile*
22 Omeopatia, cosa c'è da sapere

- Nutrizione*
28 Alimentazione antiage
-
- Cosmesi*
30 L'estate addosso
-
- Incontro con l'autore*
32 Rieducare al cibo
-
- Omeopatia*
34 Le vie infinite dell'omeopatia
-
- Odontoiatria*
36 Come stanno
le nostre gengive
-
- Veterinaria*
38 Insidie estive
-
- Fatti (equi)valere*
40 Carenze di medicinali
-
- 42** Letture
-
- 44** Sul banco
-
- L'ultima parola*
48 Di padre in figlia

★ Un dentino sta per spuntare? ★

★
VOGLIA DI MORDERE TUTTO?

★
GENGIVE GONFIE?

★
GUANCE ROSSE?

★
È IRRITABILE?

★
PIANGE?

L'omeopatia lo può aiutare!

★ *Dentizione fastidiosa?*

Da qualche giorno il tuo bambino vuole mordere tutto?

Le sue guance sono rosse e le gengive gonfie?
E' piagnucoloso e irritabile?

★ *L'omeopatia lo può aiutare!*

Con l'omeopatia puoi aiutare il tuo bambino a superare questa difficile fase. I medicinali omeopatici si presentano in forme orali molto adatte al bambino, pratiche da somministrare sia in casa che fuori.

★ *Chiedi consiglio al tuo pediatra e al tuo farmacista!*

Sapranno prescriverti e consigliarti i medicinali omeopatici adatti.



www.boiron.it



farma&friends

11 giugno 2019 Roma

1.300 partecipanti all'evento

405.000 € donati in tre anni

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

Il ricavato della serata è stato devoluto in beneficenza per l'acquisto di un oftalmoscopio laser a scansione, raro e particolare strumento da destinare al nuovo reparto di pediatria dell'Ospedale Oftalmico di Roma. Tale strumento viene utilizzato nelle diagnosi e nel monitoraggio di malattie e disturbi che si manifestano nella retina e consente di eseguirne l'esame in maniera indolore e del tutto non invasiva.



all'Ospedale Oftalmico
Asl Roma 1



all'Associazione HEAL - Onlus



Grazie

Con il contributo non condizionato di



Quando farmacia fa rima con solidarietà



Vittorio Contarina,
vicepresidente
di Federfarma nazionale

Un oftalmoscopio laser a scansione, raro e particolare strumento destinato al reparto pediatrico dell'Ospedale Oftalmico di Roma e fondi per finanziare cure ai bambini malati di tumore al cervello dell'Ospedale Bambino Gesù. Tale strumento viene utilizzato nelle diagnosi e nel monitoraggio di malattie e disturbi che si manifestano nella retina e consente di eseguirne l'esame in maniera indolore e del tutto non invasiva. Sono stati questi i risultati dell'ultima edizione di Farma&Friends, una iniziativa di beneficenza ideata da Federfarma Roma - l'associazione che rappresenta le farmacie della capitale - grazie alla quale in 3 anni i farmacisti romani hanno donato 405mila euro per aiutare i malati più deboli, soprattutto bambini. È una iniziativa alla quale io sono particolarmente affezionato perché conferma la generosità dei farmacisti. La farmacia è a contatto quotidiano con le sofferenze dei pazienti e con le preoccupazioni delle famiglie sia per la malattia in sé, sia sempre più spesso per i costi economici che ogni patologia comporta, pur in presenza di un servizio sanitario nazionale che molti Paesi ci invidiano. Ringrazio gli oltre mille colleghi che hanno contribuito al successo di questa serata, i politici che sono intervenuti dimostrando grande sensibilità e gli sponsor - a cominciare dall'Editore di questo giornale - grazie ai quali il ricavato delle donazioni può essere interamente devoluto per scopi benefici. Nelle edizioni precedenti le serate di Farma&Friends hanno consentito di acquistare una culla termica per il trasporto neonatale

in eliambulanza, la prima nel Lazio (2016); una colonna laparoscopica per il reparto di chirurgia pediatrica dell'Ospedale San Camillo di Roma (2017); un video-endoscopio donato all'Ospedale Bambino Gesù (2018). Durante la XMas Edition del 2018, è stato inoltre possibile raccogliere 30.000 Euro, equamente divisi tra Save the Children, Fondazione Francesca Rava (che aiuta l'infanzia in condizioni di disagio in Italia e nel mondo) e Calcio Sociale, società dilettantistica sportiva Onlus, che da anni opera in contesti giovanili ad alto rischio di devianza sociale. In questa edizione l'iniziativa non si è fermata alla solidarietà. Quest'anno abbiamo anche istituito un premio per la ricerca scientifica, intitolato al segretario nazionale di Federfarma, Osvaldo Molto, morto prematuramente, che ha fatto molto nel dialogo con le istituzioni per accelerare lo sviluppo della farmacia in direzione delle necessità dei cittadini. E proprio per una farmacia sempre più adeguata alle esigenze dei cittadini, a cominciare da quelli anziani e cronici, i farmacisti e gli altri attori del mondo del farmaco si confrontano in questi mesi intorno a un Tavolo, attivato presso il ministero della Salute, per sviluppare ulteriormente la farmacia dei servizi e integrarla con il Servizio sanitario nazionale.

Vaccini e fake news

Informare con professionalità i cittadini



Il tema dei vaccini, della loro obbligatorietà, degli effetti della mancata vaccinazione sulla salute pubblica, così come la loro numerosità, sono stati al centro di un dibattito pubblico e giornalistico lungo e articolato. In particolare si sono affollate, nei mesi passati, notizie e allarmismi attorno al diritto all'istruzione che sarebbe stato messo fra parentesi dall'obbligo vaccinale. Riportare il dibattito alla sua vera natura, lasciando da parte le polemiche, è stato uno degli obiettivi del corso "Perché vaccinarsi? Fra *fake news* e no vax, il ruolo del farmacista di comunità", promosso dall'Ordine dei farmacisti della provincia di Torino, dall'Ateneo cittadino e dal

Master in farmacia territoriale Chiara Colombo.

Rivolto a un pubblico di professionisti sanitari, il corso ha coinvolto chi quotidianamente lavora a contatto con le persone. In particolare il farmacista e la farmacia, nella loro funzione di primo presidio socio-sanitario sul territorio, rivestono un ruolo cruciale nell'informazione dei cittadini riguardo i provvedimenti sugli obblighi vaccinali.

Sul piano legislativo, l'ultima legge varata è quella del 31 luglio 2017 che prevede 10 vaccini obbligatori e 4 raccomandati. Gli ultimi dati a nostra disposizione, ci mostrano, però, che ad essere in linea con gli obblighi vaccinali sono solo il 48% dei soggetti,



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

contro il 52% che invece non lo sono. A questi dati si aggiungono quelli delle *fake news*. Per citarne due:

1) È vero che i vaccini possono provocare l'autismo?

No, non c'è alcuna relazione scientifica tra vaccini e autismo.

2) Il corpo di un bambino è in grado di rispondere alle 10 vaccinazioni obbligatorie? Non sarebbe meglio distanziare le dosi?

No, perché la nostra capacità di rispondere agli antigeni si sviluppa prima ancora della nascita e il sistema immunitario di un neonato è perfettamente capace di rispondere ogni giorno a migliaia di antigeni, molti di più di quelli contenuti nei vaccini.

In un clima in cui le *fake news* l'hanno fatta da padrone e in cui si è confuso il diritto alla salute pubblica con una violazione delle libertà di scelta individuali, riflettere su questi temi serve a riaffermare come questioni quali la vaccinazione non possano essere affrontate senza le necessarie conoscenze. Inoltre, ritornare indietro riguardo all'importanza delle vaccinazioni sarebbe un danno molto grave che chi lavora nel mondo sanitario deve contrastare attraverso la propria professionalità.



FarmaCup &

Coppetta Mestruale

Farmacare[®]

Eco friendly

FarmaCup Kit



SOLO IN FARMACIA

**SICURA • ECOLOGICA • PRATICA
IPOALLERGENICA • RIUTILIZZABILE**



www.farmacare.it

Il servizio ostetrica risponde...
Un'ostetrica a disposizione per dubbi e chiarimenti.



farmacup.ostetrica@farmacare.it

Attrice *comica* per passione

Una delle attrici più amate e di successo ci racconta come è nato il suo amore per la comicità e come si prende cura della sua salute, con semplici buone abitudini

Mangio bene, mi tengo idratata, cammino tanto: questa la ricetta

Katia Follesa è una delle attrici comiche più amate degli ultimi anni: è il volto della Tv in trasmissioni di grande successo come *Junior Bake Off Italia*, *Cake Star-Pasticcerie in sfida*, *Big Show* e *Take me out*; in autunno riprenderà il tour nei teatri italiani con lo spettacolo 'Finché social non ci separi', insieme a suo marito Angelo Pisani dal quale ha avuto una figlia che oggi ha 9 anni. Dagli esordi a Zelig ai successi di

oggi, con uno sguardo anche a progetti futuri, Katia ci ha raccontato come concilia la sua carriera con la vita privata e come ha imparato negli anni a prendersi cura della sua salute.

Come nasce la tua carriera di attrice?

Dopo una stagione di lavoro in un villaggio turistico, in cui non facevo l'animatrice, mi ha colpita l'attività degli animatori e ho deciso di iscri-

vermi ad una scuola di teatro. Da qui è iniziata la mia carriera, perché dopo essermi diplomata ho frequentato un laboratorio comico, scoperto per caso.

È proprio lì che ho sviluppato la mia passione per la comicità e ho avuto la fortuna di incontrare Valeria (Graci) con la quale ho formato il duo che ci ha fatto conoscere al grande pubblico. La nostra strada da lì ha preso il via ed è nota.

Ogni artista
ha un talento,
io esprimo
il mio attraverso
la comicità:
amo far
ridere
il pubblico

di Katia Follesa per una vita sana

Cosa vuol dire per te fare l'attrice e in particolare l'attrice comica?

Essere attrice per me è una forma d'arte, è un modo di esprimersi. Ogni artista ha un talento, io ho scoperto che il mio è essere attrice e attraverso la comicità posso esprimere me stessa. Amo far ridere la gente e quando ci riesco il mio ego è appagato totalmente.



Ritengo che la tivù sia un mezzo importante: se fatta bene è un intrattenimento di cultura e intelligente

bambina di nove anni e i tuoi impegni lavorativi?

Non è sempre facile conciliare tutti i diversi impegni, anche perché mio marito fa il mio stesso lavoro. Quando per esempio siamo in tournée insieme le cose si complicano. Però abbiamo la fortuna di poter contare sull'aiuto di una zia e uno zio che abitano sopra di noi, senza dimenticare quello delle nonne. Con questa rete riusciamo ad incastrare tutti gli impegni lavorativi con l'essere genitori.

A proposito dello spettacolo, "Finché social non ci separi", come è nata l'idea di lavorare con tuo marito, Angelo Pisani?

L'idea di questo spettacolo nasce dopo una separazione tra di noi durata circa due anni: non eravamo più in grado di gestire i nostri umori e i nostri malesseri, poi abbiamo capito che era giusto riprovarci perché tenevamo a quello che avevamo creato. Da questa nostra storia abbiamo tratto ispirazione per uno spettacolo comico, in cui mettiamo in scena i nostri difetti, che poi sono gli stessi di tutte le altre coppie! Per questo gli spettatori si ritrovano nell'ascoltare i nostri problemi.

Alla luce dei tuoi successi televisivi passati e recenti, come puoi definire il tuo rapporto con la televisione?

Mi piace molto fare televisione, anche perché sono figlia della tivù. In realtà nasco guardando i programmi comici italiani e sviluppo la mia ricerca guardando gli spettacoli americani, cosa che continuo a fare anche oggi sul web. Ritengo che la tivù sia un mezzo importante: se fatta bene è un intrattenimento di cultura e intelligente. Sono molto contenta di quello che sto realizzando, felice delle opportunità che mi si sono presentate. Spero di non deludere e di continuare così.

Anche con nuovi progetti?

Sì, in particolare c'è un progetto nel prossimo futuro, a cui tengo moltissimo. È ancora troppo presto per parlarne ma mi aspetto che piaccia molto anche al pubblico!

Qual è il tuo rapporto con la salute?

Sono molto attenta alla prevenzione. E non sottovaluto i segnali del mio organismo. Ho capito andando avanti con gli anni, anche per i cambiamenti che il corpo subisce, di avere esigenze sempre diverse. Il mio stile di vita prevede tre regole fondamentali: mangio bene, mi tengo idratata e cammino tanto.

Non mi ammazzo di palestra, ma non posso fare a meno di camminare almeno otto chilometri ogni giorno. Non prendo mezzi pubblici, non uso la macchina e quindi cammino continuamente.

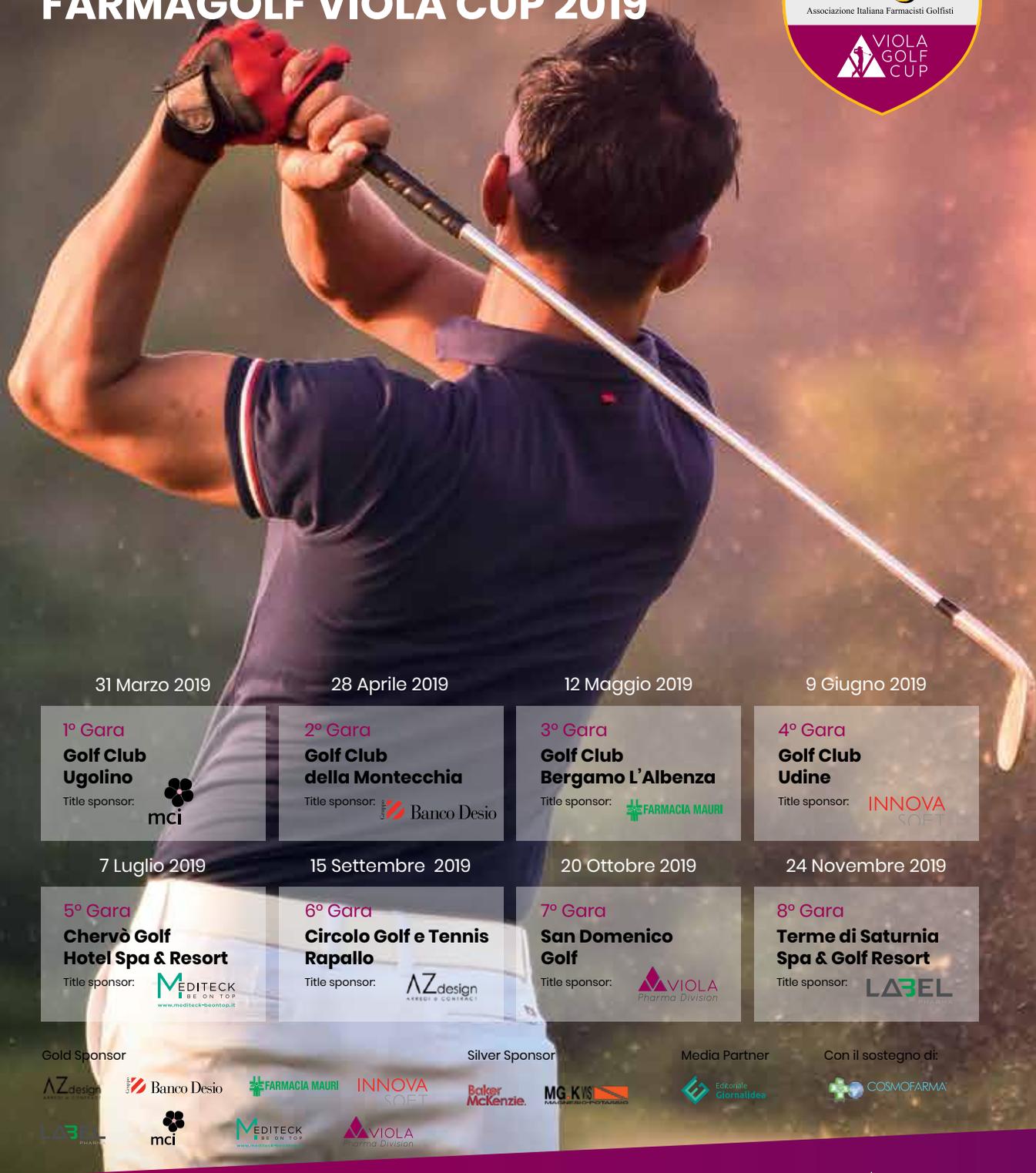
Seguo poi un'alimentazione corretta, cioè mangio tutto, non rinuncio a niente, anche al carboidrato o al dolce, ma con parsimonia, senza esagerare.

Da Zelig a oggi hai fatto tantissime cose: ci racconti di più?

Dopo una serie di successi e tanti anni di lavoro con Valeria siamo arrivate al punto di voler fare anche altre scelte lavorative. Questo ci ha portato ad allontanarci come coppia di lavoro anche per ragioni logistiche, infatti io sono rimasta a Milano e Valeria si è trasferita a Roma, ma siamo rimaste buone amiche. Da quel momento il mio impegno si è moltiplicato: televisione, cinema, teatro e radio. Sono molto soddisfatta di tutti i progetti a cui ho lavorato in passato e quelli che sto realizzando adesso.

Sei un'attrice molto impegnata in televisione e in teatro. Come concili la vita privata, l'essere mamma di una

Vivi il golf tra farmacisti in tutta
la sua bellezza con la
FARMAGOLF VIOLA CUP 2019



31 Marzo 2019

1° Gara
Golf Club
Ugolino

Title sponsor:



28 Aprile 2019

2° Gara
Golf Club
della Montecchia

Title sponsor:



12 Maggio 2019

3° Gara
Golf Club
Bergamo L'Albenza

Title sponsor:



9 Giugno 2019

4° Gara
Golf Club
Udine

Title sponsor:



7 Luglio 2019

5° Gara
Chervò Golf
Hotel Spa & Resort

Title sponsor:



15 Settembre 2019

6° Gara
Circolo Golf e Tennis
Rapallo

Title sponsor:



20 Ottobre 2019

7° Gara
San Domenico
Golf

Title sponsor:



24 Novembre 2019

8° Gara
Terme di Saturnia
Spa & Golf Resort

Title sponsor:



Gold Sponsor



Silver Sponsor



Media Partner



Con il sostegno di:





PROGETTO COR DI GSD FOUNDATION

Katia Follesa è testimonial del progetto Cor: di prevenzione, sensibilizzazione e ricerca scientifica sulle malattie cardiovascolari promosso dalla GSD Foundation.

«Sposo appieno questo progetto e sostengo fieramente la ricerca in campo cardiologico: perché grazie alla ricerca e alla diagnosi precoce vengono salvate molte vite» ci ha spiegato Katia, aggiungendo «L'informazione e la divulgazione sono i primi passi che contribuiscono a prevenire spiacevoli situazioni. È grazie al lavoro dei medici e dei ricercatori, impegnati ogni giorno a trovare cure sempre più efficaci, che è possibile dare una speranza concreta a chi ne ha bisogno».

Cor è lo strumento concreto per sostenere questa ricerca, in linea con i suoi obiettivi: dare una qualità e un'aspettativa di vita migliori a coloro che soffrono di patologie cardiovascolari; promuovere e sviluppare campagne di prevenzione per ridurre l'incidenza delle conseguenze delle patologie cardiovascolari. La Fondazione Gruppo San Donato/GSD Foundation, www.gsdfoundation.it, è un'organizzazione no profit nata per sostenere la ricerca scientifica nel campo delle scienze biomediche, in particolare la ricerca sulle malattie cardiovascolari. La sua attività si sviluppa su più fronti: la realizzazione di progetti scientifici d'avanguardia, l'applicazione clinica di metodiche diagnostiche e terapeutiche innovative, la realizzazione di attività di sensibilizzazione e prevenzione con l'obiettivo di offrire una qualità e un'aspettativa di vita migliori ai pazienti.

E come mamma, come vede la salute dei nostri figli?

Ogni mamma è attenta alla salute dei suoi bambini. Ritengo sia importante appassionare i figli a una disciplina sportiva. Ma devono essere effettuati controlli medici adeguati, soprattutto quando l'attività amatoriale diventa sport agonistico. Il mio impegno di te-

stimonial del Progetto Cor mi spinge a sottolineare l'importanza dei controlli e della diagnosi precoce.

Qual è invece il tuo rapporto con la farmacia e i farmacisti?

Apprezzo i farmacisti per la loro professionalità e per questo mi capita di entrare in farmacia alme-

no una volta alla settimana e non sempre per necessità! Soprattutto da quando sono diventata mamma, nei primi anni, ero sempre in farmacia. Ho due/tre farmacie di fiducia a Milano, che sono i miei punti di riferimento e dove trovo i prodotti più adatti per le esigenze mie e di mia figlia.

CONOSCERE, INNOVARE, EVOLVERE:



*strategie della professione
per l'efficienza e la sostenibilità
del sistema sanitario*

FarmacistaPiù

2019

Il Congresso
dei Farmacisti

MILANO

MiCo Centro Congressi

04-05

OTTOBRE

**ISCRIVITI
SUBITO!**

www.farmacistapiu.it

Su iniziativa di

UTIFAR
Unione Tecnica Italiana Farmacisti



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani

FFannavò
Fondazione Francesco Cannavò

Con la partecipazione di



federfarma

edra

DNA: fonte *dell'eterna* giovinezza

Uno stile di vita sano è importante per vivere bene e a lungo



Il DNA registra la nostra salute reale a livello molecolare e ci rivela la nostra vera età biologica



Il nostro Acido Desossiribonucleico (DNA dal suo acronimo inglese) contiene in sequenza tutte le nostre informazioni genetiche. La sua struttura primaria, la successione cioè delle basi azotate che lo compongono è virtualmente immutabile a meno di mutazioni, che possono anche avvenire dopo la fecondazione, ma che sono relativamente rare. Viceversa, l'espressione di quello stesso DNA che viene definita epigenetica e che descrive come cioè i singoli geni vengano attivati e inattivati, cambia di continuo perché dipende dalla nostra età anagrafica ma anche dall'ambiente da cui siamo circondati e, in modo interessante, dalle scelte che facciamo. Se la genetica è, in generale, statica, l'epigenetica è dinamica.

Epigenetica

L'epigenetica è la nostra agenda molecolare che registra tutto quello che facciamo incluso dove viviamo, cosa mangiamo, quanto dormiamo,

quanto esercizio fisico facciamo e così via. Naturalmente non scrive bugie e ricorda tutto, ma proprio tutto. Il numero di sigarette o bicchieri di vino, le ore di riposo e quelle di fatica, le gioie e i dolori. Non importa quello che raccontiamo agli altri o pure a noi stessi, il DNA registra la nostra salute reale a livello molecolare e restituisce la nostra vera età biologica che è quella che vi sorprende quando constatate di poter parlare con degli ultranovantenni ancora lucidi o dei cinquantenni che dimostrano vent'anni di più della loro età anagrafica.

Che età abbiamo veramente?

Se proprio volete sapere quale sia la vostra (ma volete davvero saperlo?) ci sono dei test di epigenetica che, in cambio di una bella somma di denaro pari a circa 600 euro, possono dirvelo. Vorrei però farvi risparmiare e dirvi che se vivete soli, siete sovrappeso o peggio obesi, fumate,

mangiate male e dormite peggio e soprattutto non fate almeno due ore di seria attività fisica alla settimana la vostra età epigenetica, che è poi l'unica che conta, sarà anche di parecchio maggiore rispetto quella biologica. Sul fatto che queste modificazioni possano essere riparate attraverso dei comportamenti virtuosi gli studiosi si dividono. Alcuni sono assolutamente convinti di sì e anche se ammettono che i risultati degli studi di epigenetica non siano ancora del tutto confermati tuttavia non si sentono di escludere che siano veri. Altri ricercatori ritengono che si tratti di specchietti per allodole con molto valore commerciale e poca scienza alle spalle.

Scelte consapevoli

Probabilmente si tratta solo di aspettare, in effetti al momento la nostra agenda molecolare è scritta "solo" con cinque milioni di caratteri su tutto il genoma che ci codifica ma avendo il potenziale per altri centinaia di milioni, se non miliardi, di caratteri ancora non scoperti si tratta forse di una questione di tempo. Il messaggio che sembra sopravvivere è che la conoscenza di se stessi è alla base della capacità di fare delle scelte consapevoli e di cambiare. In effetti anche se la teoria dei 10.000 passi è stata da tempo sconfessata, nel senso di non poter essere messa in relazione direttamente con la sopravvivenza, tuttavia ha dimostrato che gli individui che hanno imparato a controllare quanto camminano al giorno finiscono per camminare di più di chi non lo fa e questo è certamente un risultato positivo non discutibile.

Emofilia: dalla parte dei pazienti

La Federazione delle Associazioni Emofilici promuove attività d'informazione sulla malattia



La Federazione delle Associazioni Emofilici (FedEmo) «nasce con l'intento di informare, educare, promuovere e coordinare tutte le attività volte al miglioramento dell'assistenza clinica e sociale degli emofilici in Italia, inclusa l'adozione di standard di assistenza omogenei su tutto il territorio nazionale e il potenziamento della ricerca scientifica nel settore delle malattie emorragiche congenite», afferma Francesco Cucuzza, membro del Consiglio di presidenza della Federazione. «A tale proposito, durante l'ultima Giornata mondiale dell'emofilia, svoltasi lo scorso 15 aprile abbiamo lanciato un appello alle istituzioni affinché sia garantita un'assistenza omogenea in tutto il Paese attraverso l'attuazione dell'accordo Stato-Regioni sulle MEC del 2003. Infatti, la mancata attuazione di tale accordo causa difficoltà nell'accesso alle cure per i pazienti

e riduce gli standard di assistenza, rendendo di fatto meno efficiente la programmazione sanitaria, con una conseguente carenza di servizi e prestazioni adeguate. Comporta, inoltre, differenze sostanziali nell'offerta assistenziale tra differenti regioni e in molti casi anche all'interno della stessa realtà regionale. Ciò alimenta, tra l'altro, il fenomeno del pendolarismo sanitario, ovvero il trasferimento dei pazienti verso regioni più virtuose in cerca di servizi e prestazioni che non vengono assicurati sul proprio territorio. Tale situazione ha come ricaduta un aumento dei costi di cura e sociali della malattia per i pazienti e le loro famiglie, con ripercussioni in ambito lavorativo, scolastico e relazionale», conclude Cucuzza.

Altri obiettivi di FedEmo sono stimolare e sostenere i Centri per l'emofilia, rappresentare le istanze e i bisogni della comunità degli emofilici e co-

agulopatici dinanzi alle Istituzioni locali e nazionali. Infine, la Federazione si prefigge di promuovere attività d'informazione ai pazienti e diffondere la conoscenza della malattia presso l'opinione pubblica, nonché di rappresentare e assistere le associazioni e la comunità dinanzi all'autorità amministrativa e giudiziaria, ad esempio per l'ottenimento delle eque riparazioni per i danni da infezioni virali causate dai farmaci plasmaderivati negli anni '70-'80.

I progetti

Tra le numerose iniziative in essere, Francesco Cucuzza ritiene di fondamentale importanza quella relativa al problema "emergenza/urgenza" quando cioè bisogna intervenire con le cure adeguate nel minor tempo possibile. In quest'ottica, una soluzione può essere rappresentata dalla combinazione di un bracciale da pol-



so e una chiavetta Usb (Sa.Me.Da.[®] L.I.F.E.[®] / Safety Medical Database Local Informed For Emergency). «Il dispositivo, spiega il nostro interlocutore, «già ampiamente testato nel mondo dello sport, contiene, in formato "pdf" e quindi leggibile da qualsiasi device (computer, smartphone o tablet), le informazioni più importanti riguardanti chi lo indossa. L'accesso ai dati personali (disponibili anche in lingua inglese e quindi utili quando si è all'estero) consente in tal modo l'identificazione del paziente da parte del personale sanitario, fornendo al contempo una visione più precisa e ampia possibile delle sue condizioni di salute (tipo di patologia, terapie necessarie...)». Il progetto Sa.Me.Da. cammina pari passo con il progetto Safe Factor, ovvero un opuscolo creato per guidare il personale della medicina di emergenza nella gestione del paziente emofilico. Altri progetti di notevole importanza sono Fisicare, volto a formare fisioterapisti specializzati nella riabilitazione per i pazienti coagulopatici e il progetto odontoiatria, che cerca di creare una rete tra odontoiatri che si occupano di pazienti con deficit coagulativi. Altro punto di interesse riguarda la pratica sportiva da parte del paziente emofilico. «Con il progetto #FedE-moSport», rende noto Francesco Cu-

cuzza, «ci prefiggiamo l'obiettivo di promuovere la stesura di linee di raccomandazione rivolte a medici dello sport, Coni, federazioni e società sportive, affinché possano essere definite su scala nazionale le tipologie

di sport più idonee, le caratteristiche fisiche per la loro pratica, le tipologie di trattamento necessarie a garantire la copertura del paziente durante la pratica stessa». Non da ultimo, Cucuzza informa che «nell'ottica di una maggior coinvolgimento e partecipazione del paziente emofilico, FedE-mo prevede, per il prossimo anno, l'avvio di un nuovo progetto di formazione che, attraverso un percorso di studio a livello parauniversitario, fornirà al paziente stesso le competenze necessarie per rapportarsi sia con le associazioni locali sia con i vari assessorati alla sanità regionali, piuttosto che con le istituzioni competenti».

Uniti per migliorare la qualità della vita

La Federazione delle Associazioni Emofilici (FedE-mo) è un'Organizzazione non lucrativa di utilità sociale legalmente costituita nel 1996. Dal 2013 è inoltre Associazione di Promozione Sociale (APS) ufficialmente riconosciuta e con personalità giuridica propria. La Federazione delle Associazioni Emofilici Onlus è l'Organismo nazionale che riunisce 32 Associazioni territoriali che nel nostro Paese tutelano i bisogni sociali e clinici delle oltre 5.000 persone affette da Emofilia e delle circa 11.000 complessivamente colpite da Malattie emorragiche congenite (Mec) e delle loro famiglie. Dalla nascita collabora con l'Associazione Italiana dei Centri Emofilia (A.I.C.E.), promuovendo la ricerca e l'adozione di standard di assistenza omogenei su tutto il territorio nazionale. È National Member Organisation (NMO) per l'Italia in seno alla World Federation of Hemophilia (WFH) e all'European Haemophilia Consortium (EHC). È associata ad AICE e a UNIAMO (Federazione italiana delle Malattie rare). Da giugno 2011 FedE-mo è componente della Sezione Trasfusionale del Comitato Tecnico Sanitario del Ministero della Salute.

Contatti

FedE-mo, Federazione delle Associazioni Emofilici

via Veratti, 2 - 20155 Milano
Tel. **02 33004126**

E-mail: segreteria@fedemo.it

Sito: <https://fedemo.it>



Federazione
delle Associazioni
EMOFILICI

I 150 anni del Bambino Gesù



Alla scoperta del più grande policlinico e centro di ricerca tra i più avanzati a livello pediatrico in Europa e nel mondo

Novarese, da sempre impegnata nell'amministrazione e gestione di strutture sanitarie e dal 2015 a capo del grande nosocomio vaticano, Mariella Enoc (nella foto) dirige con passione e dedizione il "suo" ospedale, il più grande policlinico e centro di ricerca pediatrico in Europa: 3.300 tra medici, ricercatori, infermieri, tecnici ospedalieri e impiegati che si occupano ogni anno di erogare quasi 2 milioni di prestazioni a bambini e ragazzi di tutto il mondo.

Dottressa Enoc, siete un'eccezione in Italia e nel mondo?

Il Bambino Gesù è un policlinico pediatrico con tutte le specializzazioni, riconosciuto come ospedale accademico: 600 posti letto, circa 2 milioni di prestazioni erogate nel 2018, due strutture di Pronto Soccorso, presso il Gianicolo e a Palidoro, e quattro sedi in totale. Nelle nostre sale operatorie si effettuano trapianti di organi, cellule e tessuti. A Palidoro, sul litorale romano, abbiamo uno dei centri più importanti in Italia per la riabilitazio-

ne dopo infortuni o gravi patologie. E siamo un centro di ricerca scientifica tra i più avanzati a livello pediatrico in Europa e nel mondo, con oltre 700 persone impegnate nel settore.

Un motivo di indiscutibile orgoglio e un vanto anche per il Paese.

Abbiamo investito e continuiamo a investire tantissimo nella ricerca, senza la quale non può esserci cura. La nostra, poi, è una medicina traslazionale, vicina al letto del paziente. I clinici esaminano la malattia, i ricercatori la-

vorano e se quello che emerge dagli studi può avere un valore terapeutico trova rapida e concreta applicazione. Il tutto, è ovvio, nell'assoluto rispetto di regole, autorizzazioni, verifiche, comitati etici... Proprio un anno fa i nostri ricercatori, manipolando geneticamente le cellule del sistema immunitario di un piccolo paziente affetto da leucemia, le hanno rese capaci di riconoscere e attaccare il tumore, mettendo a punto un'efficace e personalizzata terapia.

La ricerca scientifica è fondamentale, per questo chiediamo donazioni

A marzo il Bambino Gesù ha dato il via alle celebrazioni per i 150 anni dalla fondazione. Un traguardo storico, e il futuro?

Il futuro sarà continuare a fare sempre meglio, ampliare le possibilità della ricerca per riuscire a combattere e debellare le malattie, disporre di nuovi spazi e migliori possibilità di accoglienza. Avvieremo l'ampliamento della sede di Palidoro per i più avanzati servizi di riabilitazione mentre a Roma, stiamo progettando la realizzazione del nuovo Istituto dei Tumori e dei Trapianti pensato per soddisfare le necessità di bambini e adolescenti con malattie oncologiche: leucemie, linfomi, tumori solidi, malattie ematologiche non neoplastiche, trapianti di cellule staminali emopoietiche e di organi.

Grandi progetti, grandi investimenti. Con quali risorse?

Arrivano dal Servizio sanitario nazionale che paga le cure dei pazienti italiani. Per quelle dei bambini che provengono da altri Paesi, dobbia-

mo recuperare fondi grazie alla solidarietà di tutti coloro che credono nei nostri progetti e ci aiutano. Quelle per la ricerca seguono invece le strade storiche, siamo un IRCCS (Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico), e i nostri scienziati sono davvero molto bravi, vincono tantissimi *grant* e, quindi, in parte si autofinanziano. Ma le risorse non sono mai troppe, per questo chiediamo di donare sempre alla ricerca scientifica.

Il Bambino Gesù è un punto di riferimento per tutte le famiglie italiane e di Roma in particolare. Che rapporto avete con le farmacie?

Io provengo da una famiglia del nord Italia con una lunga tradizione di farmacisti. Conservo con affetto il ricordo di mia madre con il pestello a rea-

lizzare farmaci galenici. La farmacia è ancora oggi un centro di servizi sanitari indispensabile per le famiglie e spesso luogo di prima assistenza, consiglio, orientamento. Un tassello fondamentale del SSN.

Come le farmacie possono aiutare il Bambino Gesù?

Federfarma aiuta da tempo l'Ospedale con atti di generosità e donazioni. Quest'anno, data la speciale ricorrenza del nostro 150esimo, la vostra Federazione ha voluto ulteriormente aiutarci dando visibilità al nostro numero solidale nelle Farmacie. Il ricavato delle donazioni sarà destinato alla realizzazione dell'Istituto dei Tumori e dei Trapianti, un segno tangibile della Vostra generosità a favore di tutti i bambini.

IL MOSTRO DI Hodgkin
Roberto Gatti

OGNI STORIA MERITA UN LIETO FINE.
Con il tuo aiuto altri bambini potranno sconfiggere i loro mostri e raccontare la loro storia.

ITALIANE TU UN CONTRIBUTO PER REALIZZARE IL NUOVO ISTITUTO DEI TUMORI E DEI TRAPIANTI BAMBINO GESÙ DEDICATO ALLA RICERCA E CURA DELLE MALATTIE PEDIATRICHE.

FAI LA TUA DONAZIONE AL 45535

SE CON SMS DA TELEFONO
SE CON CHIAMATA DA RETE FISSA
SE CON CHIAMATA DA RETE FISSA

federfarma

Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO
www.ospedalebambinogesu.it

Usare bene gli antibiotici

Come vincere la lotta contro i batteri resistenti

Gli antibiotici, dalla loro introduzione circa settanta anni fa, hanno ridotto in maniera significativa il numero dei decessi causati dalle malattie infettive e migliorato lo stato di salute dei cittadini, ma da qualche anno c'è un'emergenza in atto: gli antibiotici ad oggi in uso sono sempre meno efficaci per contrastare le infezioni, in particolare quelle che si sviluppano in ambito ospedaliero. Abbiamo chiesto a Francesco Menichetti, professore di Malattie Infettive dell'Università di Pisa, e Presidente GISA, Gruppo Italiano Stewardship Antimicrobica, di spiegarci il problema e le possibili soluzioni.

Cos'è l'antibiotico-resistenza?

Parallelamente allo sviluppo degli antibiotici si è sviluppata la resistenza batterica, che oggi sta diventando un problema rilevante a livello mondiale. L'antibiotico-resistenza è il fenomeno biologico per il quale il microbo non è più inibito nella sua crescita da antibiotici a cui era prima sensibile. È un fenomeno naturale, di sopravvivenza biologica, quello delle mutazioni batteriche che inducono resistenza agli antibiotici: più utilizzi questi farmaci e più i batteri si difendono, mutando per diventare resistenti. L'antibiotico-resistenza si traduce nell'inefficacia completa o parziale della terapia antibiotica soprattutto nelle cosiddette

“infezioni correlate alle pratiche assistenziali”, cioè le infezioni che si prendono durante il ricovero ospedaliero o la degenza in strutture di riabilitazione, dove il paziente è più esposto perché reso fragile da altre procedure e trattamenti, si pensi per esempio agli interventi chirurgici o alla chemioterapia.

Oggi come vengono utilizzati gli antibiotici?

Le stime parlano del 30% di antibiotici utilizzati in modo improprio, perché non necessario. Pensiamo ai mesi invernali quando la maggior parte delle infezioni respiratorie che colpiscono adulti, anziani e bambini è di

tipo virale: penso all'influenza, alle sindromi febbrili da virus parainfluenzali, ai raffreddori. Per queste infezioni nella maggior parte dei casi non è necessario l'antibiotico. Eppure molte persone insistono con il medico di famiglia, con il pediatra, o persino con il farmacista - che non potrebbe dare l'antibiotico senza ricetta - per avere l'antibiotico, perché solo così si sentono curati. Non è così, infatti non ha senso utilizzare un antibiotico in una infezione virale. Il rischio è per il paziente quello di soffrire della tossicità di un farmaco inutile e per la comunità di alimentare il fenomeno della resistenza antimicrobica.

Quale può essere il contributo a livello individuale?

Prima di tutto si possono mettere in atto strategie di prevenzione igienica, come il lavarsi le mani spesso e sempre dopo essere stati a contatto con persone malate, o in ambienti molto affollati. Poi affidarsi ai consigli del medico: non insistere per avere l'antibiotico. Non fare autoprescrizione e autosomministrazione, neppure con le compresse avanzate dalla cura precedente. Non chiedere al farmacista di poter acquistare il farmaco senza ricetta. Poi è fondamentale, una volta che viene prescritta una terapia antibiotica, assumere tutte le dosi, all'ora indicata, senza interrompere ai primi segni di miglioramento.

Quali provvedimenti si stanno prendendo a livello ospedaliero?

In ospedale, dove si registrano il maggior numero di casi di infezioni resistenti agli antibiotici, si sta cercando di agire su diversi fronti. Prima di tutto limitare al massimo l'uso improprio dell'antibiotico, evitando che il medi-

co li prescriva laddove non siano necessari. Questo vale in particolare per i farmaci nuovi, che possono essere usati solo in ospedale. Per fare questo, oltre ad una formazione continua di tutti gli operatori sanitari, si lavora per una diagnosi più precisa e rapida del tipo di infezione così da mirare la terapia. Oggi sono disponibili strumenti di diagnostica microbiologica molto

avanzati, che danno risposte rapide, anche in poche ore: per questo sarebbe bene che tutte le strutture fossero attrezzate per questo tipo di esame. Poi molto può essere fatto anche in termini di prevenzione, cioè di contenimento delle infezioni, con il rafforzamento delle norme igieniche, da parte di operatori sanitari, infermieri, medici, ma anche dei parenti in visita.



I numeri dell'antibiotico-resistenza

Secondo Il Centro Europeo di Controllo delle Malattie (ECDC) nel **2015** sono state documentate nei paesi dell'area economica europea oltre **670.000** infezioni causate da microbi resistenti con oltre **30.000** morti. L'Italia ha il triste primato di essere il paese che contribuisce maggiormente a questi numeri: oltre **200.000** casi con più di **10.000** decessi. L'Organizzazione Mondiale della Sanità avverte che le infezioni potranno causare entro l'anno **2050** oltre **10 milioni** di morti, se non verranno presi seri provvedimenti.

Per fare chiarezza

Gli omeopatici sono medicinali? Perché si comprano solo in farmacia? Hanno un'azione rapida? Queste sono soltanto alcune delle domande a cui prova a dare una risposta l'opuscolo "Omeopatia, cosa c'è da sapere" che trovate nelle prossime pagine di Farmamagazine. Oggi, in particolar modo attraverso i social network, si assiste a una cattiva informazione sull'Omeopatia, che è riconosciuta come medicinale dal decreto legislativo 219/2006 ed è definita atto medico dalla Conferenza Stato-Regioni del 2002. L'inserto realizzato da Omeoimprese, l'associazione delle aziende che producono e distribuiscono farmaci omeopatici, con il patrocinio di Federfarma, è un decalogo rivolto ai pazienti per aiutarli a fare chiarezza sull'omeopatia e approcciarsi alle medicine naturali in tutta sicurezza, sotto la guida del proprio medico o del farmacista di fiducia. I medicinali omeopatici sono utilizzati da 9 milioni di italiani (indagine 2018 EMG Acqua per Omeoimprese) su consiglio di circa 20.000 medici. Apprezzati anche dai pediatri (1 su 3 li consiglia affiancandoli alle cure farmacologiche tradizionali), i medicinali omeopatici sono oggi venduti unicamente in farmacia e parafarmacia in quanto riconosciuti per legge come farmaci e dunque necessitano sempre del parere di un esperto.



L'inserto
da staccare
e conservare
in allegato
a questo
numero

Accogliendo questo contenuto di Omeoimprese con il patrocinio di Federfarma, Farmamagazine si impegna a dare il proprio contributo a una corretta conoscenza di tutti i farmaci nell'ottica di una medicina moderna e integrata, nel rispetto dei pazienti e degli operatori della salute.

OMEOPATIA

Cosa c'è da sapere

omeo@imprese



federfarma

GLI OMEOPATICI SONO MEDICINALI

I farmaci omeopatici sono medicinali a tutti gli effetti (D.lgs. 219/2006 che recepisce la Direttiva 2001/83/CE) e sono medicinali senza obbligo di prescrizione. Inoltre, vengono prodotti secondo le norme di buona fabbricazione del farmaco o GMP (Good Manufacturing Practice), come tutti i farmaci.

I MEDICINALI OMEOPATICI SI COMPRANO IN FARMACIA

I medicinali omeopatici sono dispensati unicamente dal farmacista. Sono farmaci e per questo necessitano sempre della mediazione da parte di un farmacista o della prescrizione del medico.

I MEDICINALI OMEOPATICI SONO FARMACI NATURALI

I medicinali omeopatici sono per lo più farmaci naturali, le cui materie prime sono a base di sostanze animali, vegetali, minerali e biologiche.

I MEDICINALI OMEOPATICI NON HANNO EFFETTI COLLATERALI

Non si registrano generalmente reazioni avverse significative per questi farmaci. La loro specifica metodica di preparazione (diluizione e dinamizzazione) garantisce una pressoché totale assenza di tossicità, per questo si possono usare per categorie di pazienti molto "delicate", come anziani, bambini (anche lattanti), donne in gravidanza o che stanno allattando.

L'OMEOPATIA HA UNA AZIONE RAPIDA

Nel trattamento di un disturbo che si presenta improvvisamente (ad esempio tosse da raffreddamento, eritema, trauma), il farmaco omeopatico agisce in genere velocemente. Diverso il caso di condizioni croniche come le allergie: in quel caso bisogna aspettarsi risultati in tempi più lunghi, come peraltro avviene usando le terapie convenzionali.

TANTE LE PATOLOGIE TRATTATE CON L'OMEOPATIA

Sindromi influenzali, tosse, congiuntivite, insonnia, ansia lieve e moderata e traumi, ma anche disturbi ginecologici, patologie della pelle, allergie: sono molti gli ambiti in cui l'omeopatia è utilizzata con successo. Per questo si possono usare in prima istanza, oltre che in modo complementare ad altri trattamenti.

GLI OMEOPATICI NON SONO A CARICO DEL SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE

I medicinali omeopatici in Italia non sono rimborsati dal SSN; possono comunque essere portati in detrazione nella dichiarazione dei redditi, presentando la tessera sanitaria al farmacista.

LE RICERCHE SCIENTIFICHE SONO MIGLIAIA E CONSULTABILI

Per rendere più facile la loro consultazione esiste una banca dati dedicata, databaseomeopatia.alfatechint.com: contiene oltre mille studi scientifici sui medicinali omeopatici, presi da banche dati biomediche MedLine/ PubMed.

MEDICINALI OMEOPATICI E INDICAZIONI TERAPEUTICHE

In Italia, a differenza di altri paesi europei, le indicazioni terapeutiche possono essere comunicate solo a medici e farmacisti, in quanto una legge non consente di comunicarle al pubblico (D.Lgs. 219/2006). Per questa ragione le confezioni dei medicinali omeopatici sono prive di indicazioni terapeutiche e di foglietti illustrativi; quindi farmacisti e medici ricoprono un ruolo ancor più fondamentale nell'educazione a un corretto utilizzo del medicinale omeopatico.

L'OMEOPATIA E' UN ATTO MEDICO

In Italia, l'omeopatia è definita "atto medico" dal 2002; per questo possono prescrivere farmaci omeopatici i medici di Medicina Generale, di diverse specializzazioni (inclusi veterinari e odontoiatri) adeguatamente preparati.

L'OMEOPATIA IN ITALIA

Nel nostro Paese, **9 milioni (17%)** di **Italiani** utilizzano i medicinali omeopatici almeno una volta all'anno. Di questi, il **63%** sono **donne** fra i 35 e i 54 anni¹.

98,7% delle farmacie vende i medicinali omeopatici²

20.000 medici prescrivono occasionalmente/generalmente i medicinali omeopatici³

1 pediatra su 3 affianca l'omeopatia alle cure farmacologiche tradizionali⁴

I farmaci omeopatici sono venduti **unicamente in farmacia e parafarmacia** e possono essere prescritti dai medici o consigliati dai farmacisti.

OMEOIMPRESE

Nata nel 2008, è l'associazione delle aziende produttrici di medicinali omeopatici in Italia. Omeoimprese rappresenta aziende italiane ed estere e si pone come punto di riferimento nell'ambito dei medicinali omeopatici nel nostro Paese.

www.omeoimprese.it

FEDERFARMA

Fondata nel 1969, Federfarma è la Federazione Nazionale che rappresenta le oltre 16.000 farmacie private convenzionate con il Servizio Sanitario Nazionale.

www.federfarma.it

1. Indagine EMG Acqua per Omeoimprese (2018)

2. Fonte IQVIA

3. Dati Omeoimprese

4. Indagine FIMP sull'uso dell'omeopatia presso i pediatri (2016)

Cibi vegetali
e antiossidanti
mantengono
la pelle tonica
e fresca

Alimentazione antiage

Quando si parla di rughe, in genere si pensa che queste dipendano solo dal passare del tempo e che a influenzare la loro comparsa sia principalmente la genetica. La buona notizia è che non è affatto così. Diversi studi hanno difatti dimostrato che il DNA ha un'importanza relativa riguardo alla precocità dell'invecchiamento e che molto, dal 70 all'80%, dipende dallo stile di vita. Oltre alle eccessive esposizioni al sole, il fumo di sigaretta, lo stress e la sedentarietà, l'alimentazione è importantissima per mantenere un aspetto gio-

vane e una pelle liscia. Andiamo a curiosare sotto il livello della nostra cute per scoprire perché quello che mangiamo può rallentare lo scorrere del tempo per il nostro corpo.

Derma e collagene

Il derma è sostenuto da un reticolo di fibre che funziona come una specie di impalcatura. La sostanza che forma queste fibre si chiama collagene e, finché questo è intatto, la pelle apparirà turgida e fresca. Quando il collagene inizierà a subire danni, il sostegno si affloscerà e compariranno rughe e cedimenti. L'alimentazione ha un ruolo decisivo in questo processo, perché determinerà se l'impalcatura di sostegno verrà protetta oppure se sarà deteriorata. Gli imputati principali per il cedimento della struttura di collagene sono gli AGE (Advanced Glycation End Products), sostanze che possono essere prodotte dal nostro organismo in condizioni particolari.

Il ruolo del glucosio

La comparsa degli AGE è legata agli zuccheri: quando, nel sangue, il quantitativo di glucosio sale oltre 120 mg/dl, il nostro organismo entra in allarme perché lo zucchero libero può creare danni e, non potendo farlo entrare in poco tempo nelle cellule, questo viene momentaneamente "parcheggiato" sulle proteine, sia quelle del sangue come l'emoglobina (emoglobina glicata), sia quelle dei tessuti, come il collagene. Questi zuccheri saranno smaltiti successivamente, ma se continueremo a mangiare troppo e male, avremo spesso picchi glicemici e questi rimarranno a lungo appiccicati alle proteine. Questi

sono gli AGE, molecole molto invecchianti perché aumentano, anche di 50 volte, la formazione di radicali liberi causando grandi danni al tessuto cutaneo e al suo sostegno, ma anche a cartilagini, reni e altri organi, rendendo la nostra vita meno semplice e piacevole. Gli AGE sono anche contenuti in alcuni cibi: se ne ingeriamo grandi quantità il nostro corpo, già in difficoltà per smaltire quelli che stazionano all'interno, subirà danni e le rughe compariranno in fretta.

Cibi da evitare

Gli alimenti che contengono molti AGE sono i dolci, la carne, i formaggi. Per dare un'idea, una fetta di torta o una bistecca alla griglia, ne contengono poco meno di un milione ciascuno. Invece una banana, benché di sapore dolce, ne contiene solo 9 unità e, una volta elaborata dal nostro apparato digerente, non solo non darà vita ad altri AGE, ma addirittura aiuterà a smaltire quelli "parcheggiati" e sarà utile a neutralizzare i radicali liberi, visto l'alto contenuto di antiossidanti.

Frutta e verdura

I consigli per un trattamento di bellezza sono dunque quelli di dare molto spazio alla frutta e verdura cruda, ricche di fibre che rallentano il rilascio degli zuccheri ed evitano i picchi glicemici, apportano pochi AGE e aiutano l'organismo a smaltire quelli presenti grazie agli antiossidanti. Le abbuffate sono nemiche della pelle liscia e della salute, dunque mangiare sempre con moderazione. Sostituire le proteine di origine animale con quelle di origine vegetale come i legumi e scegliere



Attenzione alla cottura!

Il quantitativo di AGE contenuto negli alimenti dipende anche dai metodi di cottura: le alte temperature trasformano difatti i cibi in bombe di metaboliti invecchianti. I tipi di cotture più dannosi sono le grigliate, le frittiture, i soffritti e il forno. Quelle che formano meno sottoprodotti di glicazione sono il vapore, la bollitura, la stufatura.

sempre cereali integrali. Mangiare solo grassi sani, come l'olio d'oliva, evitando però di esagerare. Troppi grassi, specialmente quelli di origine animale, causano la formazione non solo di AGE ma anche di ALE (Advanced Lipidic Peroxidation End Products), altre sostanze ossidanti promotrici dell'invecchiamento. La vostra pelle vi ringrazierà.

L'estate *addosso*

Consigli per la beauty
routine estiva

Il caldo è finalmente arrivato e il desiderio di scoprirsi e indossare abiti leggeri e freschi va di pari passo con l'aumento delle temperature. Cosa cambia per la pelle rispetto ai mesi freddi? Innanzitutto la pelle è più esposta all'ambiente esterno, e quindi a sole, aria, vento, microbi, inquinamento. Inoltre, in estate aumenta la sudorazione, e di conseguenza la perdita di acqua, perciò è necessario integrarla dall'interno con almeno 2 litri al giorno e con vegetali di stagione freschi che apportano vitamine, antiossidanti e sali minerali. Per quanto riguarda la beauty routine, è piuttosto normale che quella seguita nei mesi freddi non vada più bene con l'arrivo della stagione calda, ma questo non perché la pelle si abitua ai prodotti, bensì perché sono profondamente cambiate le esigenze cutanee. Percorriamo insieme i passaggi per una beauty routine estiva ideale che aiuti a mantenere, non solo la pelle idratata e luminosa, ma anche la tintarella il più a lungo possibile.



Deterzione

Per il viso è sempre consigliata mattina e sera, indipendentemente dal periodo dell'anno, mentre per il corpo, d'estate le docce sono di sicuro più frequenti. Per non disidratare troppo la pelle del corpo si consiglia un olio detergente che, con la sua azione delicata, protegga il film idrolipidico naturale.

Per il viso si può utilizzare un prodotto a risciacquo alla mattina, tipo un gel delicato per le pelli normali-miste o un latte-gel per quelle a tendenza più secca. Mentre alla sera si può optare per un'acqua micellare per struccare, oppure un latte struccante in caso di pelle secca. Si prosegue con un tonico energizzante e antiossidante alla mattina, e con uno idratante addolcente, alla sera.

Idratazione

Col caldo è meglio preferire emulsioni fluide e leggere, con un effetto fresco sulla pelle e con un tatto asciutto. Si tratta di formulazioni realizzate con meno oli e più ingredienti idratanti tipo acido ialuronico, pantenolo, aloe, allantoina, niacinamide, aminoacidi, estratti vegetali, etc. Se la pelle è normale-mista, si può sostituire la crema con un siero, molto più leggero e concentrato di attivi. In estate risultano particolarmente utili le vitamine E, C e la provitamina B5 o pantenolo. La vitamina C è un ingrediente cosmetico prezioso in estate, è un eccezionale antiossidante, contrasta i danni negativi dei raggi solari, in sinergia con la vitamina E, inoltre favorisce la sintesi del collagene, protegge i capillari e riduce l'eccessiva sintesi della melanina che può portare alla formazione delle antiestetiche

macchie scure. La provitamina B5 o pantenolo è un attivo rigenerante e idratante, particolarmente consigliato dopo l'esposizione al sole, in associazione con l'acido ialuronico. In estate, anche per il corpo sono sempre consigliate le emulsioni più fluide come i latti, rispetto alle creme, ad azione idratante a base di urea, una sostanza preziosa, non untuosa, in grado di rendere morbida la pelle secca. Per le zone più disidratate e sofferenti, come i talloni, gomiti e ginocchia, si possono utilizzare creme a base di urea dal 10 fino al 20% per un effetto levigante e idratante intensivo.

Make-up

Deve essere leggero per far respirare correttamente la pelle. Meglio prodotti oil-free che non appesantiscono, oppure polveri minerali. Se la pelle è molto secca si preferisce un fondotinta in crema, non compatto, con un velo di blush illuminante sugli zigomi.

Creme e make-up con filtri solari in estate vanno bene se si rimane in città, mentre al mare, occorre sempre utilizzare una protezione solare adeguata, anche se la pelle è già abbronzata.

Gambe pesanti e gonfie

Potete aiutarvi assumendo tutte le mattine un integratore di bioflavonoidi da agrumi o antocianosidi da mirtillo, e spalmato più volte al giorno un gel gambe rinfrescante a base di mentolo e ingredienti vegetali che facilitano il microcircolo come arnica, ippocastano, rusco, edera e centella.

Capelli

Non dobbiamo trascurarli: tra sole e caldo, infatti, tendono a seccarsi e indebolirsi. Un olio idratante e protettivo va sempre spruzzato prima dell'esposizione al sole e prima dei bagni in mare o in piscina. Un trattamento con shampoo e balsamo idratanti, aiutano a mantenere i capelli il più sani possibile, in modo che rimangano lucenti e morbidi.

Rieducare al cibo

Cambiare le abitudini alimentari può essere una via per curare

Diete di eliminazione e privazione, in nome di vere o presunte intolleranze e allergie hanno portato a un rapporto alterato con l'alimentazione e a vedere il cibo come un nemico. Ma non esiste un cibo "contro". Ne parliamo con Attilio Speciani, immunologo clinico e specialista in allergologia.

Nel suo ultimo libro "Le intolleranze alimentari non esistono", afferma che oggi non ha più senso parlare di intolleranze. Ci può spiegare meglio?

Quello di "intolleranza alimentare" generica è un concetto ormai superato dalle più recenti conoscenze scientifiche. Le uniche intolleranze riconosciute sono l'intolleranza immunologica al glutine, la celiachia, e la reazione biochimica al lattosio. Il termine intolleranza, per qualsiasi altra condizione, è scientificamente scorretto e genera confusione.

Si stanno invece comprendendo alcuni meccanismi infiammatori alla base dei sintomi dovuti al cibo, e negli ultimi dieci anni la ricerca ha stabilito che esiste uno stretto rapporto tra cibo,

malattia e la risposta infiammatoria dovuta al contatto con alimenti mangiati in eccesso o troppo di frequente. Quando il rapporto con il cibo si altera a causa di un eccesso o dell'assunzione ripetuta di un alimento, si genera infiammazione e di conseguenza compaiono sintomi sistemici.

Può fare qualche esempio?

Negli ultimi dieci anni si è compreso più a fondo come l'infiammazione sia collegata all'insorgenza delle più diverse malattie: malattie autoimmuni, allergie, emicrania, artrosi e artrite, fino alle malattie cardiovascolari.

Il concetto di "intolleranza alimentare" generica è ormai superato dalle conoscenze scientifiche



Stiamo entrando in una dimensione in cui cambiare le abitudini alimentari può essere una via per curare. Per malattia di Crohn, colite ulcerosa, psoriasi, tiroidite di Hashimoto, solo per citarne alcune, è emersa una stretta connessione con le sostanze infiammatorie stimulate anche dal tipo di alimentazione; per esempio un ripetuto eccesso di carboidrati aumenta il rischio di artrite reumatoide.

Esiste dunque una infiammazione da cibo?

Ne esistono tre forme: l'infiammazione può dipendere dal fatto di mangiare in modo ripetuto o eccessivo un alimento o un gruppo di alimenti, dall'uso quotidiano di zuccheri e dal modo in cui gli alimenti vengono combinati nei pasti. A questo proposito il bilanciamento dei nutrienti prevede che a ogni pasto siano consumati circa il 50% di vegetali, il 25% di proteine e il 25% di cereali. Nel 2011 la Harvard Medical School ha evidenziato che uno squilibrio tra le proporzioni di carboidrati e proteine genera delle adipochine che provocano sintomi locali come gonfiori gastrointestinali, e sistemici, come dolori articolari o emicranie.

Perché non esistono diete valide per tutti?

Una dieta "standard" o per patologia non può essere applicata a tutti perché ciascuno è diverso dagli altri: una persona può avere la colite perché mangia troppo glutine, un'altra perché mangia troppi latticini o troppe sostanze lievitate.

Inoltre è stato documentato che in Europa i cibi più spesso coinvolti sono glutine, latte e lieviti, mentre per la stessa malattia, in Cina, i cibi coinvolti sono riso, soia e mais. Non è colpa del singolo cibo, ma di come ogni persona se ne nutre.

Se l'alimentazione è composta in modo preponderante da un tipo di cibo, che ricorre in eccesso per quantità e frequenza, l'organismo invia una sorta di segnale di allarme. La maggior infiammazione non causa automaticamente la comparsa di un sintomo, che si manifesta invece nel momento in cui viene superato il personale livello di soglia. È corretto parlare solo di diete personalizzate in base a ogni profilo individuale.

Come incide un consumo eccessivo di zuccheri?

Si pensa che oltre il 60% delle reazioni infiammatorie che si sviluppano nell'organismo e di cui non sono capite le cause, possano essere attribuite agli effetti della glicazione, un processo che si può sviluppare per un eccessivo consumo di zuccheri -come glucosio e fruttosio- o come reazione da parte di alcune proteine e carboidrati alla cottura dei cibi ad alta temperatura: carni e pesci grigliati, patatine, semi oleosi tostati, cereali croccanti.

In entrambi i casi la glicazione contribuisce a innalzare il livello dell'infiammazione, poi percepita dal soggetto in modo simile a una allergia, e la reattività di tutto il sistema immunitario; l'organismo cioè si "surriscalda" e può arrivare quindi a reagire anche a stimoli minimali, con il classico effetto della "goccia che fa traboccare il vaso". Un rimedio generale è cuocere i cibi a basse temperature e evitare prodotti dolcificati, soprattutto con fruttosio.

Come si procede una volta rilevata e misurata l'infiammazione?

La ricerca ha identificato cinque grandi gruppi alimentari di riferimento per la popolazione europea: frumento e glutine, latte e derivati, prodotti fermentati e lievitati, nichel, (ne fanno parte per esempio cacao, pomodoro, kiwi) e oli vegetali cotti.

Dopo aver identificato quali gruppi sono in eccesso nella dieta individuale viene impostata una dieta di rotazione personalizzata, per favorire la ripresa del "rapporto di amicizia" con quel determinato alimento. Con un processo simile allo svezzamento, i cibi verso i quali l'organismo ha attivato una reazione vengono reintrodotti in modo graduale e progressivo, permettendo di ridurre il grado di infiammazione e recuperare il benessere.



Il libro

ATTILIO SPECIANI

Le intolleranze alimentari non esistono

La relazione infiammatoria tra cibo e salute finalmente spiegata in modo scientifico

Edizioni LSWR, pp. 192

Le vie infinite dell'omeopatia

Incontro con Stefania Piloni, responsabile dell'Ambulatorio di medicina naturale per la donna del San Raffaele di Milano



La "vocazione" per la medicina omeopatica è nata molto presto per Stefania Piloni, ginecologa, responsabile dell'Ambulatorio di medicina naturale per la donna del San Raffaele di Milano. Tutto è legato a un episodio dell'infanzia, come le è stato raccontato dai suoi familiari, visto che era troppo piccola per ricordare. Un segno del destino, a quanto pare. «Proprio così. Durante una scampagnata in bicicletta con i miei genitori fui vittima di uno shock anafilattico, forse dovuto all'utilizzo

di diserbanti nei campi circostanti. Fui portata d'urgenza in ospedale e curata con il cortisone. Ma il medico - si trattava di un grande ospedale milanese - dimettendomi consigliò i miei genitori di farmi curare da un medico omeopata. Così fu e da allora fino a quando è andato in pensione ho avuto sempre lo stesso medico omeopata che mi era stato consigliato».

Cosa ricorda di lui?

Che per prima cosa mi curò con *Natrum muriaticum*, uno dei rimedi

più diffusi in omeopatia, particolarmente consigliato per le persone timide e introversive.

Poi, con il tempo, è diventata lei stessa un medico interessato all'omeopatia... Infatti. Prima ancora di laurearmi in Medicina mi sono iscritta a una scuola di omeopatia della durata di tre anni. Poi mi sono specializzata anche in fitoterapia. Nel frattempo ho conseguito la specializzazione in Ginecologia. Fondamentalmente credo nella medicina integrata.

Condivido in pieno ciò che affermava Hahnemann ai suoi tempi: anche io conosco la medicina tradizionale ma, in più, posso utilizzare lo strumento omeopatico. Lo stesso discorso vale oggi, il laureato in Medicina non è obbligato a conoscere l'omeopatia, è una opzione in più di cui può avvalersi.

Che effetto le fanno gli attacchi all'omeopatia?

Soprattutto negli ultimi anni sono molto forti, al punto che alcuni medici che cominciano a interessarsi all'omeopatia addirittura non vogliono nemmeno che si sappia, nel timore di ripercussioni sulla loro carriera. A mio avviso un atteggiamento sbagliato. Ma sa qual è il paradosso?

Quale?

Capita spesso che le mie pazienti arrivino da me dicendomi che l'ennesimo antibiotico per loro è diventato acqua fresca, inefficace, invertendo la frase che considera acqua fresca l'omeopatia. Quando si parla di cistiti, candida o di altri disturbi femminili il fenomeno dell'antibioticoresistenza è molto diffuso. Le pazienti vengono da me quasi come se fosse l'ultima spiaggia e si convincono solo allora che una alternativa esiste.

All'inizio c'era molta diffidenza da parte delle pazienti?

Sì certo. Avendo lavorato per anni in un ambulatorio ginecologico le pazienti alle prese con premenopausa, menopausa precoce e menopausa erano scettiche sui rimedi che proponevo loro. Poi hanno cominciato a conoscermi, cambiando idea. Un esempio: la donna incinta abituata

a prendere antistaminici per le varie allergie chiede se può farlo anche in gravidanza. La risposta è sì, ma con la conseguenza che anche il nascituro sarà allergico. E allora si decide di cambiare.

Altri esempi?

Per i disturbi del ciclo mestruale si prescrive sempre la pillola contraccettiva, mentre le medicine naturali propongono molte soluzioni efficaci. Lo stesso discorso vale per la depressione post parto o per i problemi legati all'avvicinarsi della menopausa. Anche la medicina tradizionale ha le sue proposte terapeutiche ma quello omeopatico è un approccio che considera di più la componente emotiva della paziente, così delicata quando si parla di fasi cruciali della vita come la gravidanza e la menopausa.

Qual è la peculiarità del medico omeopata?

È una questione più che altro di mentalità. La medicina dell'evidenza propone un *gold standard* per ogni patologia, ovvero protocolli terapeutici che partono dal presupposto che a ogni malattia corrisponda un farmaco. Una procedura che, a guardar bene, brucia l'intuizione del medico così come annulla la sensazione del paziente su se stesso, quando riconduce l'insorgere di un determinato disturbo a un particolare evento della sua vita professionale o sentimentale.

Ma le critiche all'omeopatia vertono proprio sul fatto che essa non aderisce ad alcun protocollo.

La medicina omeopatica è, per sua natura, "improtocollabile", nasce dal rapporto che si instaura tra un medi-

co e il suo paziente. Un rapporto che si caratterizza per la sua unicità. In questi senso la medicina narrativa fa già parte della terapia omeopatica, in quanto il racconto del paziente, ascoltato anche per lungo tempo dal medico, ne è parte integrante.

Nonostante il clima non sia mai stato particolarmente favorevole, in Italia, all'omeopatia è riuscita ad avviare l'Ambulatorio di medicina naturale per la donna del San Raffaele. Un bel traguardo.

Sì ma ci sono voluti sei anni perché il progetto andasse in porto. Ho dovuto vincere la resistenza di un direttore sanitario che temeva che esso compromettesse il buon nome dell'ospedale. È capitato però che sua figlia venisse da me per curare un disturbo che periodicamente si ripresentava e che la medicina ufficiale non riusciva a risolvere. La cura che le diedi andò bene e così anche il padre cambiò idea sull'omeopatia.

Per chiudere, un occhio oltre i confini nazionali. Ci racconta un episodio che ha vissuto durante i suoi viaggi all'estero?

Una volta arrivai a Londra per un congresso di ginecologia e mi trovai a che fare con un disturbo per il quale conoscevo bene il medicinale omeopatico ad hoc. Entrai quindi in una farmacia chiedendo se ce l'avevano ma risposero di no. Andai allora in un piccolo presidio di cure primarie dove un infermiere molto gentile mi diede alcune capsule di un farmaco tradizionale (in Uk si può fare). Ma mentre stavo uscendo mi sussurrò: «Se fossi in lei però prenderei l'*Aconitum*, nella farmacia del prossimo isolato la trova». Le vie dell'omeopatia sono infinite.

Come stanno le nostre gengive?

La tecnologia si schiera contro la parodontite

Malattia infiammatoria che rappresenta la sesta patologia cronica più diffusa al mondo, la parodontite presenta effetti e diffusione preoccupanti: in Italia un paziente su due ha una qualche forma di parodontite e quasi due pazienti su 10 soffrono di una forma grave che può comportare il rischio imminente di perdita di uno o più denti; nella fascia di età over 65, in particolare, un individuo su tre è edentulo totale. Ancor più preoccupante è sapere che non tutti i casi esistenti vengono diagnosticati: purtroppo la parodontite è una patologia subdola, e non tutti gli odontoiatri generici riescono a diagnosticarla in modo preciso. Per cercare di porre rimedio a questa mancanza di precisa diagnosi (un problema non solo italiano), e cercare di dare al clinico un migliore sistema classificatorio, lo scorso anno si è tenuto un Workshop mondiale a Chicago, al quale hanno partecipato esperti provenienti da tutta Europa e da tutto

il mondo (rappresentanti delle due Associazioni EFP europea ed AAP americana). Dai lavori di questo incontro sono emersi dei preziosi documenti che oggi costituiscono la base da cui partire per poter facilmente riuscire a definire una precisa e sistematica classificazione della forma di parodontite presente nel singolo paziente.

La classificazione

La malattia parodontale viene oggi classificata con un metodo simile a quello impiegato in ambito medico anche per altre patologie, come tumori, morbo di Parkinson o alcune malattie renali croniche: la gravità e la complessità vengono suddivise in stadi (da 1 a 4), e la velocità di progressione ed il rischio di peggioramento vengono misurati in gradi (A-B-C).

Per gli specialisti in Parodontologia questa modalità di suddivisione delle malattie delle gengive è subito apparsa sintetica, diventando uno strumento quotidiano di analisi e di confronto con il paziente. Per i dentisti generici,

non specialisti, è ancora indispensabile prendere confidenza con questi nuovi protocolli di diagnosi e di trattamento, che hanno il dichiarato intento di offrire cure semplici, efficaci e personalizzate al singolo individuo. Per i pazienti, il beneficio principale di avere protocolli comuni di diagnosi e terapia è quello di poter essere innanzitutto informati dei rischi che la parodontite comporta, secondariamente di identificare la presenza di malattia in maniera precoce e tempestiva (ecco l'importanza dei controlli periodici dal dentista!) e infine di poter contare su cure efficaci e risolutive.

Un nuovo strumento

A questo proposito la Società Italiana di Parodontologia e Implantologia si è adoperata per produrre e rendere disponibile per la popolazione un'applicazione (app) scaricabile da smartphone e tablet, chiamata GengiveINforma. Il sistema è utilizzabile da qualsiasi persona voglia fare uno screening per la



parodontite: l'utente viene guidato a rispondere ad alcuni quesiti e al termine del percorso viene elaborato dal sistema un valore numerico percentuale che rappresenta la probabilità che il soggetto ha di sviluppare la parodontite. Ci piace ricordare la continua attività di divulgazione che questa Società sta facendo, anche attraverso i canali facebook ([gengivepuntoorg](https://www.facebook.com/gengivepuntoorg) - impianti dentali.org) e attraverso la pagina web www.gengive.org. Qual è lo scopo di tanto impegno? Cercare di aumentare la probabilità che siano anche i pazienti ad accorgersi di avere qualche segnale di allarme, e favorire la diagnosi precoce di una patologia che se non intercettata può condurre alla perdita dei denti e alla parziale inabilità masticatoria. Intercettare questa malattia è fondamentale, perché le cure delle forme iniziali sono semplici e quasi sempre di successo mentre le terapie delle forme più gravi sono più complesse e decisamente più onerose.

Consigli

- ❖ Scarica l'app **GengiveINforma** e seguendo le indicazioni scopri quale è la probabilità di avere la parodontite. In base all'esito segui i consigli.
- ❖ Se sei un odontoiatra e vuoi un aiuto per fare corretta diagnosi di parodontite secondo le nuove classificazioni, diventa socio SIDP e scarica la app **sidpPOWERUP**.
- ❖ Chiedi sempre al tuo odontoiatra curante di controllare lo stato di salute di denti, gengive e anche degli impianti dentali se presenti.
- ❖ Se hai la parodontite chiedi al tuo odontoiatra di definirne lo stadio e il grado: servirà anche a te per capire se la malattia è più o meno grave.
- ❖ La parodontite va curata: la terapia della parodontite è in primo luogo di tipo non chirurgico, volta ad eliminare i batteri dalle tasche presenti; solo in alcuni casi, successivamente, si ricorre a soluzioni chirurgiche per eliminare alcuni difetti ossei che si sono creati, soprattutto nelle forme più gravi.
- ❖ Le manovre di igiene orale domiciliare corrette e la regolarità dei controlli professionali sono fattori indispensabili per poter diminuire la probabilità che la parodontite, se presente, progredisca.
- ❖ Cambia lo spazzolino manuale o la testina dello spazzolino elettrico ogni 3 mesi. Puoi chiedere consiglio al tuo farmacista.



Con la bella stagione flebotomi e zanzare raggiungono il picco del ciclo vitale

Insidie estive

La leishmaniosi è una malattia parassitaria causata da microscopici protozoi appartenenti al genere *Leishmania*, che può colpire cani, gatti (seppur in forma sporadica) e anche l'uomo (zoonosi). L'infezione si realizza a seguito della puntura di insetti vettori ematofagi appartenenti al genere *Phlebotomus*. Nel corpo di questi piccoli insetti volanti (2-3 mm), l'agente della leishmaniosi compie parte del suo ciclo vitale: le leishmanie colonizzano l'apparato digerente dell'insetto e, dopo una serie di modificazioni strutturali, sono pronte per infettare un nuovo mammifero. La sintomatologia nel cane varia in relazione a numerosi fattori, dalla

genetica del pet fino a contemporanee patologie presenti. In genere è possibile osservare una desquamazione furfuracea, eczema, onicogriposi (eccessivo sviluppo delle unghie) e un aspetto "invecchiato". La leishmaniosi canina però non si limita solo a lesioni esterne: è una patologia sistemica che porta alla morte se non curata. L'uomo non contrae la patologia direttamente dal cane ma con le stesse modalità di questo per mezzo della puntura dei flebotomi. Il genere comprende numerose specie di *Leishmania* racchiuse in tre complessi (*L.donovani*, *L.mexicana* e *L.tropica*), che causano differenti forme cliniche (cutanea, viscerale e muco cutanea), diffuse dal Sudameri-

ca al bacino del Mare Mediterraneo. In Italia, la patologia è storicamente legata alle regioni del centro-sud ma i trasporti e i cambiamenti climatici ne hanno permesso la diffusione con numerosi nuovi focolai anche nel nord del paese.

Il flebotomo

I flebotomi non sono zanzare, ma organismi più simili a piccoli moscerini ricoperti di pelo; questo consente agli insetti un volo silenzioso che non spaventa l'animale durante il pasto di sangue. Da qui ne deriva il nome comune di pappatacio. Conoscerne la biologia consente di mettere in atto semplici misure preventive atte a dimi-

Le regolari visite veterinarie e le giuste profilassi sono fondamentali per diminuire le possibilità di contagio e per il tempestivo trattamento degli esemplari colpiti

nuire le probabilità delle punture e di conseguenza della possibile trasmissione della leishmaniosi. Solo le femmine si nutrono di sangue e moderni studi scientifici hanno dimostrato che durante l'arco delle 24 ore, la loro attività si concentra maggiormente tra il crepuscolo e l'alba. Inoltre, questi insetti non depongono le uova negli specchi d'acqua come le comuni zanzare ma è sufficiente un sito con un'elevata umidità ambientale.

Prevenire la leishmaniosi

Per prevenire il contagio è fondamentale agire sull'ambiente e sul pet. Il ciclo vitale di questo insetto raggiunge il picco nella bella stagione, proprio quel periodo dell'anno durante il quale il cane trascorre più tempo negli spazi aperti. Attenzione dunque alle passeggiate al tramonto e durante le prime ore del mattino. L'utilizzo di zanzariere a maglie fini in casa, nelle verande o nelle strutture che ospitano le cucce, è senza dubbio un sistema economico e di sicuro supporto da affiancare alla pulizia del giardino, al drenaggio dei pozzetti e alla chiusura delle crepe murarie. Nonostante



questi insetti si spostano solo di poche centinaia di metri, il solo risanamento ambientale non assicura una sufficiente protezione. La chiave di volta consiste nell'utilizzo di molecole specifiche ad azione repellente verso i flebotomi. Queste sono disponibili sia in prodotti antiparassitari spot-on da apporre tra le scapole del cane, sia in specifici collari antiparassitari. Il rispetto del dosaggio, della tempistica di somministrazione e della periodica sostituzione del collare, garantiscono una bella stagione in sicurezza.

La filariosi

È causata da due specie di vermi cilindrici (nematodi), *Dirofilaria immitis* (cardiopulmonare) e *Dirofilaria repens* (sottocutanea), trasmessi ai pet dalla puntura di femmine di zanzara infette. In Europa, *D. immitis* è endemica delle nazioni mediterranee, dalla Spagna alla Turchia, Italia compresa, con una differente distribuzione regionale. In origine diffusa nella pianura Padana, oggi numerosi focolai sono segnalati con una diffusione a macchia di leopardo anche nel centro e nel sud. *D. repens* ha una diffusione simile ma si estende anche verso territori più settentrionali fino a parte della Russia.

Dritto al cuore!

Quando le femmine infette dalle zanzare (generi *Culex*, *Aedes*, e *Anopheles*) pungono un cane o un gatto per compiere il pasto di sangue, inoculano le microfilarie L3, forma immatura dei vermi. Nei seguenti giorni queste iniziano una migrazione attraverso la cute, la parete addominale, i vasi linfatici e sanguigni fino a raggiungere il cuore entro 100-120 giorni. Qui si localizzano all'interno del ventricolo destro e nel lume delle arterie polmonari accrescendosi (fino a 25 cm) e riproducendosi. Le neonate microfilarie, liberate nel circolo sanguigno, giungono nei capillari periferici in attesa che una nuova zanzara si posi e far perpetuare così il ciclo. I cani colpiti possono sviluppare una vasta sintomatologia cardiovascolare e respiratoria che si manifesta con abbattimento, affaticamento, tosse e ascite.

Prevenire la filariosi

Nei territori dove la filaria è endemica o dove è segnalata, è fondamentale, previa visita veterinaria, seguire la specifica profilassi preventiva annuale che dovrà iniziare un mese prima della comparsa delle zanzare e terminare nel mese successivo alla loro scomparsa. Specifiche molecole filaricide disponibili in compresse, spot on e iniettabili saranno consigliate dal veterinario in base ai singoli individui.



Un vaccino specifico

Dal 2012 anche in Italia sono disponibili i vaccini contro la leishmaniosi canina che riducono l'incidenza dei segni clinici della patologia. Questa profilassi è destinata solo a cani sieronegativi di almeno sei mesi d'età, ed è consigliata in presenza di specifiche condizioni epidemiologiche territoriali. Il veterinario curante saprà dunque consigliare la giusta strategia preventiva in relazione alla diffusione del protozoo.



Carenze di medicinali

Un impegno responsabile e collettivo per vigilare la filiera del farmaco

La periodica carenza di farmaci sul territorio è diventata - specie in questi ultimi anni - una questione globale e complessa, che mette a rischio la continuità di cura di un numero sempre crescente di pazienti. Del fenomeno si è parlato moltissimo in queste settimane anche sulla stampa nazionale ma va detto che si tratta di una problematica crescente in tutta l'Europa: da un recentissimo sondaggio dell'associazione dei farmacisti europei (PGEU) emerge che nel corso del 2018 si sono avute carenze di farmaci in 21 Paesi e il 38% di essi ha segnalato un peggioramento rispetto all'anno prima.

Il problema delle carenze può dipendere da diversi fattori: è stato ampiamente spiegato anche da Aifa che la recente carenza di un farmaco per il trattamento del Parkinson è stata determinata da problemi produttivi dell'azienda titolare del prodotto. Ma sul fenomeno possono intervenire altri fattori, anche concomitanti: problemi al sito produttivo, difficoltà di reperimento di una materia prima, questioni normative e - soprattutto - l'importazione parallela legale, determinata da ragioni economiche legate ai prezzi dei medicinali: questi ultimi in Italia sono più bassi rispetto ad altri paesi UE e dunque

appetibili per chi compra da noi e rivende in altri mercati.

L'Aifa garantisce il costante monitoraggio delle carenze di medicinali elencando le confezioni farmaceutiche temporaneamente carenti (nel mese di giugno ne risultavano oltre 2mila, di cui 500 prive di un equivalente disponibile sul mercato), i motivi della carenza, l'esistenza o meno di un farmaco equivalente. Negli anni l'Agenzia ha adottato diverse strategie a supporto dei pazienti, consentendo ad esempio all'azienda o alle strutture sanitarie che ne fanno richiesta la possibilità di importare dall'estero i prodotti mancanti.

Il Governo è intervenuto di recente sulla materia anticipando da due a quattro mesi prima l'avviso obbligatorio di sospensione delle forniture da parte dell'azienda produttrice e con un inasprimento delle relative sanzioni, misure che tuttavia si sono già rivelate poco efficaci se non inattuabili anche in altri Paesi che le hanno sperimentate: nella gran parte dei casi le aziende non hanno materialmente la visibilità dello stato degli approvvigionamenti con 4 mesi di anticipo.

Per questo è attualmente in corso il confronto con il ministero della Salute e l'agenzia regolatoria per una programmazione e gestione condivisa della catena distributiva del farmaco in Italia che consenta di governare in modo adeguato il fenomeno che si traduce in un danno anche per le aziende produttrici oltre che per i pazienti.

In particolare le aziende stanno sollecitando l'introduzione di una procedura semplificata che consenta al titolare del farmaco di importare il prodotto carente dalle proprie consociate all'estero per garantire le forniture ospedaliere.

Per quanto riguarda invece la gestione delle carenze in ambito territoriale è stata suggerita la rielaborazione

della lista delle carenze gestita dall'Aifa prevedendo che al suo interno siano specificate quattro distinte casistiche: carenza; cessata commercializzazione temporanea; cessata commercializzazione permanente; sospensione dell'autorizzazione alla vendita. L'Aifa

potrebbe in questo modo inviare settimanalmente la lista aggiornata delle sole carenze a medici, specialisti e farmacisti, agevolando così la prescrizione di valide alternative terapeutiche ed evitando i pellegrinaggi dei pazienti nelle farmacie territoriali.

Le nuove regole italiane

Una legge approvata a giugno (il cosiddetto "decreto Calabria"), ha introdotto delle modifiche al Codice dei medicinali vigente, con l'obiettivo di affrontare il problema delle carenze. È stato stabilito che l'attività dei grossisti è "servizio pubblico", dunque c'è l'obbligo di garantire un adeguato assortimento di medicinali e la loro tempestiva consegna. L'Agenzia italiana del farmaco (AIFA) è stata abilitata a prevedere - in caso di necessità - dei blocchi temporanei delle esportazioni di farmaci per prevenire o limitare gli stati di carenza.

È stato infine stabilito che la comunicazione che le aziende sono tenute ad inviare ad Aifa in caso di cessazione, temporanea o definitiva, della vendita di un determinato medicinale in Italia dovrà arrivare non più due, bensì 4 mesi prima: le aziende che non rispettano le nuove scadenze saranno multate.



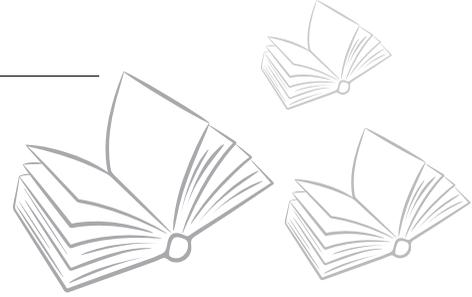
Le regole europee

La legislazione europea e le linee guida dell'Agenzia europea dei medicinali (EMA) prevedono che - in caso di blocco della produzione temporanea o permanente di un farmaco - i titolari della autorizzazione alla sua commercializzazione devono informare almeno due mesi prima le autorità degli Stati membri, alle quali è delegato il compito di valutare le responsabilità di aziende e grossisti. È previsto che le aziende titolari debbano monitorare continuamente la catena distributiva ed attivare un'efficiente rete di comunicazioni per gestire l'eventuale carenza: in assenza di una valida alternativa al medicinale carente le autorità competenti possano richiedere ai titolari AIC di sviluppare un piano di prevenzione adeguato.



La ginnastica da divano

“La ginnastica è il farmaco più potente al mondo. Se però con la tuta non siete fashion o non sopportate l’ambiente dei centri fitness, assumete il farmaco direttamente a casa vostra, a piedi nudi o, se volete, anche in pigiama. Iniziate seguendo gli esercizi illustrati in questo libro e solo in seguito, se ne sentirete l’impulso, scenderete dal vostro favoloso divano per procedere sulla strada del benessere”. Questo il consiglio dei professori di scienze motorie Luciano e Stefano Gemello, che da anni promuovono l’attività fisica in ogni dove, cercando di convincere le persone a muoversi per il proprio benessere e la propria salute. Il libro “La ginnastica da divano” è pensato proprio per smuovere anche i più pigri, con una serie di esercizi che permettono di allenare i 654 muscoli scheletrici del corpo senza spostarsi dal proprio comodo divano. Gli esercizi sono organizzati in modo da poter facilmente lavorare sulle parti di maggior interesse, per esempio i glutei, gli addominali, le spalle ecc., sono illustrati con testi semplici e chiari e sono accompagnati da oltre 150 foto a colori.



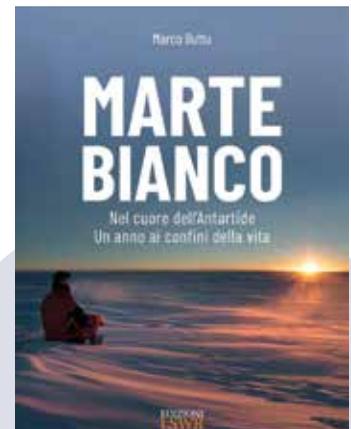
LUCIANO GEMELLO,
STEFANO GEMELLO

LA GINNASTICA DA DIVANO

Edizioni LSWR, pp. 176

Marte Bianco

Una base sull’altopiano antartico. Perché? Perché è il luogo che somiglia di più a un altro pianeta sulla Terra: ecco perché viene chiamato “Marte Bianco”. Qui, tredici compagni d’avventura, hanno effettuato una serie di esperimenti e si sono occupati di ricerca scientifica. Allo stesso tempo erano loro stessi oggetto di ricerca, visto che l’Agenzia Spaziale Europea ha compiuto degli studi di biologia umana per capire come il corpo si adatti a un ambiente extraterrestre, in modo da pianificare al meglio una futura missione su Marte. Questa è la straordinaria esperienza umana e scientifica quotidiana raccontata da Marco Buttu nel libro “Marte Bianco - Nel cuore dell’Antartide. Un anno ai confini della vita”. Tra i partecipanti alla missione c’era anche un medico dell’Agenzia Spaziale Europea, che studiava l’equipaggio al fine di ricavare informazioni utili per inviare gli uomini su Marte. Grazie al diario di bordo di Marco Buttu possiamo addentrarci nella vita della stazione scoprendo i riti quotidiani e vivendo le emozioni dei protagonisti.



MARCO BUTTU

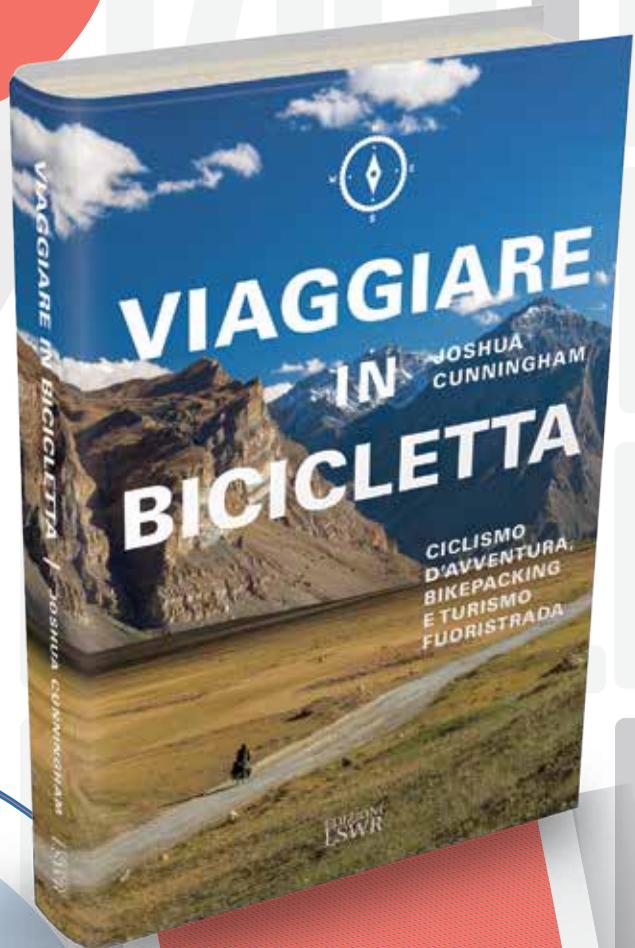
MARTE BIANCO

Nel cuore dell’Antartide.

Un anno ai confini della vita

Edizioni LSWR, pp. 192

EDIZIONI
LSWR



Joshua Cunningham
**VIAGGIARE IN
BICICLETTA**

**CICLISMO
D'AVVENTURA,
BIKEPACKING
E TURISMO
FUORISTRADA**

- **RICCO
DI SPETTACOLARI
FOTO A COLORI**
- **TANTISSIMI
SUGGERIMENTI
PER AFFRONTARE
AL MEGLIO OGNI
ASPETTO DEL VIAGGIO**
- **UN VOLUME
INDISPENSABILE
PER OGNI AMANTE
DELLA BICI
E DEL TURISMO
IN BICICLETTA**



1. Zanzarella Scambiarelli Z-Protection:

braccialetti in morbido silicone atossico che aiutano a tenere lontano le zanzare in maniera naturale e divertente. Si possono indossare su polsi e caviglie oppure come fermacapelli, anche in acqua non perdono la loro efficacia.

2. Chicco Try Me Box:

è stato sviluppato per aiutare i genitori nella scelta del succhietto. Nella confezione sono disponibili più proposte di succhietti PhysioForma, 3 modelli unici nella forma e diversi per materiale e design e le istruzioni per comprendere la preferenza del proprio bambino.

3. Saugella Acti3:

nuovo detergente per l'igiene intima a pH acido (3,5) con tecnologia Acti GyneProtection System, che dona una tripla protezione. L'estratto di timo e lo zinco svolgono un'efficace azione sinergica e protettiva. L'innovativo complesso muco adesivo permette agli ingredienti funzionali di permanere oltre il lavaggio.

4. Tena Silhouette:

una gamma di mutandine assorbenti a vita alta o a vita bassa, disponibili nei colori Crème, Blanc e Noir, per coordinarsi con il reggiseno e l'outfit. Con tripla protezione da perdite, odori e sensazione di bagnato. Prodotto testato dermatologicamente per un uso quotidiano.

5. Laboratori Sella Derigyn Tea Tree Oil:

un detergente liquido per l'igiene intima quotidiana e delle pelli più sensibili. La presenza del Tea Tree Oil aiuta a prevenire infezioni intime, proteggendo le mucose ed evitando l'insorgere di lievi irritazioni. Grazie alla sua formula con glicerina e vitamina E, deterge e tonifica dando una piacevole sensazione di igiene, freschezza e morbidezza.

- 6. Schär Focaccia Con Rosmarino:** nuova ricetta a lievitazione naturale lenta, con olio extra vergine di oliva, rosmarino in maggior quantità e sale marino. Oltre ad essere senza glutine è anche senza lattosio. Disponibile nella confezione da 200 g, contenente 3 focacce rettangolari.

- 7. Bioclin Bio-Essential Orange Hair & Shower Gel:** un detergente corpo e capelli delicato biodegradabile ed eco-sostenibile, nella formula e nel packaging, ideato per ridurre l'impatto ambientale. Adatto a tutta la famiglia e utilizzabile anche sulle pelli più sensibili.

- 8. Ciccarelli Crema Timodore Deodorante:** crema a protezione antibatterica deodorante agisce efficacemente per 48H nei casi di ipersudorazione del piede e bromidrosi plantare, causa del cattivo odore, particolarmente frequente soprattutto negli adolescenti e in chi pratica sport a tutti i livelli.

- 9. Isomar Flaconcini Igiene Quotidiana:** soluzione isotonica sterile a base di acqua di mare del Parco Marino delle Cinque Terre, in un pratico formato da 24 flaconcini sterili e richiudibili da 5ml. Per la sua delicatezza ed efficacia, è consigliato l'utilizzo sin dai primi giorni dopo la nascita.



Boiron Magnesium 300+: integratore che apporta l'80% della quantità di magnesio raccomandata quotidianamente (300 mg al giorno) oltre alle vitamine del gruppo B, la vitamina PP, la vitamina E e il selenio. Inoltre, combinando i sali di glicerofosfato e carbonato assicura un assorbimento ottimale e una elevata tollerabilità.



10. Dermon Dermico Docciaschiuma Specifico:

detergente attivo che, usato ogni giorno sotto la doccia o durante il bagno, aiuta a prevenire le infezioni fungine o batteriche che possono aggredire cute, capelli e unghie, provocando fastidiosi arrossamenti, prurito e desquamazione.

11. La Farmacia Delle Erbe Crema Sollievo:

crema lenitiva con attivi biologici appositamente selezionati per placare le irritazioni cutanee, a base di succo di aloe vera bio, burro di karité ed estratto di calendula bio. Un coadiuvante dermocosmetico biologico e naturale che agisce rapidamente per ridurre l'arrossamento e lenire il prurito.

12. Dolorelax Cerotto Effetto Freddo:

cerotto transdermico monouso ad effetto freddo a base di estratti vegetali, indicato per aiutare a ridurre in modo efficace i malesseri localizzati che si manifestano in conseguenza a storte, contusioni, distorsioni e logoramento muscolare, tipico degli anziani.

13. Tau-marin Tau Kit:

una pratica trousse da viaggio trasparente e impermeabile di tau-marin, che contiene uno spazzolino richiudibile identico a quello di casa e una confezione di tau-marin dentifricio gel da 20 ml.

14. Perrigo XLS Medical Forte 5:

a base di Okranol, un complesso di fibre di origine vegetale, questo integratore favorisce la perdita di peso, in aggiunta a dieta e movimento, e porta 5 benefici in 1. Riduce i centimetri su fianchi e vita, riduce il grasso pre-esistente, consente una perdita di peso progressiva, diminuisce l'IMC (indice di massa corporea), risultati dal 1° mese.

15. Guna Pet ArmonyFormula:

un mangime complementare indicato in caso di situazioni stressanti quali rumori forti (tuoni, fuochi artificiali), nuovi ambienti, nuove interazioni (animali/persona) disponibile in tubo di pasta appetibile da 50 grammi. Può essere dato direttamente in bocca all'animale o nella ciotola mescolato nell'alimento.



16. Phyto 9:

crema da giorno nutriente alle 9 piante capelli ultra-secchi. Una crema da giorno per capelli composta da 9 estratti di piante: associa l'olio di macadamia e di iperico agli estratti di 7 piante, per nutrire e rigenerare i capelli ultrasecchi. Facilita lo styling, senza appesantire i capelli.



17. Aboca GrinTuss Sciroppo Adulti:

un prodotto a base di miele e complessi molecolari che svolge un'azione protettiva e di conseguenza lenitiva delle prime vie aeree. Agisce sulla tosse secca contrastando l'irritazione della mucosa e sulla tosse grassa favorendo l'idratazione e l'eliminazione del muco. Con ingredienti da agricoltura biologica, senza glutine e dal sapore gradevole.

18. Specchiasol Ansiolev:

un integratore alimentare che favorisce il rilassamento e il benessere mentale, permettendo di ritrovare calma e serenità. Con magnesio e vitamina B6 che contribuiscono a mantenere la regolare funzione psicologica, con taurina ed L-teanina, e con estratti di griffonia e biancospino con azione rilassante e di benessere.



Farmacare Inserti Auricolari Brevettati NoNoise:

auricolari con il filtraggio selettivo dei suoni nocivi che non compromette la conversazione o l'ascolto di suoni utili come quello di sirene, clacson, il pianto di un bambino, la sveglia, ecc. (modelli: notte, moto, sparo, musica, hobby, lavoro, ecc.)



Di padre in figlia

Essere un "figlio d'arte" ti dà una possibilità in più

Ho sempre avuto questa sensazione negativa: essere figlio d'arte - farmacista in questo caso - come pure in altre professioni del resto, viene considerato un peccato originale che ti devi portare appresso per tutta la vita. Come se vivere fin da piccolo nel mio caso tra pestelli, polveri e spatole fosse un privilegio da far pagare alla vita professionale del sottoscritto. Penso di aver respirato il "profumo" della farmacia fin dai miei primi anni di vita: mio padre ai tempi della mia infanzia gestiva una farmacia in un piccolo paese della profonda bassa cremasca dove, come lui amava ripetere, erano "più le mucche dei cristiani".

Ho scritto "profumo" perché i farmaci, siano essi stati le polveri di allora o le più moderne confezioni apparentemente asettiche dei nostri giorni, avevano ed hanno mantenuto un odore caratteristico, quello che potete apprezzare quando aprite il cassetto o l'armadietto in cui conservate le medicine a casa vostra. Quell'odore così specifico, per chi è cresciuto tra quelle mura, resta un bellissimo

ricordo. Quello che in genere viene obiettato ai cosiddetti "figli d'arte" è il fatto di occupare una posizione semplicemente per aver avuto la fortuna di nascere in una famiglia già inserita in quel tipo di lavoro.

Ma perché, mi domando, si dovrebbe togliere la possibilità ad un genitore di passare ai figli il frutto del proprio lavoro? Mi sembra più corretto lasciare che la vita faccia la propria selezione sulle persone che decidono di svolgere un lavoro, indipendentemente dal fatto di essere parte di un albero genealogico o meno. Quella che conosco per certo è la mia esperienza personale, che si basa su una sempre più profonda confidenza con il lavoro di mio padre e una sempre maggiore condivisione delle sue passioni professionali. Questo non significa

essere meglio di un mio Collega che la propria farmacia se la sia sudata con anni di sacrificio, ma solo avere avuto una possibilità in più: poi l'ho vista spesso buttare, ma capita anche a chi si è

fatto da solo. Ora mi trovo nelle condizioni di essere io il padre che deve cercare di passare la propria passione, nel mio caso a mia figlia. Quello che

penso sia fondamentale è cercare di capire se a lei piaccia veramente il mio lavoro. Perché se, come sta capitando a me, mia figlia si appassiona, si diverte lavorando, allora significa che qualche seme l'ho sparso e darà i suoi frutti, con il vantaggio, come è capitato a me, di avere un padre che ti apre le porte della sensibilità verso le persone che quotidianamente assisti.

Ho avuto la fortuna di avere un padre che mi ha trasmesso la sensibilità di capire le persone

DOPO IL GRANDE SUCCESSO DE LA DIETA DEI BIOTIPI

E

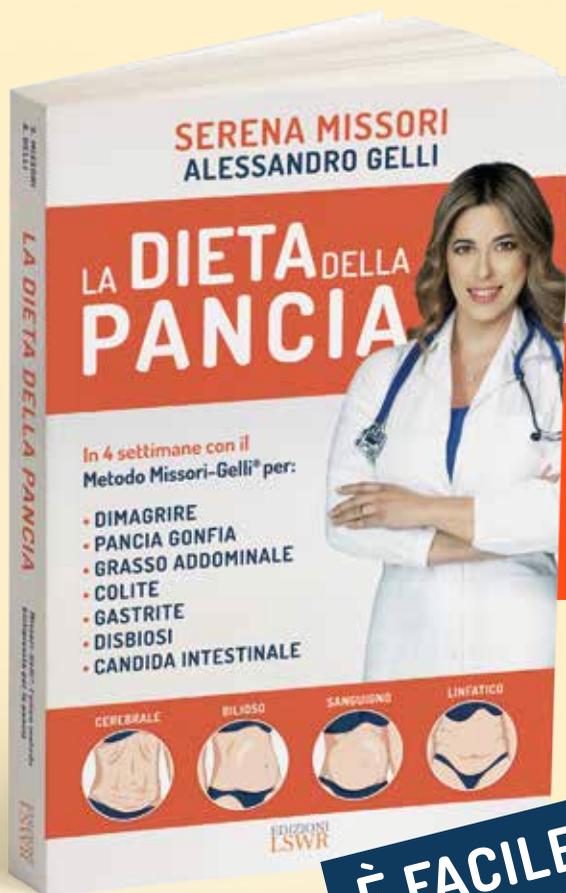
LA DIETA DELLA TIROIDE



I COMMENTI DEI LETTORI

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

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



IN FORMA È FACILE

IL NUOVO LIBRO DI SERENA MISSORI e Alessandro Gelli

LA DIETA DELLA PANCIA

In 4 settimane, seguendo il Metodo Missori-Gelli® possiamo far scomparire la **stanchezza**, il **sovrappeso**, la **mente annebbiata**, i **fastidi intestinali** e la maggior parte dei **sintomi correlati ai disturbi della pancia**, riconquistando la nostra salute in modo consapevole.

www.edizionilswr.it

SEGUICI SU



edizionilswr



dottressaserenamissori

EDIZIONI
LSWR

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.