

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*

ISSN 2612-4017  
Bimestrale  
Anno IV, n. 5/2019



Medicina:  
terapia personalizzata  
per l'occhio secco



Pediatria:  
cosa fare in caso  
di avvelenamento

Michela Moioli

## Determinata a raggiungere la vittoria



federfarma

edra

# Fai pace con il tuo intestino

DOLORE  
ADDOMINALE  
IBS  
DIARREA  
GONFIORE  
STITICHEZZA

## Colilen<sup>IBS</sup>

con  
ActiMucin®

Per il trattamento della sindrome  
dell'intestino irritabile (IBS).  
Con Actimucin®, complesso  
molecolare vegetale che cura.

senza  
glutine  
gluten  
free



È UN DISPOSITIVO MEDICO **CE** 0477

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 19/02/2018

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR) - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)

**Aboca**  
Innovazione per la salute

## Clini5

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



## SOFT PLUS

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



## URILAB PLUS

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



## PLETIX

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





14



8

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



26



32



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



**federfarma**

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

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

**Direttore responsabile**  
Giorgio Albonetti

**Direttore esecutivo**  
Ludovico Baldessin

**Direttore editoriale**  
Andrea Braguti, Federfarma

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

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

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

**Collaboratori**  
Anmvi-Associazione nazionale medici veterinari,  
Alessio Arbuatti, Assogenerici, Claudio Buono,  
Stefania Cifani, Alberto Ferrando,  
Rossella Gemma, Mario Giaccone,  
Marco Marchetti, Silvia Masiero, Luca Pani,  
Giulia Penazzi, Chiara Romeo, Roberta Rossi  
Brunori, Sidp-Società italiana di parodontologia  
e implantologia, Giuseppe Tandoi

**Responsabile pubblicità**  
Stefano Busconi  
dircom@lswr.it - Tel. 02.88184.404

**Traffico**  
Donatella Tardini (Responsabile)  
d.tardini@lswr.it - Tel. 02.88184.292  
Laria Tandoi - l.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 28/1/72, il pagamento dell'IVA è compreso nel prezzo di vendita. Ai sensi dell'art.13 del D.lgs. 196/03, i dati di tutti i lettori saranno trattati sia manualmente, sia con strumenti informatici e saranno utilizzati per l'invio di questa e di altre pubblicazioni e di materiale informativo e promozionale. Le modalità di trattamento saranno conformi a quanto previsto dall'art. 11 D.lgs 196/03. I dati potranno essere comunicati a soggetti con i quali Edra S.p.A. intrattiene rapporti contrattuali necessari per l'invio delle copie della rivista. Il titolare del trattamento dei dati è Edra S.p.A., Via G. Spadolini 7 - 20141 Milano, al quale il lettore si potrà rivolgere per chiedere l'aggiornamento, l'integrazione, la cancellazione e ogni altra operazione di cui all'art. 7 D.lgs 196/03.

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

Testata volontariamente sottoposta a certificazione di tiratura e diffusione  
Per il periodo 1/1/2018 - 31/12/2018  
Periodicità: Bimestrale  
Tiratura media: 848.406  
Diffusione media: 845.219  
Società di Revisione: RE.F.I.M. S.r.l.

# SOMMARIO

**5** *Editoriale*  
**Le farmacie contro il diabete**

**6** *Professione farmacista*  
**Trasformazione tecnologica**

**8** *Intervista*  
**Determinata a raggiungere la vittoria**

**14** *Frontiere della salute*  
**Intelligenza artificiale e sonno**

**16** *No profit*  
**Un ponte tra medico e paziente**

**18** *Incontro con Omeoimprese*  
**Indietro non si torna**

**20** *Medicina*  
**Quando l'occhio è secco**

**22** *Il farmacista risponde*  
**Interazioni e controindicazioni**

**25** **News**

**26** *Nutrizione*  
**La salute nel piatto**

**28** *Prevenzione*  
**Colesterolo sotto controllo**

**30** *Pediatria*  
**Avvelenamenti e intossicazioni**

**32** *Cosmesi*  
**Non solo a carnevale**

**34** *Omeopatia*  
**Tra mito e realtà**

**36** *Odontoiatria*  
**Se l'alito è cattivo**

**38** *Implantologia*  
**Come ritrovare il sorriso**

**40** *Veterinaria*  
**Osservare i segnali**

**42** *Fatti (equi)valere*  
**Farmacie di strada**

**44** **Sul banco**

**48** *L'ultima parola*  
**Non sono caramelle**

# Sintomi Influenzali

## Prepariamoci da adesso!

### Scegli l'omeopatia!



© Pascal Comptan

**Quest'anno hai già pensato a proteggerti dai sintomi delle malattie da raffreddamento?**

Ci sono medicinali omeopatici che possono aiutare a proteggere l'organismo dai sintomi influenzali. Sono medicinali utilizzati con soddisfazione in tutto il mondo, da milioni di persone e, grazie alla loro specificità omeopatica, sono indicati per adulti, bambini e anziani. Sono semplici da usare, pratici e generalmente privi di effetti collaterali.

**Chiedi consiglio al tuo Medico e al tuo Farmacista, sapranno prescriverti e consigliarti un medicinale omeopatico adatto ai tuoi sintomi.**



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



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

# **Farmacare**<sup>®</sup>

*Cosmesi avanzata in Farmacia*



*Viso e Corpo*

### **Mousse Detergente senza risciacquo**

Base lavante delicata  
senza sapone - ml. 125

Cod. 974347989

### **Crema Protettiva**

Crema per zone specifiche - ml. 50  
Cod. 974347991

### **Crema Rivitalizzante**

Crema per zone specifiche - ml. 50  
Cod. 974347977

### **Crema all'Urea 20%**

Emulsione per pelle secca con Urea - ml. 100  
Cod. 974347433

*Corpo e Piedi*

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

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

I cosmetici  sono conformi al Regolamento 1223/2009.

Cosmesi avanzata in Farmacia

# Le farmacie contro il diabete



Marco Cossolo,  
presidente Federfarma

In novembre, da lunedì 11 a sabato 16, i cittadini potranno recarsi nelle farmacie e effettuare gratuitamente lo screening per la prevenzione del diabete e delle sue complicanze.

Lo screening consiste in una analisi della glicemia, effettuata direttamente dal cittadino con la supervisione del farmacista, e nella compilazione on line, da parte del farmacista, di un questionario validato dalla comunità scientifica internazionale per la valutazione del rischio di Diabete. Grazie a un algoritmo il cittadino può conoscere in tempo reale la probabilità di sviluppare diabete nei successivi dieci anni. La campagna ha l'obiettivo non solo di rendere consapevoli i cittadini del proprio livello di rischio, ma anche di far emergere casi ignoti di diabete o di prediabete. Oltre all'esito del test, il farmacista consegna al cittadino materiale informativo per seguire un corretto stile di vita. La campagna nelle farmacie si chiama DiaDay ed è promossa da Federfarma. È giunta alla terza edizione ed è attuata in occasione della Giornata Mondiale del Diabete che ogni anno, il 14 novembre, richiama l'attenzione su una patologia in grande aumento in tutto il mondo, con enormi costi per i servizi sanitari.

Il risultato del test, effettuato agevolmente e gratuitamente in farmacia, consente di scoprire per tempo il diabete o di accertare la predisposizione. In tal modo è possibile individuare tempestivamente, insieme al medico, le terapie e i comportamenti più opportuni da adottare. Questo tipo di prevenzione consente anche di ridurre i costi economici

della malattia. Infatti i soggetti che scoprono di trovarsi nella condizione di prediabete possono, cambiando stile di vita e abitudini alimentari, evitare che la patologia si sviluppi o rallentarne l'evoluzione.

Le farmacie che aderiscono al DiaDay sono riconoscibili dalla locandina che promuove la campagna e possono essere facilmente individuate tramite un sistema di geolocalizzazione disponibile sul sito [www.federfarma.it](http://www.federfarma.it). La campagna DiaDay, come hanno dimostrato i numeri della seconda edizione, conferma come la rete capillare delle farmacie possa utilmente contribuire all'attività di prevenzione, grazie alla sua diffusione sul territorio e ai continui rapporti con i cittadini. Infatti nel 2018 sono state monitorate 128.000 persone, scoperti quasi 5.000 casi di diabete non diagnosticato e oltre 18.000 casi di prediabete. Facile immaginare quali siano gli enormi vantaggi sia per la salute collettiva che per i bilanci del Servizio sanitario nazionale.

In novembre  
la terza  
edizione  
del DiaDay

# Trasformazione *tecnologica*

Il farmacista mediatore tra cliente e web



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

L'innovazione tecnologica sta rivoluzionando anche il settore farmaceutico attraverso una vera e propria trasformazione digitale e una conseguente evoluzione delle abitudini sia dei clienti sia della formazione dell'offerta. Gli esempi che oggi abbiamo sono diversi: a Torino è nata da poco la nuova App "FarmaciAperte" che permette di geolocalizzarsi, individuare rapidamente la farmacia più vicina e ricevere in tempo reale informazioni dettagliate su orario, turni e il percorso da fare per raggiungerla. L'App, sostenuta da Federfarma Torino, è la dimostrazione di come, in un periodo storico sempre più frenetico e legato all'utilizzo degli smartphone, si siano volute

intercettare le esigenze dei cittadini sviluppando uno strumento al passo con i tempi. A questo primo esempio potremmo accostare quello dell'e-commerce di prodotti farmaceutici (in cui sono acquistabili solo i farmaci senza obbligo di ricetta), venduti però sempre e solo attraverso il canale delle farmacie e sempre con la mediazione di un farmacista. In quest'ultimo caso, dietro, c'è lo stesso principio della farmacia tradizionale che però, pur trovandosi "a distanza", vuole essere in grado di trasmettere la stessa fiducia di cui godrebbe se fosse fisicamente presente. Un ruolo, quello del farmacista, decisamente importante, un mediatore tra il cliente e la rete: si pensi - e qui introduco l'ultimo esempio - al tema delle fake news. Recente-

mente ho partecipato ad un convegno sui vaccini in cui sono emersi diversi "falsi miti" sul tema, notizie false, appunto, che non riguardano in realtà solo i vaccini ma il mondo sanitario in generale. In questo clima "fake", la figura del farmacista ha un ruolo di primo piano, in quanto diventa il punto di riferimento per molti soggetti con convinzioni distorte sulla salute, molto spesso determinate proprio dalla rete stessa.

I tre esempi che ho riportato dimostrano un'evoluzione del mondo farmaceutico che vira verso un impiego della tecnologia sempre più intenso - come è inevitabile - dove però rimane fondamentale la garanzia data dalla presenza del farmacista.

La sfida della farmacia del futuro è già iniziata: un presidio che si adatta al contesto storico-culturale e che assicura ai cittadini una serie di prestazioni aggiuntive rispetto al passato. Siamo di fronte ad un vero e proprio processo evolutivo in cui la tecnologia e l'informatizzazione giocano un ruolo decisivo nel contribuire a semplificare le procedure e a ridurre i tempi, senza però rinunciare allo spazio di confidenzialità e confronto che la farmacia può rappresentare.

# BIOTON®

## LE NUOVE FORMULE CONTRO STRESS E STANCHEZZA

**FORZA E VIGORE**  
Ginseng, Mirtillo  
e Zinco



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



**BAMBINI**  
Acerola, Mirtillo, Fieno greco,  
Pappa reale, Miele  
e Fosfoserina



**PAPPA REALE 1000**  
Vitamina B12,  
Pappa reale e Miele



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

In particolari periodi dell'anno, in concomitanza con il mutare delle stagioni (inverno-primavera, estate autunno), e in coincidenza di periodi di stress e di maggiore affaticamento, c'è bisogno di ENERGIA NUOVA.

I prodotti della linea Bioton® contengono miscele di ingredienti naturali, Vitamine e Minerali studiate scientificamente per aumentare la capacità di concentrazione e la resistenza del tuo organismo allo STRESS e alle sfide di ogni giorno. Ginseng, Eleuterococco, Ginkgo Biloba, Rhodiola rosea, Acerola, Fieno greco, Pappa reale, Zinco, Mirtillo e Miele vengono mixati in maniera sapiente e contribuiscono a dare un sostegno efficace e sicuro nei momenti di stanchezza, spossatezza, cambi di stagione e convalescenza.

**SELLA**

Scopri la Linea Bioton su:  
[www.sellafarmaceutici.it](http://www.sellafarmaceutici.it)

**Chiedi un consiglio  
al tuo Farmacista.**

# Determinata a raggiungere la vittoria

L'incidente del 2014 non l'ha fermata, anzi, dopo la caduta si è rialzata più forte di prima ed è diventata campionessa olimpica di snowboard cross

Michela Moioli è la giovane atleta che con grinta

Ventiquattro anni, una grinta e una concentrazione da grande campionessa. Michela Moioli, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Pyeongchang nel 2018, nella disciplina dello snowboard cross, è capace di vincere grandi sfide. A diciannove anni, durante la sua prima olimpiade a Sochi nel 2014 è stata fermata da un infortunio ma non ha mollato: ha sfruttato la caduta per imparare dai suoi errori e rialzarsi più forte e matura di prima.

Lo snowboard cross è una disciplina spettacolare: un gruppo di atleti, quattro o sei, parte contemporaneamente su un percorso in pendenza e quindi gareggia per raggiungere la linea di arrivo, attraversando salti, campanature, parti in piano (per vedere una gara inquadrare con lo smartphone il qr code a pagina 12). Al contrario dello slalom gli atleti gareggiano fianco a fianco, conta il tempo quindi, ma anche la capacità di non entrare in collisione con l'av-

versario, di mantenere la concentrazione in mezzo al gruppo.

Oggi Michela Moioli vanta una carriera di successo: vincitrice della Coppa del Mondo di snowboard cross nel 2016 e nel 2018, medaglia di bronzo ai Mondiali di Park City 2019 e secondo posto nello snowboard cross a squadre insieme a Omar Visintin. Ma è stata anche capace di scaldare gli animi, insieme alla sua collega Sofia Goggia, nel discorso introduttivo per la candidatura



## e concentrazione affronta tutte le sfide

di Milano-Cortina per le Olimpiadi invernali del 2026: ancora una volta ha portato a casa una vittoria.

**Michela, come è iniziata la tua passione per lo snowboard?**

Ho iniziato a sciare da bambina nel weekend con la mia famiglia. A otto anni ho imparato a usare lo snowboard, tre anni dopo ho cominciato a fare le prime gare. Mi sono appassionata sempre più e così, grazie ai buoni risultati, sono entrata nella squadra ufficiale della Lombardia e infine in Nazionale.

**Oggi gareggi principalmente nello snowboard cross, prima italiana a salire sul podio per questa specialità. Ci spieghi qualcosa di più di questa disciplina?**

Credo sia una delle competizioni più complete e belle dello snowboard: c'è la velocità, ci sono i salti; poi c'è contatto e sfida diretta con gli avversari. Il risultato è una gara adrenalinica. È molto coinvolgente anche per il pubblico, che assiste in tempo reale alla discesa degli sciatori individuando subito il vincitore. Spero in futuro abbia più visibilità

**Lo snowboard cross è una gara adrenalinica e mi piacerebbe che tanti giovani si avvicinassero a questo sport**

sui media, perché mi piacerebbe che tanti giovani si avvicinassero a questa disciplina.



## La forma fisica è importante e il programma di allenamento prevede: palestra, corsa, surf, mountain bike e tante discese sulle piste innevate

lia, ti portano la medaglia e ... capisci di aver fatto qualcosa di grande. Considerando che alla Olimpiade precedente mi ero fatta male, avevo tanta voglia di riscatto, e arrivando da stagioni in cui ero stata sempre tra le prime, sapevo di potercela fare. Avevo tanta voglia di vincere e riuscirci è stata una esplosione di emozioni. Inoltre in Corea c'era la mia famiglia: ho realizzato con loro il sogno che avevo fin da bambina.

### Come ti prepari dal punto di vista fisico?

La mia preparazione cambia nei vari periodi dell'anno. In estate mi dedico all'allenamento a secco con l'aiuto di un preparatore seguendo un calendario di allenamenti che vanno dalla pesistica all'attività atletica, dalla corsa alla mountain bike per fare fiato e muscoli. A questo segue la preparazione su neve da settembre a dicembre. Da dicembre ad aprile sono impegnata con le gare. Durante l'estate, così come nel periodo autunnale su neve, mi alleno dal lunedì al sabato una o due volte al giorno a seconda del programma.

Alle Olimpiadi di Sochi nel 2014 hai avuto un serio infortunio. Questo incidente ti ha cambiata? Come l'hai affrontato per tornare a vincere?

Eravamo in finale, all'ultima curva ho superato una mia avversaria che era terza. È stato un attimo, ci siamo toccate e siamo cadute insieme. Ho fatto un bel volo e mi sono rotta il ginocchio. Adesso posso dire che è stato un momento di svolta per la mia carriera. Mi è servito a capire quanto fosse importante la forma fisica e ho iniziato a lavorare molto meglio sia a livello di fisioterapia, sia come preparazione atletica. Ho capito così che avevo le carte in regola per tornare ed essere fortissima e quindi ho cercato di dare il meglio e l'ho fatto.

Da una caduta ti sei alzata più forte, cosa vorresti consigliare a chi si trova ad affrontare un infortunio, a qualsiasi livello?

Dagli infortuni, così come dalle sconfitte si può imparare molto di più che dalle vittorie. Si ha la possibilità di riflettere sugli errori, su cosa migliorare, su come lavorare per tornare a essere più forti.

Rivedere il video della gara finale, dove sei arrivata prima, vincendo la medaglia d'oro alle Olimpiadi è ancora spettacolare. Quali emozioni hai provato quando hai vinto l'oro olimpico a Pyeongchang?

È stato un momento magico. Al termine della gara quasi non ci credi. Poi sali sul podio, senti l'inno d'Ita-

SWISS PREMIUM   
ORAL CARE

# GLI ORIGINALI DALLA SVIZZERA – IL PIACERE DI UNA CORRETTA IGIENE ORALE!

Gli spazzolini originali CURAPROX, grazie alle loro setole ultrasottili, sono estremamente delicati e permettono di pulire efficacemente non solo la parte visibile del dente, ma anche il solco gengivale. I filamenti in CUREN® formano una superficie pulente straordinariamente fitta, in grado di disgregare anche la placca più ostile. Disponibili in vari colori e per ogni tipo di esigenza, i prodotti CURAPROX trasformano il lavarsi i denti in un vero piacere.  
[www.curaprox.it](http://www.curaprox.it)

**CURAPROX Italia S.r.l**  
Via L- Negrelli 4 | I-39100 Bolzano  
Tel. 0471 066010 | [www.curaprox.it](http://www.curaprox.it) | [info@curaprox.it](mailto:info@curaprox.it)



CURAPROX

### Come curi la tua alimentazione?

Parto dal principio che quello che mangio è il mio carburante: durante la settimana non posso mangiare schifezze e pensare di andare bene in gara. Perciò il mio menu quotidiano è salutare, calibrato nelle quantità in modo da avere l'energia ottimale per rendere al meglio, senza appesantirmi e per questo sono seguita da una nutrizionista. Ovviamente ogni tanto mi concedo degli sfizi, perché bisogna essere bravi a staccare, per poi ripartire a pieno ritmo.

### C'è poi la parte forse più difficile: la preparazione mentale, di cui adesso si parla particolarmente. Come affronti questo aspetto?

Dopo l'infortunio ho conosciuto tramite la mia collega Sofia Goggia una psicologa sportiva. Mi segue da sei anni e abbiamo fatto un bellissimo percorso insieme. Ho imparato prima di tutto a gestire l'ansia durante la gara. Ma non solo: ora riesco a pormi dei giusti obiettivi, a sfruttare i momenti negativi, così come quelli positivi. È un lavoro di preparazione lungo, che va fatto prima, per arrivare alle gare al 100%. Non solo fisicamente, ma anche mentalmente: infatti, puoi essere allenato perfettamente, ma se arrivi alla gara che non ci sei dal punto di vista mentale, non trovi la giusta concentrazione...non vinci.

### Qual è il tuo rapporto con la salute?

Facendo attività sportiva agonistica il mio fisico richiede continue attenzioni ed è molto importante la prevenzione. La squadra nazionale ha uno staff di medici che ci segue costantemente e siamo sottoposti a controlli diagnostici accurati. Comunque è sempre importante per tutti, atleti e



non, seguire un corretto stile di vita che comprenda la giusta attività fisica e una alimentazione adeguata.

### E qual è il tuo rapporto con la farmacia?

In caso di necessità mi affido alla mia farmacia di fiducia. Mi fido dei "miei" farmacisti, perché conoscendo qual è la mia attività, sanno sempre consigliarmi al meglio.

### Per finire, parliamo di Milano-Cortina 2026. Il tuo discorso a Losanna, insieme a Sofia Goggia, è stato entusiasmante. Cosa vuol dire aver partecipato e aver vinto la sfida?

Essere a Losanna, insieme a Sofia e a tutto il team, per me è stato fenomeno-

le. Vincere la sfida è stato come vincere un'altra medaglia d'oro: riuscire a riportare una olimpiade invernale in Italia e contribuire al successo è stato bellissimo. Milano-Cortina 2026 è una grande opportunità per il nostro Paese e per i nostri atleti, per tutti quelli che lavoreranno per la riuscita al meglio di questo evento. Io mi alleno a Livigno e lo snowboard sarà proprio in questa località. Spero di poter partecipare come atleta, perché sarebbe un grande aiuto, con tutti i miei amici a tifare per me.

Cercherò di sfruttare l'occasione senza farmi schiacciare dall'emozione e dalle aspettative.





# ZENIT

DIREZIONE FUTURO

NUOVE COMPETENZE OGGI  
PER LA FARMACIA DI DOMANI

## COMPETENTI oggi, COMPETITIVI domani.

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

la piattaforma digitale  
che accompagna con  
praticità e concretezza  
la farmacia nel futuro

- > **CONTENUTI PRATICI**
- > **COMPETENZE SPECIFICHE**
- > **STRUMENTI INNOVATIVI**  
pensati per le tue reali  
esigenze professionali.

La concorrenza del commercio online  
e la sfida globale dei nuovi canali di  
distribuzione dei farmaci va affrontata  
con **tenacia**, **strategia** e **competenza**.

Il **progetto ZENIT** è la soluzione  
digital pensata per le esigenze  
formative delle **farmacie**  
**più dinamiche** e **intraprendenti**.

ACCEDI SUBITO a

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

*powered by:*

ZENTIVA

  
NEWTON  
Happily ever after

WYDE  
YOUR WHYS TO THE FUTURE



SingularityU



# Intelligenza *Artificiale* e sonno

Come aiutare i genitori a gestire il riposo notturno del bambino

neonati o i bambini insonni sono capaci di portare se stessi e i loro genitori alla disperazione. Il motivo principale, oltre alla fatica fisica, è che sembra avvenga tutto senza un motivo e senza alcuna regola per capire come porvi rimedio. In realtà non è così e l'Intelligenza Artificiale (AI) può darci una mano. I computer sono, infatti, molto più bravi degli esseri umani a capire come alcuni eventi si ripetano con precisione, ovvero se e quale sia il loro pattern.

Ci sono diverse App come ad esempio *Nod*, *Huckleberry*, *Hatch Baby* e *Cradle* in grado di indicare a genitori sull'orlo di una crisi di nervi come migliorare il sonno dei loro bambini. Ancora una volta non aspettatevi dei miracoli, la regola aurea dell'AI - in qualunque campo venga utilizzata - è nella sua stretta dipendenza, almeno da principio dall'intelligenza, dalla precisione e dalla sincerità dell'essere umano che fornisce le informazioni e i dati da computare.

### *Magliette intelligenti*

Per questi motivi alcune App, non fidandosi della soggettività nell'input umano, hanno utilizzato in passato anche dei dispositivi oggettivi come delle magliette intelligenti che indossate dal bambino trasmettevano la temperatura corporea, la profondità e la frequenza del respiro che sono stati essenziali per scrivere gli algoritmi che capissero in quale fase del sonno stesse dormendo e se poteva essere spostato o meno nel suo letto senza rischiare di svegliarlo. Queste prime fasi di studio sono state necessarie, e non sono ancora terminate, perché solo quando ci sono un numero sufficiente di dati provenienti dal singolo bambino e da migliaia in rete, che possono essere messi in relazione uno con l'altro, allora gli algoritmi dell'apprendimento computazionale (*machine learning*) sono in grado di fare delle analisi predittive sul miglior comportamento da seguire.

### *La culla robot*

Alcuni dei prodotti più elaborati (e costosi) prevedono dei bracci meccanici capaci di cullare il neonato nel momento in cui la App si accorge che il sonno sta facendosi più superficiale oppure possono mandare un messaggio ai genitori, svegliandoli, per informarli che la temperatura del bambino in relazione a quella della camera da letto non è ottimale per il sonno e che va modificata. Esistono infatti da tempo sensori termostatici che controllano automaticamente la temperatura della stanza che, come è noto, è il singolo fattore più importante per avere una notte di sonno riposante.

### *Imparare a dormire*

Se da un lato è vero che insegnare ad un bambino prima e meglio possibile come avere una corretta igiene del sonno è essenziale per il suo futuro sviluppo psicofisico, non tutti sono d'accordo con l'impiego di tanta tecnologia se applicata alla fisiologia del sonno e per giunta in un infante che dovrebbe imparare in modo naturale come dormire. Il fatto di cullare sistematicamente i bambini per farli addormentare o peggio quando sono più grandicelli farli crollare davanti alla televisione accesa o allo schermo di un *tablet* sono errori da matita rossa perché rischiano di alterare per tempi lunghissimi la normale modalità con cui da milioni di anni gli esseri umani si addormentano. Al buio e chiudendo gli occhi.

**Molte sono le App  
che aiutano  
a migliorare il sonno**

# Un ponte tra medico e paziente

IPOP Onlus: insieme per il benessere dei malati di oncologia polmonare

IPOP nasce nel 2018 ed è la prima e unica associazione italiana costituita esclusivamente da pazienti di oncologia polmonare, loro familiari e amici. Per esperienza diretta, IPOP dispone al suo interno di tutte le sensibilità necessarie per comprendere al meglio le esigenze delle persone affette dalla malattia, dei loro care-giver e delle loro famiglie e si propone di migliorare lo stato di benessere delle persone in terapia.

«L'obiettivo che ci prefiggiamo è di condividere le esperienze di tutte le parti coinvolte per migliorare le condizioni di vita dei malati e dei loro familiari, cercando anche di aumentare le prospettive di sopravvivenza di chi è colpito da questa patologia», spiega Bruno Aratri, presidente dell'Associazione. Che aggiunge: «IPOP vuole essere un punto di riferimento e di aggregazione non solo per il mondo dei pazienti ma anche per i medici stessi, che molte volte sono interessati in prima persona a capire quali sono le esigenze effettive e concrete dei loro



Sportello IEO: Silvia Zannetti (sinistra) e Adele Milani (destra)

assistiti; esigenze che non sempre riescono a focalizzare nel corso di una visita. Basti pensare alle diverse problematiche collegate alla malattia ma non prettamente oncologiche che coinvolgono altre branche della medicina, come la dermatologia ad esempio, e che non di rado accomunano più soggetti». «Vivendo da vicino questa esperienza», afferma Elena Castagnetti, tra i soci fondatori e membro del consiglio direttivo, «ci siamo resi conto che spesso questi pazienti pro-

vano un senso di smarrimento perché non hanno occasione, all'interno del loro percorso terapeutico, di entrare in contatto con figure mediche specialistiche diverse dall'oncologo che li ha in cura. «Proprio per favorire un approccio multilaterale alla malattia», puntualizza Aratri, «l'associazione ha al proprio interno un comitato scientifico composto, oltre che da oncologi, da specialisti quali radiologi e radio-terapisti, dermatologi, psicologi, che svolge esclusivamente una funzione



Giornata AFI "Coinvolgimento del Paziente"  
- Regione Lombardia Rosaria Dora  
(a sinistra) e Laura Abate Daga (a destra)



Workgroup of European Cancer Patient  
Advocacy Francoforte Monica Nelli  
(a sinistra), Laura Abate Daga (centro)  
e Cinzia Borreri (a destra)

consultiva e che viene coinvolto in quelli che sono i vari quesiti sottoposti dai pazienti».

«Altro obiettivo dell'associazione», spiegano i nostri interlocutori, «è quello di dare voce alle esigenze dei pazienti anche sul piano istituzionale per facilitare l'accesso alle cure, affinché terapie innovative, sempre più mirate, efficaci e con ridotti effetti collaterali siano rese disponibili, in tempi rapidi, al maggior numero possibile di persone. Ciò significa promuovere un'efficace azione di snellimento dell'iter legale sia per l'approvazione e distribuzione di nuove molecole che talvolta hanno



Il Gruppo dei fondatori

già ottenuto il beneplacito della Commissione sia per l'assegnazione di protocolli di sperimentazione clinica».

### Le iniziative

L'associazione promuove iniziative finalizzate a creare un ponte tra la soggettività di chi cura e quella di chi viene curato. Proprio in virtù del suo obiettivo di fungere da canale di comunicazione tra i pazienti e la comunità medico-scientifica, IPOP ha avviato l'apertura di sportelli di aiuto presso vari ospedali, allo scopo di raccogliere e fornire informazioni dedicate. Al momento è già attiva una presenza mensile di volontari all'Istituto Europeo di Oncologia (IEO) e all'Istituto Nazionale dei Tumori (INT), mentre sono stati avviati contatti ed è stata introdotta IPOP per preparare l'accreditamento e l'eventuale apertura di sportelli presso l'Istituto clinico Humanitas di Rozzano, il Policlinico di Milano e il San Gerardo di Monza.

Con cadenza costante IPOP orga-

nizza eventi informativi aperti a tutti, dove medici oncologi e altri tecnici del settore possono fornire aggiornamenti sull'evoluzione delle terapie e i risultati fino a oggi raggiunti e, più in generale, su tutto ciò che può interessare il paziente di oncologia polmonare.

Sempre nell'ottica di una costante attività di aggiornamento, IPOP partecipa ai vari seminari nazionali e internazionali legati ai diversi aspetti della patologia in modo da costituire un supporto sempre più concreto alla diffusione delle conoscenze in materia, tenuto conto anche della tendenza evolutiva della malattia verso una "cronicizzazione", con le conseguenti nuove complessità e competenze in capo a tutti gli attori (pazienti, familiari e medici).

Scopo dell'Associazione è anche quello di promuovere una più diffusa opera di sensibilizzazione mirata a combattere il tabagismo tra i giovani, così da trasformare il tumore al polmone in un tumore raro.

### Contatti

#### IPOP Onlus Associazione Insieme per i Pazienti di Oncologia Polmonare

Sede Legale: Piazza Luigi di Savoia 22  
20124 Milano

**E-mail:** [info@associazione-ipop.org](mailto:info@associazione-ipop.org)

**Sito:** <https://www.associazione-ipop.org>



# Indietro non si torna

Il presidente di Omeoimprese Giovanni Gorga è sicuro: l'adesione dei cittadini alle terapie omeopatiche continuerà a crescere, nonostante le polemiche

**D**a qualche mese riletto alla presidenza di Omeoimprese, Giovanni Gorga affronta questo secondo mandato con la grinta di sempre: «L'omeopatia è oggetto in questi anni, e non solo in Italia, di attacchi molto violenti che non riusciranno però a scalfire l'adesione che milioni di persone - tra cittadini, medici e farmacisti - hanno manifestato verso queste terapie. Indietro non si può tornare». Omeoimprese è l'associazione industriale che riunisce le aziende del settore. E il lavoro di Gorga consiste nel fare la spola tra Roma e Bruxelles, tra l'Italia e l'Unione europea, per sostenere la causa di una realtà terapeutica ormai consolidata ma che ancora incontra sul suo cammino numerose insidie.

## *Il momento attuale*

A Omeoimprese si deve l'idea di pubblicare, sul numero scorso di *FarmaMagazine*, un decalogo per il pubblico, patrocinato da Federfarma, che informa su cosa sia, in realtà, la medicina omeopatica.

«L'idea del decalogo», spiega Gorga, «nasce dalla necessità di rivolgersi al

cittadino comune, al paziente, per far intendere loro che quelli omeopatici sono farmaci a tutti gli effetti, soggetti da qualche anno a un processo di regolamentazione e nonostante questo l'omeopatia è vittima di attacchi molto virulenti, a dispetto di due evidenze innegabili: che si tratti di farmaci e che decine di milioni di persone, in Europa, ne facciano uso. L'iniziativa del decalogo, come altre recenti di Omeoimprese, è finalizzata a rimettere al centro le due professioni sanitarie che hanno la responsabilità di prescrivere e consigliare il farmaco omeopatico: il medico e il farmacista. «All'origine degli attacchi di cui parlavo, in tutta Europa, c'è la questione della regolamentazione. Il fatto che si tratti di farmaci a tutti gli effetti a molti non piace. Non a caso Spagna e Francia si sono rivolte alla Commissione europea perché la legislazione sia modificata, ma senza esito. La Direttiva del 2001 rimane ben salda, chi non è d'accordo farebbe bene a rassegnarsi». Tornando all'Italia, Gorga tiene a precisare che i farmaci attualmente all'esame dell'Aifa sono necessariamente da registrare con la procedura semplificata,



perché così prevede la normativa: «In alcuni casi si tratta di prodotti sul mercato da quarant'anni, fare polemiche anche su questo non ha senso». Ma questa è soltanto una fase transitoria, servita a regolarizzare una situazione per troppi anni incerta: «Per il futuro, le aziende che vorranno immettere sul mercato nuovi prodotti decideranno se chiedere la procedura semplificata o quella tradizionale».

### In prospettiva

Omeoimprese ha commissionato a Emg Acqua un'indagine, resa pubblica nel giugno scorso, che ha coinvolto medici, farmacisti, docenti universitari e giornalisti che si occupano di salute. «Ne è risultato», sottolinea Gorga, «che un Medico di medicina generale su cinque prescrive farmaci omeopatici, la stessa cosa un pediatra su tre. Più in generale medici e farmacisti riconoscono valore alla medicina omeopatica e solo il 10% del campione complessivo parla di "effetto placebo". L'opinione di alcuni *opinion leader* che da sempre osteggiano l'omeopatia non è quello della comunità scientifica in generale».

Il prossimo passo è arrivare a una normativa che consenta, per esempio,

### Medicinali omeopatici

La Commissione europea ha riconosciuto i medicinali omeopatici con una Direttiva del 2001, recepita in Italia nel 2006, anche se poi, per parecchi anni, tali prodotti, nel nostro Paese, sono rimasti in una sorta di limbo, presenti sul mercato grazie a una semplice notifica ministeriale. La svolta è avvenuta solo di recente, quando una norma legislativa ha imposto alle imprese del settore di produrre un dossier da sottoporre all'Agenzia italiana del farmaco (Aifa) per ogni medicinale che vogliono commercializzare. Il processo autorizzativo è ancora in atto dovrebbe concludersi entro l'anno.

di affrontare una volta per tutte alcuni nodi dell'omeopatia:

per esempio il divieto di fare pubblicità rivolta al pubblico e quello di riportare nella confezione del medicinale omeopatico le indicazioni terapeutiche. «In occasione, lo scorso luglio, della Maratona del Patto per la salute», ricorda Gorga, «ho chiesto l'apertura di un tavolo *ad hoc* all'allora ministro della Salute Giulia Grillo, persona che conosco da tempo e con-

Vorremmo che la normativa consentisse di riportare nella confezione le indicazioni terapeutiche

sidero corretta e aperta al dialogo sulle questioni che sono rimaste in sospeso per tanti anni, forse perché non c'era la volontà politica di intervenire. Mettiamoci attorno a un tavolo e riconosciamo, per prima cosa, la specificità dell'omeopatia.

Si tratta di farmaci che, per forza di cose, non possono essere registrati come gli allopatrici. Perché non creiamo una classe O, riservata agli omeopatici, con una normativa *ad hoc*?». Diatribe giornalistiche e polemiche a parte, si calcola che siano circa nove milioni gli italiani che fanno uso di prodotti omeopatici (Indagine Omeoimprese-Emg Acqua 2017). «Un trend positivo che credo possa crescere ulteriormente. Ma raccomandando una volta di più ai milioni di cittadini che leggono *FarmaMagazine* di accedere al farmaco omeopatico attraverso il medico e il farmacista, evitando di approvvigionarsi on line di prodotti di dubbia provenienza e qualità. Ne va della loro salute».

### Il settore in cifre

Omeoimprese rappresenta circa il 90% delle imprese del settore. È nata nel 2008 e ha visto recentemente rientrare nei suoi ranghi Boiron, leader mondiale del comparto. Il fatturato annuo del comparto si aggira sui 300 milioni di euro, gli occupati sono 4.000, tra dipendenti diretti e indotto. Sono mille i processi di registrazione dei farmaci omeopatici in commercio a oggi conclusi, entro la fine del 2019 dovranno essere 3.500. Secondo le ultime indagini i cittadini italiani che fanno uso di medicinali omeopatici sono circa nove milioni. Quello italiano è il terzo mercato europeo per vendita e produzione dopo Francia e Germania.

# Quando *l'occhio* è secco



Una patologia oculare cronica da non sottovalutare per preservare la vista

**U**na sensazione sgradevole agli occhi, arrossamento, secchezza: sono i sintomi dell'occhio secco, una vera e propria malattia, che, se non adeguatamente trattata, può anche causare dei danni alla cornea e alla congiuntiva, ma che spesso viene sottovalutata. Abbiamo chiesto a Francesco Loperfido, responsabile dell'ambulatorio di Oftalmologia generale, all'Ospedale San Raffaele, di spiegarci di cosa si tratta e come è meglio trattarla.

**Professor Loperfido, ci può spiegare cos'è la sindrome dell'occhio secco?**

È una vera e propria malattia, anche se spesso viene sottovalutata perché ha un esordio ambiguo. È una patologia oculare cronica spesso sottovalutata, e a volte misconosciuta, non solo da parte dei pazienti ma anche

dei medici di medicina generale, farmacisti e oftalmologi. I sintomi possono essere saltuari, quindi presentarsi solo ogni tanto, o persistenti, quando sono quotidiani.

**Da cosa è causata?**

La sindrome dell'occhio secco si presenta quando si ha uno sbilanciamento tra la produzione di liquido lacrimale e la sua evaporazione. L'alterazione di questo equilibrio fa sì che la superficie oculare esterna risulti poco o mal lubrificata con sintomi che possono andare dal bruciore al senso di corpo estraneo, alla fotofobia fino alla difficoltà ad aprire le palpebre. La perdita di questo equilibrio è provocata da fattori esterni o interni. Tra i fattori esterni ricordiamo per esempio l'ambiente troppo secco causato dal riscaldamento in

inverno o dall'aria condizionata in estate, che provoca disidratazione.

**Quali sono i sintomi a cui prestare attenzione?**

Sensazione di avere gli occhi secchi, arrossamento, sensazione di corpo estraneo, bruciore. Fino all'annebbiamento visivo, fastidio alla luce (fotofobia), prurito, difficoltà ad aprire le palpebre.

**L'utilizzo di dispositivi elettronici può aumentare la secchezza dell'occhio?**

Sì, perché quando osserviamo lo schermo di computer o tablet ammicchiamo meno le palpebre e l'occhio rimane aperto più a lungo del dovuto, provocando l'evaporazione del film lacrimale. E questo è un problema visto la quantità di ore che oggi si passano davanti a computer, smartphone e device.

### Perché è così importante l'ammiccamento?

La lacrima è costituita da tre parti: acquosa, lipidica e lo strato mucinico. Queste componenti devono essere presenti nelle corrette proporzioni perché l'occhio sia sano. Il film lacrimale idrata, nutre l'occhio, e favorisce l'ammiccamento senza attriti. L'ammiccamento è fondamentale perché ha la funzione di distribuire la lacrima in uno



strato uniforme sull'occhio. L'alterazione del film lacrimale può alla lunga creare problemi alla cornea e a tutta la congiuntiva, per questo è importante evitare il fai da te o i consigli degli amici. Rivolgendosi al proprio medico o al farmacista si possono evitare danni a lungo termine.

### Chi è più colpito da questo disturbo?

Gli studi internazionali attestano la prevalenza della sindrome dell'occhio secco tra il 20% e il 30% nella popolazione con più di cinquant'anni. In Italia, la patologia è considerata in rapido aumento, specie negli ultimi anni, ma non esistono dati di riferimento chiari. Sono più colpite le donne, in particolare dopo la menopausa a causa dei cambiamenti ormonali, o le donne che utilizzano contraccettivi ormonali. In gravidanza può instaurarsi un disturbo legato a questa condizione, che poi regredisce. Altre persone a rischio sono i soggetti allergici, che hanno un'alterazione della qualità lacrimale. A soffrire di occhio secco è quasi la metà dei portatori di lenti a contatto: le lenti possono produrre modifiche al film lacrimale e "rubare" acqua all'occhio.

### Come viene trattata la patologia?

Non c'è una cura unica e definitiva per l'occhio secco. Una diagnosi precoce e una gestione appropriata del paziente sono importanti per diminuire il discomfort e migliorare la qualità della vista e della vita di chi ne è affetto. Il medico prescrive solitamente una terapia personalizzata e adattata in base al quadro clinico del paziente. È importante capire che si tratta di una terapia cronica, quindi non deve essere interrotta e va adottata per lungo tempo, se non a vita. La terapia prevede l'utilizzo di sostituti lacrimali e talvolta antinfiammatori. I sostituti lacrimali possono essere fluidi, con differenti caratteristiche - diluenti, stabilizzanti, volumetrici, protettivi, lubrificanti, correttivi - o in gel, o in unguento. I sostituti lacrimali

devono essere utilizzati in modo costante e regolare, non come spesso si crede "al bisogno", affinché possano aiutare a prevenire l'insorgenza dei sintomi e i disturbi derivanti dalla sindrome dell'occhio secco.

### Esiste una prevenzione?

Per prevenire l'occhio secco, e per ridurre i fastidiosi sintomi di chi già ne soffre, è fondamentale evitare fattori di rischio ambientali. In particolare in inverno è utile umidificare l'ambiente, anche solo con una vaschetta d'acqua sul calorifero. Inoltre, chi assume farmaci per altre patologie deve fare un'attenta valutazione, insieme allo specialista, per evitare o modulare terapie che possono influire sull'occhio secco, come psicofarmaci e cure ormonali. Infine, è importante adottare un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di omega 3 e antiossidanti, e bere la giusta quantità d'acqua per favorire una corretta produzione lacrimale.

## Le lenti a contatto: meglio a bassa idrofobia

Chi utilizza abitualmente le lenti a contatto è più soggetto a soffrire di occhio secco. Per evitare che ciò avvenga è bene scegliere le lenti più adatte alla propria fisiologia. In generale le lenti migliori per chi ha la tendenza all'occhio secco sono quelle a ricambio giornaliero in silicone hydrogel a bassa idratazione. Infatti, al contrario di quanto si pensi, quelle ad alta idratazione tendono a sottrarre acqua dal film lacrimale. Importante anche seguire le giuste attenzioni di igiene e non applicarle per più di 6-8 ore. Un altro accorgimento è quello di utilizzare delle lacrime artificiali durante la giornata.



# Interazioni e controindicazioni



## Osteoporosi

Ho 60 anni e a causa dell'osteoporosi mi è stata prescritta una terapia a base di denosumab, da assumere sotto forma di una iniezione ogni 6 mesi. La dottoressa che mi ha visitato non mi ha informato sui gravi rischi del farmaco e sulla sua origine. Mi sento quindi molto insicura, anche in considerazione di un intervento ai denti al quale mi dovrò sottoporre. Un altro motivo di insicurezza riguarda le cellule di mieloma definite "clonate". Sono sicure? Mi sento troppo giovane per rischiare così tanto. (Rosanna C.)

La massa ossea è una delle principali componenti del corpo umano. L'osso è un tessuto vivo e in continuo rinnovamento. Esistono cellule deputate alla formazione (osteoblasti) ed al riassorbimento (osteoclasti) della massa ossea. Da questo processo fisiologico dipende, tra l'altro, la concentrazione ematica del calcio. Il riassorbimento osseo può, in alcune condizioni, essere più accentuato per cui possono insorgere condizioni di fragilità ossea note con il nome di osteopenia o osteoporosi. Il sesso femminile è maggiormente colpito da questa condizione. Gli estrogeni, infatti, influenzano la formazione e il riassorbi-

mento dell'osso e la loro diminuzione è una delle cause della maggior fragilità ossea che manifestano le donne in menopausa. L'osteoporosi può essere determinata anche dall'utilizzo di particolari categorie di farmaci come i cortisonici, così come sono più soggetti ad osteoporosi i pazienti con tumori alla mammella o alla prostata, principalmente a causa delle cure farmacologiche a cui sono sottoposti. I pazienti affetti da osteoporosi generalmente non manifestano sintomi, ma sono enormemente più esposti a fratture in particolare a carico della colonna. Per contrastare l'insorgenza e la progressione dell'osteoporosi possono essere utilizzati degli anticorpi monoclonali. Gli anticorpi monoclonali sono proteine che traggono origine da un'unica cellula, sono quindi identiche tra loro e sono capaci di svolgere una o più funzioni fisiologiche o farmacologiche. Questi farmaci non sono logicamente farmaci da automedicazione e vanno somministrati dopo un'attenta valutazione dello stato patologico del soggetto ma, pur essendo relativamente nuovi, la loro specificità li rende particolarmente sicuri. Ciò non significa che siano privi di effetti collaterali e controindicazioni, come d'altronde tutti i principi farmaceutici.



## Allergia e farmaci

I farmaci utilizzati per contrastare le allergie sono molti ed appartengono a famiglie diverse. Poiché le reazioni di origine allergica possono avere origini differenti, questi medicinali sono accomunati dalla capacità di contrastarne i sintomi. In caso di allergia sono ampiamente utilizzati antinfiammatori steroidei, antileucotrieni ma anche anticolinergici e decongestionanti. I farmaci più utilizzati sono comunque gli antistaminici. L'istamina è un mediatore che interviene nei meccanismi digestivi, nella risposta antinfiammatoria e gioca un ruolo importante anche come neurotrasmettitore. L'istamina è implicata nelle allergie, essendo presente in concentrazione elevata all'interno di cellule chiamate mastociti. Queste cellule sono coinvolte nei processi di risposta allergica ed in caso di necessità si degranulano, liberando appunto istamina. La liberazione di istamina avviene su base immunologica, poiché stimolata dalle IgE (immunoglobuline E) prodotte dalle plasmacellule in seguito al contatto con specifiche sostanze estranee al corpo che vengono definite allergeni. L'istamina determina un triplice effetto: arrossamento, eritema e gonfiore che sono reazioni fondamentali nella risposta immunitaria poiché consentono un miglior afflusso di sangue e quindi di mediatori chimici legati alla risposta immunitaria. Le reazioni determinate dall'istamina possono talvolta risultare eccessive. Da qui l'utilizzo di farmaci in grado di bloccarne, almeno in parte, il rilascio. In funzione della causa scatenante la reazione allergica, gli antistaminici possono essere assunti anche per lungo tempo. Per questo motivo è fondamentale porre attenzione agli effetti collaterali ed alle interazioni. Tra gli effetti collaterali più importanti dei farmaci antistaminici viene annoverata una marcata sonnolenza potenziata dalla contemporanea assunzione di bevande alcoliche. Durante una terapia a base di farmaci antistaminici è quindi preferibile evitare di guidare ed è assolutamente vietato assumere alcool.

## Melatonina

Gli integratori a base di melatonina sono enormemente diffusi ed utilizzati specialmente per riprendere il normale ritmo sonno-veglia alterato dal cambio di fuso orario. La melatonina è una sostanza nota ai più ma spesso viene assunta in dosi e posologie errate. Questo ormone è normalmente secreto dalla ghiandola pineale prevalentemente durante la notte, ed ha la funzione di regolare il ritmo sonno-veglia poiché possiede un importante effetto sedativo. Si è dimostrata particolarmente utile nei pazienti anziani in quanto la sintesi di melatonina tende a diminuire con l'aumentare dell'età. Purtroppo, pur essendo presente in moltissimi integratori di libera vendita, viene spesso utilizzata in modo scorretto. La melatonina non è un sedativo né un ipnotico e non deve essere assunta "al bisogno" come si potrebbe fare ad esempio con della valeriana o con altri farmaci fitoterapici ad azione sedativa. La melatonina, infatti, è un ormone e la sua secrezione è finemente regolata da un meccanismo a feedback. Assumere melatonina ne inibisce cioè la naturale secrezione. Per evitare problemi, la melatonina dovrebbe essere assunta di sera e soltanto per brevi periodi. L'assunzione non deve essere interrotta bruscamente ma in modo graduale non appena il paziente abbia ristabilito il suo ritmo sonno-veglia o sembri addormentarsi con minore fatica.

La melatonina non è comunque scevra da controindicazioni ed effetti collaterali.

Sono stati segnalati casi di ipertensione, reazioni allergiche e sembrerebbe interferire anche con i meccanismi di coagulazione del sangue. Attualmente il dosaggio da 1 mg appare abbastanza sicuro ma l'utilizzo di questo integratore andrebbe valutato caso per caso.





## Effetti terapeutici del fucus

Per migliorare la mia artrosi polidistrettuale, la reumatologa mi ha consigliato di assumere per 6 mesi un integratore a base di collagene idrolizzato, fucoidano, vitamina c e zinco, da alternare per la stessa durata con un altro integratore, a base di acido ialuronico, collagene di tipo I e vitamina C (soffro anche di tendiniti e trocanteriti). Premetto che il primo prodotto non è in vendita in farmacia, ma solamente online. Tra i componenti vi è anche l'estratto di alga bruna *Fucus Vesiculosus*. Ho contattato il rappresentante per informazioni, che mi ha detto che non ci sono effetti collaterali o interazioni con farmaci, e ho chiesto anche al centro ospedaliero presso il quale sono in trattamento da anni per la tiroide. Qui una dottoressa mi ha detto che è controindicato a chi ha fatto la radioterapia (fortunatamente, non il mio caso). Dato che anche il mio medico di famiglia non sembra esserne a conoscenza, vorrei sapere se tale prodotto ha passato i controlli usuali del Ministero della Salute o comunque l'iter previsto, se ha un codice di vendita e se, la cosa più importante, non interferisce con le terapie che effettuo a vita.

Infatti, assumo regolarmente levotiroxina, candesartan cilexetil, bisoprololo fumarato, montelukast, salmeterolo e fluticasone. (Flavia)

Il fucus è un genere di alga che annovera oltre novecento specie, ampiamente utilizzata nella preparazione di medicinali ed integratori che sfruttano la presenza di acido alginico e di iodio.

In particolare, l'acido alginico è una molecola che può essere annoverata tra le cosiddette fibre vegetali ad azione lassativa. Questa sostanza è in grado di richiamare acqua e di svolgere un'azione osmotica nel tratto intestinale favorendo la formazione e la progressione della massa fecale. Lo iodio contenuto nel fucus, invece, può essere utilizzato come stimolante della ghiandola tiroide. Alcune patologie tiroidee infatti possono trovare beneficio dalla maggior presenza di iodio che viene utilizzato per sintetizzare ormoni tiroidei. Essendo un'alga, il fucus non ha concentrazioni stabili di principi attivi ma variabili in funzione della specie, della stagione e delle condizioni climatiche. Per queste ragioni nell'utilizzo non deve essere considerata la quantità di "fucus" ma la concentrazione ossia il "titolo" del singolo principio attivo.

Nella fattispecie, per ottenere effetti terapeutici, la concentrazione di acido alginico utilizzata a scopo lassativo deve essere maggiore del 12%, mentre la concentrazione di iodio non deve essere inferiore allo 0,05%. In funzione della presenza di più principi attivi, e quindi della possibilità di essere utilizzato per più scopi, il fucus ha diversi effetti collaterali e controindicazioni. Pazienti che sono in cura con farmaci attivi sulla tiroide ad esempio, non possono assumere del fucus sfruttando le sue proprietà lassative. Questo perché nel ricercare l'effetto lassativo si andrebbe a determinare anche effetti sulla tiroide potenziando, in questo modo, l'azione dei farmaci eventualmente assunti. Per questo motivo, pur essendo presente sotto forma di integratore di libera vendita, è sempre buona norma chiedere consiglio al proprio farmacista prima di assumere preparati a base di fucus.

scrivete a **FarmaMagazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora?

Scriveteci a [farmamagazine@lswr.it](mailto:farmamagazine@lswr.it)





## ON AIR, la porta che interagisce con chi entra in negozio

ON AIR di FAAC è il primo ingresso automatico multimediale che interagisce con la potenziale clientela di un punto vendita. L'ha creato FAAC, azienda italiana leader nel settore delle automazioni e nel controllo degli accessi, in collaborazione con Samsung, che ha messo a disposizione le sue migliori tecnologie per la *digital signage*. La porta integra telecamere che consentono l'identificazione di genere ed età delle persone che entrano in negozio. Un software sceglie quindi i contenuti più adatti

da proiettare sui monitor ad alta definizione incorporati nell'ingresso. In questo modo immagini e video si rivolgono a una clientela targettizzata, permettendo a Retail e GDO di presentare i propri prodotti con azioni di marketing di prossimità. Chi installa nel suo negozio ON AIR può realizzare azioni di comunicazione ben mirate, con la possibilità di coinvolgere anche le aziende partner o brand terzi. Per i clienti che visitano il punto vendita, ON AIR è fonte di intrattenimento e informazioni utili per i suoi acquisti.

## Aboca e la botanica di Leonardo

A Firenze nel Museo di Santa Maria Novella è in corso la mostra "La botanica di Leonardo. Per una nuova scienza tra Arte e Natura" ideata e prodotta da Aboca, in collaborazione con il Comune di Firenze.

Un'esperienza immersiva che porta il visitatore a scoprire attraverso postazioni video e proiezioni olografiche le riflessioni di Leonardo sulle forme e sulle strutture del mondo vegetale. Termini scientifici come fillotassi e dendrocronologia diventano comprensibili a tutti e il visitatore si trasforma in scienziato entrando nella camera oscura per scoprire la fototassi delle piante. Per info: [www.labotanicadileonardo.it](http://www.labotanicadileonardo.it)

Nella foto i curatori della mostra: da sinistra Fritjof Capra, fisico, Valentino Mercati, fondatore e presidente Aboca e Stefano Mancuso, neurobiologo vegetale



## Porretta Soul Festival: la musica black ha fatto tremare l'Appennino bolognese

"Vivere il Porretta Soul Festival è un'emozione che va assaporata più di tante altre", a scrivere è il magazine Usa DownBeat che non usa mezzi termini per descrivere le sensazioni che si ripetono in quello che è uno dei più importanti festival internazionali di musica soul. La 32/a edizione si è tenuta dal 18 al 21 luglio al Rufus Thomas Park

nella cittadina termale dell'Appennino bolognese e ha visto alternarsi sul palco personaggi come Scott Sharrand, Don Bryant feat. The Bo-Keys, Anthony Paule Soul Orchestra, Willie West, Tony Wilson the young James Brown. Quattro giorni a suon di soul, blues e rhythm & blues con una line-up che ha attinto direttamente dalle grandi città americane come Memphis, New Orleans, Chicago, Houston, Portland, Boston ma anche dall'Australia e, per la prima volta, dal Burundi. Oltre 200 i musicisti selezionati dal direttore artistico e ideatore della kermesse, Graziano Uliani. Non solo gli artisti, ma anche gli spettatori arrivano da tutte le parti del mondo, "Ormai nei manifesti non metto nemmeno i nomi degli artisti che suoneranno - ha spiegato Uliani - la gente viene a scatola chiusa, sanno che qui trovano qualità e l'anima vera della musica". (Rossella Gemma)

# La salute nel piatto

Per prevenire le malattie e mantenersi in forma il consiglio è mangiare bene e fare sport



L'uomo si è evoluto dai microbi e da questi non si è mai affrancato. Il legame tra noi e i circa 100.000 miliardi di batteri, virus e miceti che vivono nel nostro organismo è talmente indissolubile che sarebbe impossibile vivere senza di loro. Mentre il numero delle pubblicazioni scientifiche riguardanti questi piccolissimi ospiti cresce a dismisura, diviene sempre più evidente la relazione tra il tipo di ceppi che colonizzano il corpo e il nostro stato di salute. Andiamo a scoprire come far prosperare i microorganismi che ci sono più utili.

## *Eubiosi e disbiosi*

Tutto va bene finché c'è equilibrio, quando cioè la varietà di microorganismi è ampia e i patogeni sono assenti o sono presenti in numero ridotto. Questo è lo stato di "eubiosi". Qualcosa può però far cambiare la situazione e una volta che l'equilibrio è perso, avremo uno squilibrio, detto "disbiosi", con conseguente infiammazione che, alla lunga, può facilmente sfociare in diverse patologie. Ma cos'è l'infiammazione? Questa è una reazione che l'organismo mette in atto per contrastare patogeni e tossine e

richiede l'intervento dell'esercito di cellule facenti parte del sistema immunitario. L'infiammazione è vantaggiosa per l'organismo in quanto è la risposta per risolvere un problema vitale. Tutto l'opposto è invece l'infiammazione cronica, quella che dura per molto tempo e che sfianca l'organismo, tenendolo sempre in allarme e rendendolo, alla lunga, vulnerabile. Il microbiota è determinante nel mantenimento dello stato di equilibrio che contrasta lo stato infiammatorio cronico. Quando c'è eubiosi, l'infiammazione non può esistere. La barriera intestinale è co-



### Animaletti danzanti

Il primo uomo a scoprire che il nostro corpo fosse la dimora di una miriade di minuscoli coinquilini, fu un geniale commerciante olandese di stoffe.

Egli potenziò le lenti che all'epoca si usavano per controllare la trama dei tessuti creando un rudimentale microscopio. Con questo indagò, innanzitutto, sulla natura della patina che si forma sui denti, scoprendo che questa è composta da una miriade di "animaletti che danzano graziosamente".

Effettivamente, ad eccezione di pochi organi come cuore, cervello e reni, siamo la dimora di un numero impressionante di microscopici organismi con i quali viviamo in simbiosi e che risiedono, per la gran parte, nel nostro intestino. Noi forniamo al microbiota una casa e del cibo e in cambio riceviamo, tra le altre cose, protezione dall'invasione di microorganismi pericolosi, produzione di sostanze utili, come la vitamina K e alcune vitamine del gruppo B, modulazione del sistema immunitario e sintesi degli ormoni.



esa, le sostanze tossiche non possono filtrare nel sangue e i segnali che i microbi inviano al sistema immunitario sono quelli di tolleranza e di contrasto allo stato infiammatorio. Ma quando abbiamo poca varietà o un piccolo numero di microorganismi "amici", ecco che i patogeni prendono il sopravvento creando diversi danni, primo tra tutti quello di inviare segnali infiammatori al nostro organismo. Questo stato continuamente alterato sfianca il nostro corpo. L'infiammazione cronica può sfociare in numerose alterazioni come la sindrome metabolica.

### Curare i coinquilini

I consigli per mantenere l'eubiosi sono essenzialmente due: mangiare bene e fare sport. Il movimento, come confermano molti studi, è essenziale per il benessere del microbiota, e siccome fare sport previene anche diverse malattie e mantiene in forma, non c'è nessuna scusa che tenga per rimanere fermi! Per quanto riguarda il cibo, c'è da sapere che i microorganismi buoni si nutrono delle parti di fibra per noi indigeribili. Ecco perché è importantissimo mangiare grandi quantità di frutta a guscio e frutta e verdura facendo caso a non

farsi mai mancare diverse porzioni di vegetali crudi. La cottura, difatti, cambia la natura della fibra rendendola, per noi, più digeribile. Ma quello che assorbiamo noi non arriverà ai microorganismi, che rimarranno a bocca asciutta. La fibra non cotta, inoltre, pulirà meglio le pareti intestinali. Di cosa sono più ghiotti i microorganismi buoni? Cicoria, noci, cipolla, asparagi e crusca. Inoltre sono assolutamente da evitare i cibi che nutrono i batteri promotori dell'infiammazione. Quali sono? Quelli dolci, ricchi di grassi e tutto ciò che non è integrale e non contiene fibra.



In quantità eccessiva tende a depositarsi sulle pareti delle arterie e diventa uno dei maggiori fattori di rischio per le malattie cardiache

# Colesterolo sotto controllo

**G**li studi scientifici parlano chiaro: è ormai certo che alti livelli di colesterolo "cattivo" sono fattori di rischio cardiovascolare. Fondamentale quindi monitorare il

colesterolo e, in caso di livelli anche solo modestamente sopra-soglia, intervenire per abbassarlo attraverso modifiche dello stile di vita, farmaci o utilizzando combinazioni di nutraceutici a basso dosaggio.

## *Colesterolo*

È un grasso presente nel sangue, in gran parte prodotto dal fegato e per la parte restante introdotto con l'alimentazione. È essenziale per l'organismo, per esempio per il funzionamento cellulare, ma quando è presente in quantità eccessiva tende a depositarsi sulle pareti delle arterie e diventa uno dei maggiori fattori di rischio per le malattie cardiache.

Il conseguente processo di aterosclerosi, con il progressivo irrigidimento e ispessimento delle arterie, porta nel tempo alla formazione di placche che possono bloccare il flusso sanguigno, dando luogo a eventi cardiovascolari.

scolari. Un rischio che non riguarda solo gli individui con marcata ipercolesterolemia ma anche chi convive con un colesterolo di poco sopra la norma per lungo tempo.

### *Buono o cattivo?*

Il colesterolo "cattivo" viene trasportato dalle lipoproteine LDL (Low Density Lipoprotein) dal fegato alle arterie dove viene rilasciato con conseguente aterosclerosi; le lipoproteine HDL (High Density Lipoprotein), conosciute invece come colesterolo "buono", al contrario favoriscono la rimozione del colesterolo dal sangue e la sua eliminazione. Perché alcune persone hanno livelli eccessivi di colesterolo? Fatta eccezione per i casi di ipercolesterolemia familiare, dove la causa è genetica, esistono alcuni fattori che predispongono a elevati livelli di colesterolo: sovrappeso e obesità, alimentazione non sana, fumo e vita sedentaria sono fattori modificabili. Anche malattie come diabete e ipertensione sono spesso associate all'ipercolesterolemia. Sfortunatamente il colesterolo elevato non dà alcun sintomo, per cui le persone non ne sono consapevoli. L'unico modo per individuarlo è sottoporsi regolarmente a un semplice prelievo di sangue.

### *Come prevenire?*

La prevenzione primaria, cioè quella rivolta a persone sane, comporta modifiche del proprio stile di vita per abbassare il colesterolo LDL che dovrebbe essere inferiore a 116 mg/dl. Fumo, sedentarietà, alimentazione ricca di grassi, sovrappeso e consumo eccessivo di alcolici sono elementi molto importanti da tenere sotto controllo per ridurre il rischio

### **Quando misurarlo?**

Gli esperti consigliano un primo controllo nell'infanzia, all'età di 5-6 anni, per individuare eventuali anomalie genetiche, successivamente intorno ai 18 anni al completamento dello sviluppo ormonale e in seguito ogni tre anni fino a 40-45 anni. Il monitoraggio dovrà poi farsi più frequente con l'avanzare dell'età. Particolare attenzione devono fare le donne: nei 4-5 anni che seguono l'arrivo della menopausa, infatti, si verifica un improvviso aumento del colesterolo, mediamente del 20%, e che in alcuni casi può essere anche più importante.

di futuri eventi. Non sempre tuttavia cambiare lo stile di vita è sufficiente. Accanto ai farmaci, da destinare ai casi più gravi, sono stati studiati appositi integratori per le persone a basso rischio cardiovascolare. In presenza di modesti aumenti dei livelli di colesterolo, le più recenti indicazioni scientifiche raccomandano quindi l'uso di combinazioni di nutraceutici a basso dosaggio. Tra gli alimenti più studiati vi è il riso rosso fermentato; grazie alla fermentazione ad opera di un lievito genera la monacolina K, una sostanza che si è dimostrata efficace al pari dei farmaci. Recenti ricerche scientifiche confermano che 3 mg di monacolina K riducono significativamente gli eventi cardiovascolari (Banach.M, et al. "The Role of red yeast rice (RYR) supplementation in plasma cholesterol control: A Review and expert opi-



### **Per uno stile di vita sano...**

- 1** Seguire dieta povera di grassi saturi, ricca di fibre e poco calorica. Sì a cereali, pesce, frutta e verdura, olio extra-vergine di oliva
- 2** Fare movimento. Mezz'ora di movimento - camminare, andare in bicicletta, praticare uno sport - ogni giorno per cinque giorni alla settimana
- 3** Non fumare. Il fumo accelera il processo di aterosclerosi con benefici sul rischio cardiovascolare complessivo. Smettere di fumare induce un aumento dei livelli di colesterolo "buono"
- 4** Tenere il peso sotto controllo. La circonferenza addominale dovrebbe essere inferiore a 94 centimetri per gli uomini e 80 per le donne
- 5** Limitare il consumo di alcol. Non si dovrebbero superare i due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne.

nion", Atherosclerosis Supplements, <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2019.08.023>). Tra le varie sostanze in grado di abbassare i livelli di grassi nel sangue - fitosteroli, carciofo, chitosano - anche la berberina, estratto secco della corteccia di un arbusto originario del Nepal.

# Avvelenamenti e *intossicazioni*

Anche una piccola quantità di veleno può mettere a rischio la vita



I bambini più piccoli portano alla bocca tutto quello che trovano. L'età più a rischio per gli avvelenamenti e le intossicazioni è nei primi 5 anni di vita, con un picco nella fascia di età fra 1 e 3 anni. È proprio in questa fascia che i bambini spe-

rimentano la cosiddetta fase orale: tutto ciò che è a portata di mano è potenzialmente pericoloso, poiché d'istinto viene portato in bocca.

I veleni possono essere solidi (pillole, batterie, piante e frutti di bosco), liquidi (antigelo, oli per lampade, detersivi per la casa), spray (spray per insetti, erbicidi o prodotti per la pulizia dei mobili). Possono essere invisibili e non avere alcun odore come il monossido di carbonio. Anche una piccola quantità di veleno può mettere a rischio la vita. Le cause principali di avvelenamento sono i cosmetici come i profumi, i prodotti per la pulizia delle unghie, i prodotti per la pulizia personale come deodoranti e saponi, i farmaci come antidolorifici, i prodotti per la pulizia della casa come saponi e detersivi per pavimenti. E il bambino può avvelenarsi attraverso: il contatto cutaneo, l'inalazione, il contatto oculare o l'ingestione.

È utile tenere nell'armadietto dei farmaci due prodotti, da utilizzare sempre su indicazione del medico o del Centro Antiveneni, come primo intervento domiciliare, per evitare corse in farmacia o in Pronto Soccorso:

- \* simeticone in gocce come anti-schiuma (per inattivarla in caso di ingestione di sostanze a base di saponi);
- \* carbone attivato in polvere, che come una carta assorbente lega e inattiva una grande varietà di sostanze potenzialmente tossiche.

## *Cosa fare?*

È fondamentale che si possa conoscere la composizione della sostanza per intervenire opportunamente! Lasciare i prodotti nella loro confezione originale.

### **Nel caso di ingestione**

- \* Chiamare il Centro Antiveneni o il 112 (Nue - Numero unico di emergenza);
- \* Tenere sempre la confezione del prodotto ingerito.
- \* Verificare la quantità presente e, se possibile, quanto ce n'era prima per poter riferire la quantità di prodotto ingerita o quanto tempo è trascorso dall'ingestione.
- \* Verificare se il bambino ha la bocca sporca e l'alito odora del prodotto.
- \* Verificare per quanto tempo è rimasto solo e come sta: si lamenta, piange.

## IN CASO DI AVVELENAMENTO CHIAMARE

\* **NUE**, Numero unico di emergenza 112

## CENTRI ANTIVELENI

\* **Milano**, Ospedale Niguarda 02-66101029

\* **Pavia**, IRCCS Fondazione Salvatore Maugeri 0382 224444

\* **Firenze**, Azienda ospedaliero universitaria Careggi 055 7947819

\* **Roma**, Ospedale pediatrico Bambino Gesù 06 68593726



## Nel caso di assorbimento di sostanza tossica

\* Consultare il Centro Antiveneni o il 112 (Nue - Numero unico di emergenza).

\* In caso di contatto cutaneo: dopo aver rimosso i vestiti, lavare per almeno 15 minuti la cute con acqua tiepida.

\* In caso di inalazione da gas tossici: allontanare il bambino dall'ambiente dove si è verificato l'evento, portarlo all'aperto e arieggiare l'ambiente.

\* In caso di contatto oculare: lavare con acqua tiepida l'occhio per almeno 10 minuti.

## Come leggere i simboli

Simbolo che si trova stampato sul retro delle etichette di tutti i prodotti che contengono sostanze irritanti e nocive per la pelle, occhi e apparato respiratorio. **Non bere, non annusare, non toccare!**



Simbolo che si trova stampato sul retro delle etichette di tutti i prodotti che contengono sostanze facilmente infiammabili. **Tenere lontano dal fuoco e da sorgenti di calore!**



Simbolo che si trova sul retro delle etichette di tutti i prodotti che contengono sostanze che corrodono tutto ciò con cui vengono in contatto. **Non toccare, non annusare!**



Simbolo che si trova sul retro delle etichette di tutti i prodotti che contengono sostanze pericolosissime che possono causare la morte. **Non bere, non annusare, non toccare!**



## ATTENZIONE



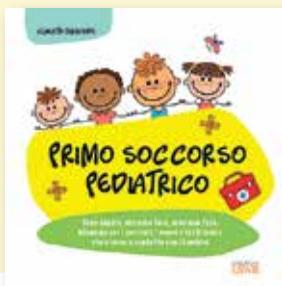
\* **Non travasare mai nessun prodotto chimico** (es. candeggina, detersivo liquido, ecc.) in bottiglia di acqua minerale, bibite, latte o succhi di frutta: è facile dimenticarsene o confondersi.

\* **Non trasferire i farmaci dalle confezioni originali ai portapillole:** potresti non riconoscerli più, e il tuo bambino potrebbe scambiarli per caramelle.

\* **Non manomettere mai la chiusura di sicurezza delle confezioni** perché questa impedisce al bambino di arrivare al prodotto.

\* **Insegna al tuo bambino, fin da piccolo, a riconoscere i simboli di pericolo** che lo aiutano a non mettersi nei guai. Serve tanta pazienza, ma è la migliore forma di prevenzione.

## Il libro



ALBERTO FERRANDO

### Primo soccorso pediatrico

Cosa sapere, che cosa fare, cosa non fare.  
Manuale per i genitori, i nonni e tutti coloro  
che vivono a contatto con i bambini

Edizioni Lswr, pp 272

# Non solo a carnevale

La maschera fa bene  
alla pelle e allo spirito

In una beauty routine che si rispetti non può mancare una buona maschera per il viso. Perché è un trattamento urto, estremamente efficace per la pelle, e rappresenta una vera coccola che ci concediamo, e quindi uno spazio da dedicare a se stessi con qualcosa di benefico che può fare solo del bene, a pelle e spirito.

Una maschera per il viso è un trattamento concentrato di principi attivi funzionali con una particolare composizione, studiata per facilitare l'assorbimento da parte della pelle delle sostanze funzionali. È un trattamento particolarmente attivo ed efficace, che già in una sola applicazione mostra risultati soddisfacenti, per questo non può mancare nella nostra skin care settimanale. Anzi, dovremmo avere più maschere a disposizione, e scegliere quella giusta non solo a seconda dello stato della pelle, ma anche in base allo stato d'animo. Di



maschere ne esistono di vari tipi, in crema, in tessuto oppure in polvere a base di argilla oppure peel off. Queste ultime sono composte da alginate che vanno miscelati con l'acqua poi, una volta che questa si asciuga, formano un film che viene asportato tutto in una volta.

Ogni maschera ha una sua particolare specificità in base alla composizione, può essere idratante, lenitiva, nutriente, rigenerante, rivitalizzante, antiage, lifting, detossinante, esfoliante, schiarente, illuminante, dermopurificante, astringente, rilassante.

Se hai la pelle mista-impura preferirai una maschera detossinante alternata con una dermopurificante, magari all'argilla oppure al carbone per assorbire più facilmente le tossine cutanee. Se la pelle è secca invece preferisci una maschera in crema, peel off, oppure in tessuto.

## I 6 consigli per ottenere il massimo beneficio

- 1 Prima di applicare la maschera è fondamentale detergere a fondo la pelle. Se da un lato la maschera è un concentrato di attivi, dall'altro vanno create le condizioni per cui la pelle è predisposta per poterli assorbire al meglio. E quindi si parte da una pulizia profonda.  
Se avete un po' di tempo potete eseguire una routine preparatoria della pelle in più fasi. Passate sul viso un detergente oleoso, massaggiando bene con le mani, risciacquate con acqua. Sulla pelle ancora umida applicate una mousse o un gel detergente delicato, risciacquate ancora. Tamponate con un asciugamano morbido in fibra naturale, di cotone o lino. A questo punto, se volete ottenere un risultato ancora più evidente, passate sul viso uno scrub con microgranuli, in crema se la pelle è secca, oppure in gel se la pelle è mista. Massaggiate delicatamente con movimenti circolari, in questo modo l'azione meccanica dei granuli aiuterà ad asportare le cellule morte e a rendere la pelle maggiormente predisposta ad assorbire gli attivi funzionali. Risciacquate con abbondante acqua per eliminare tutti i microgranuli dalla pelle, tamponate con l'asciugamano e spruzzate un'acqua termale. Lasciate asciugare. Questi ultimi due passaggi sono facoltativi.
- 2 A questo punto la pelle è pronta per la maschera. Se la maschera è in crema si deve stendere bene in uno spessore di circa 2-3 mm che copra completamente la pelle. In genere 6 ml per il viso sono sufficienti. Se è in tessuto, prima di aprire la busta, è bene scuoterla per far assorbire al tessuto tutto il siero. Si applica sulla pelle in modo da farla aderire bene per sfruttare al meglio l'effetto occlusivo.
- 3 Il tempo di posa è di circa 10-15 minuti, un po' di più per le maschere in crema antiage o nutriente per le pelli secche, che può essere di 20-30 minuti.
- 4 Terminato il tempo di posa le maschere in crema e in gel vanno massaggiate delicatamente e l'eccesso asportato con una velina. Le maschere in tessuto si gettano e il siero che rimane va massaggiato fino ad assorbimento. Se si tratta di una maschera antiage, una volta eliminato l'eccesso si può tenere per tutta la notte, mentre se l'azione è detossinante o dermopurificante va risciacquata. Si può procedere con l'applicazione della crema viso della propria routine cosmetica.
- 5 Come frequenza di impiego si può considerare 2 o 3 volte la settimana, però è sempre importante monitorare la pelle, e quindi variare la tipologia di maschera a seconda delle esigenze specifiche. Ad esempio si può alternare la maschera dermopurificante con quella idratante o detossinante, oppure la maschera antiage con una illuminante e così via.
- 6 Quando è meglio applicare la maschera? In genere alla sera, perché la pelle è più predisposta al rilassamento e quindi a rispondere meglio ai benefici, però può capitare che si richieda un'azione urto prima di qualche evento importante con una maschera illuminante o lifting. E quindi non si sa mai, è bene tenere una maschera sempre a portata di mano!





# Tra mito e realtà

Cinque domande per fare chiarezza sull'omeopatia

In redazione riceviamo spesso mail dei nostri lettori che chiedono chiarimenti sull'omeopatia. Abbiamo selezionato cinque importanti domande con l'intento di fornire risposte chiare e veritiere sull'argomento. Le risposte sono tratte dalla pubblicazione Livre Blanc "Quelle place pour l'homéopathie dans l'offre de soins", giugno 2019.

**È vero che i medici omeopati non sono veri medici?**

**FALSO**

Per poter esercitare come omeopata, è necessario essere laureati in medicina e chirurgia ed eventualmente essersi anche specializzati. Un medico omeopata ha, inoltre, seguito una formazione in omeopatia, in parallelo con gli studi di medicina o successivamente ad essi. Questa

formazione complementare gli consente di arricchire il proprio arsenale terapeutico e di proporre ai pazienti l'omeopatia, in aggiunta all'approccio terapeutico convenzionale e in funzione della diagnosi.

Come ogni altro dottore, il medico esperto in omeopatia ha il dovere e la responsabilità di individuare e consigliare al paziente la strategia terapeutica più adatta.



**È vero che i trattamenti omeopatici sono medicinali?**

**VERO**

Lo statuto di medicinale omeopatico è riconosciuto dalle autorità giuridiche e sanitarie a livello nazionale e nell'ambito dell'UE, ed è definito a livello europeo dalla Direttiva 92/73/CEE.

Come avviene per qualsiasi altro farmaco, anche i medicinali omeopatici sono oggetto di un'autorizzazione rilasciata dalle autorità sanitarie. La loro produzione e la loro immissione in commercio è subordinata a requisiti stringenti e a controlli di qualità che intervengono in ogni fase del processo produttivo.

Lo statuto di medicinale è una garanzia di qualità, che assicura l'assoluta sicurezza del prodotto.

**L'omeopatia può curare tutto?**

**FALSO**

L'omeopatia non si presta a trattare

tutte le patologie. Per esempio, non può essere utilizzata per il trattamento di patologie gravi come il cancro e le malattie degenerative, che rendono necessario il ricorso alla medicina convenzionale.

Viceversa, i medicinali omeopatici vengono impiegati nell'ambito della presa in carico di altre patologie quali infezioni, allergie, dolori, ecc. Possono, inoltre, essere assunti in integrazione alle terapie convenzionali per attenuarne gli effetti secondari o per limitare la frequenza delle patologie ricorrenti.

**L'omeopatia non sostituisce la vaccinazione**

**VERO**

Bisogna evitare qualsiasi ambiguità e ribadire l'importanza della copertura vaccinale.

Non ci può essere confusione tra medicinali omeopatici e vaccini. Questi ultimi consentono di tutelare la popo-

lazione dalle epidemie virali, ruolo che non può essere svolto dai medicinali omeopatici.

**L'omeopatia è una medicina inoffensiva?**

**VERO & FALSO**

La pratica dell'omeopatia è fondata sulla prescrizione di medicinali noti per la loro tollerabilità e l'assenza di tossicità. Questi medicinali sono quindi particolarmente indicati per le donne nel corso della gravidanza o dell'allattamento, per i bambini e gli anziani.

Tuttavia, come qualsiasi terapia, l'omeopatia deve inserirsi all'interno di una presa in carico sanitaria. L'insegnamento dell'omeopatia a professionisti della salute abilitati alla sua prescrizione e dispensazione consente di garantire il buon uso dei trattamenti e di adattarne la prescrizione in funzione delle caratteristiche dei pazienti (allergie, sensibilità, ecc.).

# Se l'alito è cattivo

L'alitosi è spesso un campanello d'allarme da non sottovalutare della parodontite

L'alitosi è una condizione molto comune che colpisce circa il 25% della popolazione. Essa è particolarmente fastidiosa e può influenzare il rapporto e le relazioni con gli altri portando a vivere situazioni di disagio.

In generale, le cause dell'alitosi sono da ricercarsi nel 90% in condizioni alterate presenti a carico della bocca, nel 10% sono invece supportate da patologie presenti in altri distretti dell'organismo. Carie, gengiviti e una scorretta igiene orale frequentemente portano a sviluppare alitosi, che spesso costituisce addirittura un sintomo precoce della parodontite.

## Cause

I batteri anaerobi, ovvero quelli che sopravvivono in assenza di ossigeno, proliferando all'interno delle tasche parodontali producono com-

posti volatili solforosi (CVS) responsabili del cattivo odore; i batteri si organizzano formando un biofilm contenente questi composti dello zolfo responsabili principali del cattivo odore trasmesso e percepito attraverso la respirazione e la fonazione. Anche il fumo di sigaretta contribuisce a peggiorare alitosi e parodontite ed è quindi un fattore di rischio comune che sarebbe indispensabile mettere sotto controllo per avere successo nella terapie di entrambe le condizioni cliniche.

Un'altra causa dell'alitosi è la presenza della placca batterica o sul dorso della lingua (si va a depositare tra una papilla gustativa e l'altra) o presente negli spazi interdentali. Ad aggiungersi il ruolo fondamentale della saliva in quanto ha la duplice funzione di detersione e di effetto tampone. La riduzione del flusso salivare può avere un impatto

enorme nella genesi dell'alitosi; la sua mancanza può essere influenzata da molte condizioni: i farmaci antidepressivi, antipsicotici, diuretici e antipertensivi, le malattie delle ghiandole salivari (diabete, sindrome di Sjogren), la chemioterapia e la radioterapia influenzano negativamente qualità e quantità di saliva prodotta.

## Diagnosi e terapia

Nonostante l'alitosi sia una condizione molto comune, l'autodiagnosi non è sempre facile ed è buona regola affidarsi ad un Odontoiatra o a un Igienista dentale per effettuare una valutazione corretta. L'esame più utilizzato è quello organolettico (il cosiddetto *sniff test*) nel quale il professionista esamina attraverso il proprio olfatto la presenza o meno di alitosi. La terapia è ovviamente strettamente correlata alla diagno-



si. Il professionista deve intervenire sulle patologie del cavo orale eventualmente presenti e istruire il paziente ad avere una corretta igiene orale. È necessario fare attenzione a detergere accuratamente anche gli spazi interdentali con lo scovolino o con il filo interdentale, non dimenticando mai di pulire il dorso della lingua con lo spazzolino stesso o con presidi specifici (puliscilingua o netta lingua - air abrasion con polvere di eritritolo da parte del professionista).

Qualora vi sia una diagnosticata riduzione della quantità di saliva prodotta è essenziale prendere alcuni accorgimenti: il professionista è in grado di suggerire strategie per mantenere umettato il cavo orale, così come dare consigli alimentari che aiutino la gestione dell'alitosi, a volte introducendo dei gel orali sostitutivi o integratori della saliva.

### E se la causa non fosse la bocca?

Bisogna sempre rivolgersi al proprio dentista qualora si abbia la sensazione di alito cattivo. Ma la causa potrebbe non essere all'interno della bocca: gastriti, patologie del fegato, disturbi gastrointestinali e difficoltà nella digestione, diabete non compensato possono avere questo sintomo come manifestazione a distanza di un problema metabolico o infiammatorio.

Comunque non affidarti alla solita caramella, allo spray orale o al collutorio senza aver ben compreso quale sia lo stato di salute del cavo orale e non solo. Impara a riconoscere i campanelli di allarme e non sottovalutarli!

### I consigli del farmacista

- \* Controlla spesso le tue gengive.
- \* Stai attento che non ci sia sanguinamento delle gengive! Se ci fosse rivolgiti sempre ad uno specialista, meglio se un parodontologo. La parodontite è tra le prime cause di alitosi. ([www.gengive.org/trovaParodontologo](http://www.gengive.org/trovaParodontologo)).
- \* Non sottovalutare l'alitosi: consulta lo specialista prima di decidere quale prodotto usare; spesso il collutorio non è sufficiente.
- \* Ricordati di usare lo scovolino o il filo interdentale in base ai consigli del tuo Igienista dentale.
- \* Alcuni farmaci causano diminuzione del flusso salivare: attenzione in questi casi all'igiene orale, all'alimentazione e all'apporto di acqua.
- \* Lo spazzolamento dei denti deve essere efficace nella rimozione della placca: valuta assieme al tuo Igienista dentale l'opportunità di passare alla detenzione con spazzolino elettrico.

# Come ritrovare *il sorriso*

Implantologia dentale: una terapia  
che il paziente deve conoscere



**N**egli ultimi anni si parla molto di implantologia. Dr. Carlet, come spiega il successo di questa branca dell'odontoiatria?

Un bel sorriso è riconosciuto universalmente come parte integrante di uno ottimo stato di salute. Direi, pertanto, che l'implantologia rappresenta la ri-

sposta ad un bisogno sempre più importante e riconosciuto del benessere del cavo orale. Il recupero di elementi dentari tramite gli impianti, ci garantisce successi a lungo termine, permettendo di ritrovare una funzionalità e un'estetica ottimale che, con le tecniche tradizionali, non sarebbero possibili da raggiungere.

## CHI È?

Dr. Paolo Carlet, founder di Oneclinic clinica dentale, implantologo, chirurgo orale e odontoiatria estetica

[www.paolocarlet.it](http://www.paolocarlet.it) - [contact@paolocarlet.it](mailto:contact@paolocarlet.it)

[www.oneclinic.it](http://www.oneclinic.it) - [info@oneclinic.it](mailto:info@oneclinic.it)

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

### Qual è il trend attuale dell'implantologia dentale?

Esistono fondamentalmente due grandi categorie di pazienti che si sottopongono ad implantologia dentale. I pazienti con gravi problematiche dentali (edentulie complete, portatori di protesi), che decidono di migliorare la loro situazione recuperando la loro dentatura fissa o stabilizzando le loro protesi, ed i pazienti che necessitano invece della sostituzione di singoli elementi dentari, con particolare attenzione all'estetica sia del dente, che dei tessuti molli.

### Quindi anche una persona che ha perso tutti i denti, può sperare di riavere i denti fissi?

Certamente. Ovviamente ogni caso va valutato con attenzione dal proprio implantologo, ma oggi la chirurgia implantare ci permette di restituire una dentatura fissa in pochissimo tempo e, grazie alla chirurgia radiologicamente assistita, alcuni interventi sono anche privi di bisturi.

### Dr. Carlet, cosa intende per chirurgia senza bisturi?

Nella mia clinica, ma anche in altri centri di eccellenza d'Italia, la TAC Cone Beam è diventato uno strumento indispensabile per ogni intervento. Le immagini tridimensionali che questa apparecchiatura fornisce, ci permettono di progettare virtualmente il risultato finale che vogliamo ottenere e quindi anche di studiare l'intervento, prima ancora di rivedere il paziente. Grazie a delle stampanti 3D medicali costruiamo poi delle perfette dime chirurgiche che ci guidano nell'inserimento degli impianti, senza l'e-

sposizione dell'osso e quindi senza l'utilizzo del bisturi.

### Quali sono i vantaggi di questa metodica?

Interventi molto più corti, suture non necessarie, gonfiore e dolore inesistenti. Sono questi i vantaggi tangibili per il paziente. Da non trascurare anche il carico immediato dei provvisori.

### Cosa si intende per carico immediato dei denti provvisori?

Progettando in virtuale l'intero intervento e quindi conoscendo in anticipo con massima precisione la posizione degli impianti, anche i denti provvisori potranno essere preparati in anticipo. Al termine della chirurgia, solitamente molto breve, il paziente godrà da subito di una dentatura fissa al 100%.

### Solitamente dopo quanto tempo si passa ai denti definitivi?

Qui va premesso che i materiali dei denti provvisori sono sempre più performanti e confortevoli, così il periodo di attesa diventa spesso secondario. Normalmente i tempi di attesa però, variano dai 2-3 mesi per l'osso naturale, fino ai 6-10 mesi per l'osso innestato.

### Possono sottoporsi tutti alla chirurgia implantare?

Normalmente sì. Si parla di impossibilità di intervento solamente nei casi di malattie autoimmunitarie che escludono anche altri tipi di operazioni, oppure malattie generalizzate gravi come cardiopatie, diabete non controllato, grave osteoporosi, gravi problemi di coagulazione del sangue, oppure un sistema immunitario fortemente danneggiato.



Nella foto il sistema implantare AnyRidge di Megadent

### Un paziente che ha bisogno di uno o più impianti dove deve andare?

Ovviamente da un dentista. Ogni dentista regolarmente iscritto all'ordine, è titolato per chirurgia implantare ed abilitato all'inserimento di impianti dentali. Come scegliere è una questione di fiducia, che dipende dalle esperienze del paziente. L'implantologia è comunque una branca chirurgica molto complicata, che richiede grande esperienza sia del professionista, sia dell'equipe che lo assiste. Inoltre, la tecnologia la fa da padrona, quindi anche la struttura dovrà essere attrezzata con i macchinari più moderni e con i più alti standard di eccellenza.



# Osservare i segnali

## Le patologie dei sacchi anali nel cane e nel gatto

**S**aper osservare i comportamenti del proprio pet è fondamentale e può divenire importante ai fini di una precoce diagnosi. È questo il caso di alcune alterazioni e patologie dei sacchi anali che non di rado colpiscono cani e gatti e che sono meritorie di un rapido intervento veterinario.

### *Sacchi anali*

I sacchi anali sono due piccole strutture poste in posizione simmetrica tra loro, una per lato, virtualmente visualizzabili dall'esterno come due

punti a ore 4 e ore 8 rispetto l'ano. Si pongono tra il muscolo sfintere interno e il muscolo esterno del retto, in un cane intorno ai 17 kg hanno una capacità tra 0,2 e 0,5 ml. All'interno dei sacchi sono localizzate ghiandole specializzate nella produzione di un secreto denso dal caratteristico intenso odore. In condizioni fisiologiche, questo viene mano a mano riversato all'interno dei sacchi che comunicano con il tratto terminale dell'intestino (retto) tramite due condotti. Durante la defecazione, la contrazione muscolare crea una pressione tale da consen-

re la fuoriuscita passiva del composto contenuto nei sacchi insieme alle feci.

### *Quando il fisiologico diventa patologico*

Poiché non è facile identificare visivamente eventuali problemi dei sacchi anali, vi sono alcuni segnali che i proprietari possono apprezzare in passeggiata durante la defecazione del proprio pet e che devono essere sentinelle per una precoce visita veterinaria. Per esempio, l'esemplare può strisciare il posteriore premendo costantemente l'ano sul terreno e sull'a-

## I comportamenti “strani” dei nostri pet possono indicare la presenza di una malattia

sfalto quando cammina, un comportamento noto nel mondo anglosassone con il termine di “scooting”. Questo è un vero e proprio tentativo di favorire la compressione passiva delle ghiandole e quindi di conseguenza la fuoriuscita del secreto accumulatosi all’interno. In questi momenti i cani mostrano talvolta anche un’espressione di sconforto e possono emettere vocalizzi. In taluni casi si apprezza una defecazione difficoltosa con ripetuti tentativi e dolore (tenesmo), il leccamento dell’ano, l’infiammazione della zona perianale, nervosismo, morsi a vuoto guardando il treno posteriore e la dolorabilità durante le manovre attuate sulla porzione posteriore del corpo. Ognuno di questi sintomi potrebbe essere correlato al mancato svuotamento delle sacche anali con contemporaneo accumulo del secreto. L’incidenza del fenomeno è maggiore negli esemplari di piccola taglia ma tutte le razze possono essere colpite. Alcuni tra i fattori predisponenti sono l’obesità, le diete povere di fibre, importanti per favorire il transito fecale, lo scarso tono muscolare, le allergie alimentari, le diete squilibrate, le infiammazioni e le infezioni delle ghiandole. Queste ultime possono essere causa primaria o condizione secondaria derivante dall’impacchettamento del secreto.

### Intervenire senza aspettare

Nonostante alcuni proprietari tendano a sottovalutare questi segnali, un tempestivo consulto veterinario è fondamentale per diagnosticare eventuali alterazioni o patologie a carico delle sacche anali e poter così impostare una terapia precoce e risolutiva. Infatti, quando il secreto vi resta bloccato all’interno, si crea un ambiente che favorisce lo sviluppo di batteri patogeni a scapito della normale flora fisiologicamente presente. *Enterococcus faecalis*, ceppi patogeni di *Escherichia coli*, *Proteus mirabilis* e *Streptococcus canis* sono tra gli agenti d’infezione più comunemente isolati. La parete dei sacchi si

infiamma (sacculite) ulteriormente divenendo più fragile e la struttura intera può andare incontro ad ascessualizzazione e persino alla formazione di fistole che si aprono direttamente sulla cute. Alla base della ritenzione di secreto non ci sono però solo predisposizioni, diete errate e seguenti infezioni. Sono infatti descritte nella letteratura scientifica anche malformazioni congenite o acquisite dei dotti e anche neoplasie che, seppur rare (2% dei tumori cutanei), sono rappresentate più comunemente da adenomi e adenocarcinomi delle ghiandole apocrine dei sacchi anali. Condizioni rare ma che colpiscono principalmente i cani anziani e in particolari alcune razze come i cocker spaniel.

### La funzione del secreto

I ricercatori dibattono ancora sulla reale funzione di questo composto; in passato si ipotizzava che potesse persino avere la stessa funzione presente ad esempio nei mustelidi (puzzole, skunk e furetti) che utilizzano un prodotto simile a scopo difensivo quando gli esemplari si sentono minacciati. Molto più probabilmente però, nei canidi questo secreto ha una funzione sociale all’interno del branco e tra gli individui che si trovano a condividere lo stesso territorio. Un’impronta invisibile, utile per marcare il territorio e per lasciare informazioni odorose. Infatti, il colore, la composizione e l’odore variano da individuo a individuo e, in assenza di patologie, rappresenterebbero una carta d’identità canina, unica per ogni esemplare. Inoltre, la consistenza oleosa ha anche un’ulteriore funzione pratica, ossia favorisce la fuoriuscita delle feci limitandone l’attrito con la mucosa anale.



# Farmacie di strada

Bilancio dopo un anno per il progetto di solidarietà realizzato a Roma: 88.000 euro di farmaci in dono a circa 15.000 diseredati



Assogenerici, Federazione Ordine Farmacisti Italiani (Fofi), Fondazione Banco Farmaceutico (Bf) e Istituto di Medicina Solidale (Imes), associazione di volontariato che da tempo gestisce - con il supporto dell'Elemosineria Apostolica e in collaborazione con l'Ateneo di Roma Tor Vergata - una rete di ambulatori di strada a Roma, per garantire accesso alle cure a persone socialmente svantaggiate ed escluse dall'assistenza sanitaria.

Il bilancio sull'esperienza è stato fatto il 16 settembre, in occasione dell'inaugurazione del punto di dispensazione istituito presso il centro di accoglienza gestito in via della Lungara dai volontari dei volontari del carcere di Regina Coeli - Vo.Re.Co. Onlus.

«Siamo lieti di aver contribuito a fare del bene ai più poveri ed emarginati della nostra società, privi dell'essenziale per rispondere alle esigenze vitali», ha affermato Sergio Daniotti, presidente della Fondazione Banco Farmaceutico, che ha fornito il dettaglio dell'operazione: 7500 confezioni di farmaci per un valore complessivo di quasi 67.000 euro donati dalle aziende aderenti ad Assoge-

**Q**uasi 9000 confezioni di medicinali - valore complessivo oltre 88.000 euro - per un armadio farmaceutico solidale che ha visto analgesici e antipiretici, antipertensivi e gastrointestinali tra i farmaci più

gettonati. È questo il bilancio sintetico delle donazioni effettuate dalle aziende farmaceutiche nell'ambito del progetto sperimentale "Farmacia di strada", avviato nel settembre dello scorso anno a Roma dopo la firma di un protocollo d'intesa tra

nerici, più altre 1566 confezioni del valore di circa 22.000 euro donati da altre aziende che regolarmente collaborano con Bf, per un totale di 32 categorie terapeutiche coperte e 17 aziende donatrici. «L'impegno di queste ultime - ha concluso Daniotti - è l'esempio virtuoso di come le imprese possano contribuire al benessere della società, diventando protagoniste di quell'alleanza tra Terzo Settore, istituzioni e aziende senza la quale il nostro Paese farebbe molta più fatica a farsi carico degli ultimi».

«Con le nostre aziende siamo stati paladini della sostenibilità, consentendo al Ssn di curare più persone a parità di risorse, ma siamo convinti che il progresso è veramente tale solo se non lascia indietro nessuno - ha commentato Enrique Häusermann, presidente Assogenerici - per questo, nel corso della nostra ultima assemblea pubblica, abbiamo deciso di mettere assieme il tema della sostenibilità, declinato attraverso le nostre proposte sulla governance, con il tema della solidarietà, espresso concretamente nel progetto della "Farmacia di strada"».

Solidarietà che ha avuto come protagonisti i farmacisti volontari, che hanno organizzato e gestito il magazzino di Cinecittà dove Bf ha fatto confluire nel corso dell'anno i farmaci donati e poi dispensati secondo le prescrizioni mediche rilasciate dagli ambulatori solidali di Imes: sei in tutto, attorno ai quali gravitano approssimativamente 15.000 assistiti.

«Il progetto della "Farmacia di strada" ci ha trovato da subito pronti alla massima collaborazione per tanti motivi - ha affermato Andrea Mandelli, presidente Fofi. - Per i farmacisti italiani solidarietà e vicinanza

alle persone in difficoltà sono valori fondanti dell'agire professionale, come dimostra la forte partecipazione alla Giornata di raccolta del farmaco promossa da Bf e la crescita costante del ruolo dell'Associazione Farmacisti Volontari in seno alla Protezione civile, dove è diventata uno degli elementi cardine dell'intervento sanitario nelle calamità. Il farmacista ha un ruolo importante, per le sue competenze, nel processo di cura e assistenza, in collaborazione con gli altri professionisti della salute, ed è giusto che questo apporto professionale venga garantito anche in attività di volontariato e alto impegno sociale come questa».

A tirare le somme è stata Lucia Ercoli, direttore Imes e responsabile scientifica del progetto: «La nascita della prima "farmacia di strada" è un atto concreto per andare incontro a quelle "periferie esistenziali" indicate da Papa Francesco e nello stesso tempo rappresenta un segno di speranza per tanti cittadini di questa nostra metropoli che vivono ai margini, spesso dimenticati - ha detto. - Il luogo che la ospita, l'Associazione Vo-Re.Co. - ha concluso - è simbolo a Roma di solidarietà e di accoglienza. Un punto di



riferimento per quanti credono che si può fare del bene a costo zero, mettendo in rete quanti hanno voglia di mettersi in gioco per un futuro migliore di Roma».

Confezioni donate da aziende associate Assogenerici	7.372
- Valore	€ 66.592
Confezioni donate da altre aziende farmaceutiche	1.566
- Valore	€ 21.948
Totale categorie terapeutiche rappresentate	31
Totale aziende donatrici	17
<b>TOTALE confezioni donate</b>	<b>8.938</b>
<b>TOTALE VALORE farmaci donati</b>	<b>€ 88.541,16</b>



### 1. **Specchiasol Ansiolev Instant Gocce:**

integratore alimentare in forma liquida ad azione rapida indicato per il controllo delle manifestazioni acute dell'ansia e delle crisi di panico. Con Biancospino, Fiori d'Arancio e Passiflora.

### 2. **Guna Brain:**

integratore alimentare utile nei casi di stanchezza fisica e mentale. A base di Selenio, Manganese, Camellia sinensis, Withania somnifera, Coenzima Q10, N-acetilcisteina.

### 3. **Schär Pausa Ciok:**

merendina senza glutine, ancora più buona e bilanciata, grazie alla nuova ricetta senza olio di palma, con minor contenuto di grassi e con più fibre. Ideale per spezzare la giornata scolastica e ricaricarsi di energia.

### 4. **Aboca Fitonasal Spray Concentrato:**

decongestionante ad azione protettiva e rigenerante, utile in caso di raffreddore, allergia e in generale in presenza di congestione e irritazione delle cavità nasali. Il prodotto contiene Tannisal-FL, complesso molecolare vegetale composto da Tannini, Flavonoidi e Salgemma.

### 5. **Lierac Cica-Filler:**

siero antirughe riparatore. Ispirato al meccanismo della riparazione tissutale, contiene un ingrediente attivo dall'azione retinolo-like: il Bakuchiol Pro-Collagene. Le sue fiale consentono un'applicazione igienica, pratica e precisa.

### 6. **Pesoforma Tre Cioccolati:**

è il pasto sostitutivo pratico e gustoso per la perdita e il mantenimento del peso. Senza olio di palma né edulcoranti e il 26% dell'energia in proteine. Due barrette sono un pasto completo ed equilibrato con solo 226 kcal.

## 7. Sebamed Olio Bagno-Doccia:

deterge delicatamente, nutre e protegge la pelle durante il bagno o la doccia. Formulazione brevettata con più del 50% di lipidi naturali da olio di avocado e lecitina naturale.

## 8. Gemma di Mare Essenziale:

solo in farmacia nel nuovo formato esclusivo da 125 grammi è un sale naturale con il 50% di sodio in meno rispetto al sale comune. Arricchito con potassio, magnesio e calcio è un sostituto ideale del sale comune del quale mantiene intatto il sapore.

## 9. Tau Marine Baby Smile:

per bocche da 0-5 anni, studiato appositamente per facilitare l'approccio dei più piccini allo spazzolino ed educarli ad un utilizzo quotidiano. Con setole a struttura scalare di 15 gradi, ideale per la corretta igiene orale dei denti da latte.

## 10. Isomar Occhi Plus:

gocce oculari studiate per un rapido sollievo in caso di occhi secchi, donano una idratazione immediata per occhi affaticati a causa delle condizioni ambientali poco favorevoli, permanenza prolungata davanti a schermi e video, uso di lenti a contatto.



### Boiron Homéodent Anice Dentifricio:

trattamento completo denti e gengive che aiuta a ridurre la placca dentaria e contribuisce così a prevenire la carie. Al buon sapore di anice, contiene estratti di piante e due sali di fluoro, per rinforzare lo smalto.



### 11. Farmacare Mousse Detergente Senza Risciacquo:

mousse delicatissima senza sapone, formulata per detergere la pelle nel rispetto dell'equilibrio fisiologico cutaneo. Arricchita di acqua distillata di rosa, pantenolo, acido fitico e grazie ai tensioattivi ultradelicati, si può utilizzare anche senza risciacquo.

### 12. Resultime Trattamento Anti Age:

levigante multi-perfezione al Micro-Collagene Vettorizzato. Leviga immediatamente la grana della pelle, attenua i pori e stimola la riserva di collagene; corregge visibilmente i primi segni dell'età.



### 13. Dermon Acqua Gel H2O Corpo:

una crema-gel in grado di contenere un elevato quantitativo d'acqua che lascia la pelle morbida, levigata ed elastica. La presenza di Skinasensyl assicura un'azione lenitiva antinfiammatoria.

### 14. La Farmacia delle Erbe Olio da Barba:

un mix di oli naturali, emollienti e nutrienti che proteggono e disciplinano anche le barbe più ispide, donando morbidezza e lucentezza. Con olio alle mandorle dolci, jojoba, cartamo, estratto di sambuco.



### 15. Planet Pharma Maschera Intensiva Rigenerante:

nei capelli danneggiati, l'azione sinergica della cheratina e dell'estratto di cellule staminali vegetali di lillà, contribuisce a rendere la chioma visibilmente più sana.





**16. Mylan Biothymus AC Active:** shampoo ristrutturante specifico per donna, per la detersione dei capelli fragili, sfibrati che tendono al diradamento. Ideale complemento del trattamento intensivo coadiuvante anticaduta o capelli sfibrati.

**17. Sanotint Maschera "seta":** trattamento intensivo e ristrutturante "effetto seta" per capelli spenti, danneggiati e indeboliti. Garantisce risultati sin dal primo utilizzo: i capelli appaiono lucenti, nutriti, morbidi e docili al pettine.

**18. Isdin Si-Nails:** rinforzante ad assorbimento immediato. Appositamente formulato per rinforzare, proteggere e migliorare l'aspetto di unghie e cuticole, restituendo il loro aspetto naturale in un solo click.



**GSK Polident Super Sigillante:** protegge la dentiera dalle infiltrazioni di cibo e fornisce una forte tenuta per tutto il giorno. Nuovo il beccuccio di precisione, che rende più facile disegnare una linea lungo il bordo della protesi.

# Non sono caramelle

Il nostro impegno professionale è di garantire la salute del cittadino anche con un no

«**C**e l'ha la ricetta?» O, talvolta, in modo più morbido e sorridente: «Ha una richiesta del suo medico curante...?» Quante volte, rivolgendo questa domanda a chi sta dall'altra parte del banco, mi sono sentito guardare come un inquisitore? E quante volte, quando ho detto che no, che non glielo potevo dare quel farmaco senza la ricetta del medico, mi sono sentito, attraverso lo sguardo sdegnato di chi mi stava di fronte, mandato a quel paese? Chiedo venia. E mi spiego. Non c'è farmacista, che io sappia, che ami infliggere gratuite seccature al prossimo, soprattutto quando questi indossa i panni del "cliente". Dietro c'è solo la volontà, l'obbligo, l'impegno professionale - del medico e del farmacista - di garantire la salute del cittadino. Perché il farmaco di cui parliamo - quello che obbliga il paziente a dotarsi di prescrizione medica e il farmacista a prenderne visione prima di somministrarlo - non ha solo gli effetti positivi per i quali viene prescritto. Anzi. «Ma è un antibiotico che mi viene prescrit-

to puntualmente da anni. Possibile che ogni volta debba andare a perdere tempo mettendomi in fila nella sala d'attesa del mio medico?» Questa è l'obiezione che io, che noi farmacisti, ci sentiamo rivolgere puntualmente da molti pazienti "s-pazientiti". Il fatto è che una prescrizione medica non vale per sempre. E il medicinale ordinato una volta può rivelarsi inefficace col passare del tempo, o avere addirittura riflessi negativi su alcuni aspetti delle - nel frattempo mutate - condizioni di salute del paziente, che il paziente medesimo non è in grado di valutare. Così come è accaduto che alcuni farmaci abbiano rivelato, nella pratica clinica, "effetti indesiderati" imprevisi. E tutto questo senza dimenticare che la terapia antibiotica (per tornare all'esempio precedente)

si rivela a volte inefficace e che il suo utilizzo non monitorato può suscitare talvolta l'insorgenza di resistenze da parte dei batteri che, nel frattempo, hanno sviluppato opportune contromisure. Il rigore del farmacista di fronte alle richieste non correttamente supportate da prescrizione va dunque visto in modo positivo. Nessun desiderio di vessare chi ci sta di fronte. Piuttosto, la manifestazione di quell'attenzione che il farmacista deve avere verso il proprio cliente-paziente. Il farmaco, lo capisce chiunque, non è un bene di consumo da utilizzare attingendo alle competenze del "fai da te". Per non dire degli sprovveduti che si affidano al "dottor Google" come una volta ci si affidava all'oracolo di Delfi.

**Il rigore del farmacista di fronte alle richieste di farmaci senza ricetta va visto in modo positivo**



# CREMA VISO NUTRIENTE AGLI AHA

PER UNA PELLE  
VELLUTATA  
E SPLENDETE!



**CHIEDILA AL TUO FARMACISTA!**

Mantieni la pelle più giovane e compatta con la crema viso agli alfa idrossiacidi, in grado di favorire il rinnovo cellulare.

Seguici su:



Scopri tutta la linea su [www.naturlabor.it](http://www.naturlabor.it)

È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:



**NATURLABOR**  
dalle materie prime

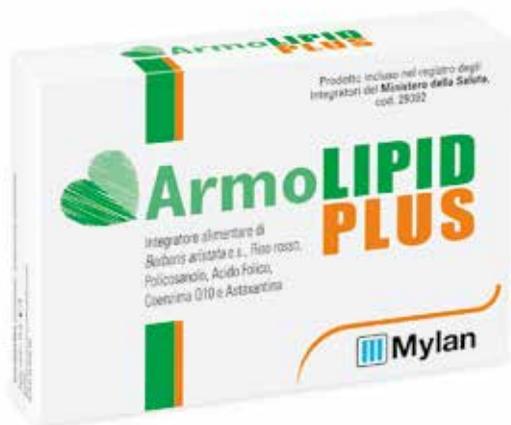


15 anni

di Ricerca

per il corretto  
stile di vita

# ArmoLIPID PLUS



INTEGRATORE  
PER IL COLESTEROLO

La berberina contenuta in ARMOLIPID PLUS favorisce il controllo di colesterolo e trigliceridi plasmatici. ARMOLIPID PLUS è un integratore alimentare. Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Leggere le istruzioni sulla confezione.

 **Mylan**

Better Health  
for a Better World