

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*

Mensile  
Anno I, n. 5  
Maggio 2016



Un'indagine  
sull'approccio  
alle allergie



Cellulite,  
quei fastidiosi  
cuscinetti

Maurizio Battista

## I farmacisti? Sempre a far domande



# Vedi Pensa



## Leggi qualità



**La qualità è il cuore del mondo Pensa Pharma.**

**Qualità** dei nostri farmaci equivalenti, prodotti in Europa secondo la più avanzata tecnica farmaceutica.

**Qualità** del nostro servizio sempre attento alle esigenze del cliente.

**pensa**

Passione equivalente.

# SERVIZI IN FARMACIA:

evoluzione di un percorso **Made in Italy**

## URILA<sup>3</sup><sub>PLUS</sub>

- Autoanalisi delle urine.
- Strumento certificato (direttiva 98/79 CE).
- 11 parametri in pochi minuti.



## CR4000

- Sistema professionale per Autoanalisi del sangue.
- Affidabilità e precisione garantite dall' utilizzo della chimica liquida.
- 17 parametri su tre vani di lettura per risultati rapidi con pochissimo sangue.



## PLETIX

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



## Soft PLUS

- Analisi della pelle e del capello.
- 6 sonde piu telecamera per singole misurazioni o programmi combinati.
- Gestione del cliente
- Consiglio prodotti





16



14



22



30

# SOMMARIO

*Editoriale*

**5** **Concorrenza**  
quante chiacchiere inutili

---

**6** **News**

---

*Il farmacista risponde*

**9** **Autocura ma prudente**

---

*La voce della Regione*

**11** **Un triennio decisivo**

---

*Presidio farmacia*

**13** **Controlli necessari**

---

*Intervista*

**14** **I farmacisti?**  
Sempre a far domande

---

*Attualità*

**16** **I vaccini salvano la vita**

---

*Attualità*

**19** **Biotech contro il diabete**

---

*Medicina*

**22** **Alta pressione**

---

*In terapia*

**24** **Epilessia sotto controllo**

---

*Automedicazione*

**26** **Tempo di allergie**

*Farmaci*

**28** **Il lansoprazolo**

---

*Alimentazione*

**30** **Disfagia, un disturbo diffuso**

---

*Cosmesi*

**32** **Quei fastidiosi cuscinetti**

---

*La parola all'avvocato*

**35** **Qualche onere in meno**

---

*Psicoanalisi*

**36** **Dottore, è impegnato?**

---

*Cucina e salute*

**38** **Light? Mai così facile**

---

*Il libro*

**41** **In viaggio con papà**

---

*Cinema*

**43** **Room**

---

*La vignetta*

**45** **Farmacia del sorriso**

---

**46** **Sul banco**

---

*Vita in farmacia*

**48** **Gli integralisti**



Farma Magazine è il giornale che ogni mese trovi nella tua farmacia di fiducia



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 esecutivo: Ludovico Baldessin

**Direzione editoriale**  
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

**Direttore responsabile**  
Giorgio Albonetti

**Vicedirettore**  
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

**Redazione**  
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

**Collaboratori**  
Mariasandra Aicardi,  
Vincenzo Barnaba, Giulia Bonfiri,  
Claudio Buono, Stefania Cifani,  
Antonio Dorella, Ferdinando Fattori,  
Elena Ferrari, Ilaria IB, Angela Ingrassia,  
Giovanna Lembo, Luigi Marafante,  
Marco Marchetti, Cristina Mazzantini,  
Maria Antonietta Tortora

**Direzione commerciale**  
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

**Traffico**  
Donatella Tardini (Responsabile)  
d.tardini@lswr.it - Tel. 02.88184.292  
Ilaria Tandoi - i.tandoi@lswr.it  
Tel. 02.88184.294

**Abbonamenti**  
Tel. 02.88184.317 - Fax: 02.56561.173  
abbonamentiedra@lswr.it

**Grafica e Immagine**  
Emanuela Contieri - e.contieri@lswr.it

**Produzione**  
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it  
Tel. 02.88184.222

**Immagini**  
Fotolia, Thinkstock.  
I diritti di riproduzione delle immagini sono stati assolti in via preventiva. In caso di illustrazioni i cui autori non siano reperibili, l'Editore onorerà l'impegno a posteriori

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

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



ORA ANCHE IN ITALIA!

# Visislim LINE

## Il prodotto di nuova generazione per un controllo efficace del peso

Visislim LINE è un prodotto innovativo, che stimola i processi metabolici nell'organismo attraverso un'azione combinata di ingredienti naturali in forma liquida. Da ciò deriva la sua azione rapida nel controllo del peso. Queste qualità eccezionali sono dovute a:

- **Forma liquida speciale**  
per un massimo impatto
- **Bioattività degli ingredienti preservata**  
senza trattamento termico o chimico delle sostanze attive
- **Assorbimento completo**  
assicura l'effetto rapido dei componenti



LA TECNOLOGIA  
BREVETTATA Licaps®

- liquido in una capsula speciale

La tecnologia di produzione unica di Visislim LINE assicura all'utilizzatore le seguenti quattro cose fondamentali:

- AZIONE RAPIDA
- EFFICACIA ELEVATA
- INGREDIENTI PURI E FRESCHI
- SICUREZZA



50 capsule  
barattolo



30 capsule  
2 blister x 15 capsule



10 gomme da masticare  
rivestite, blister

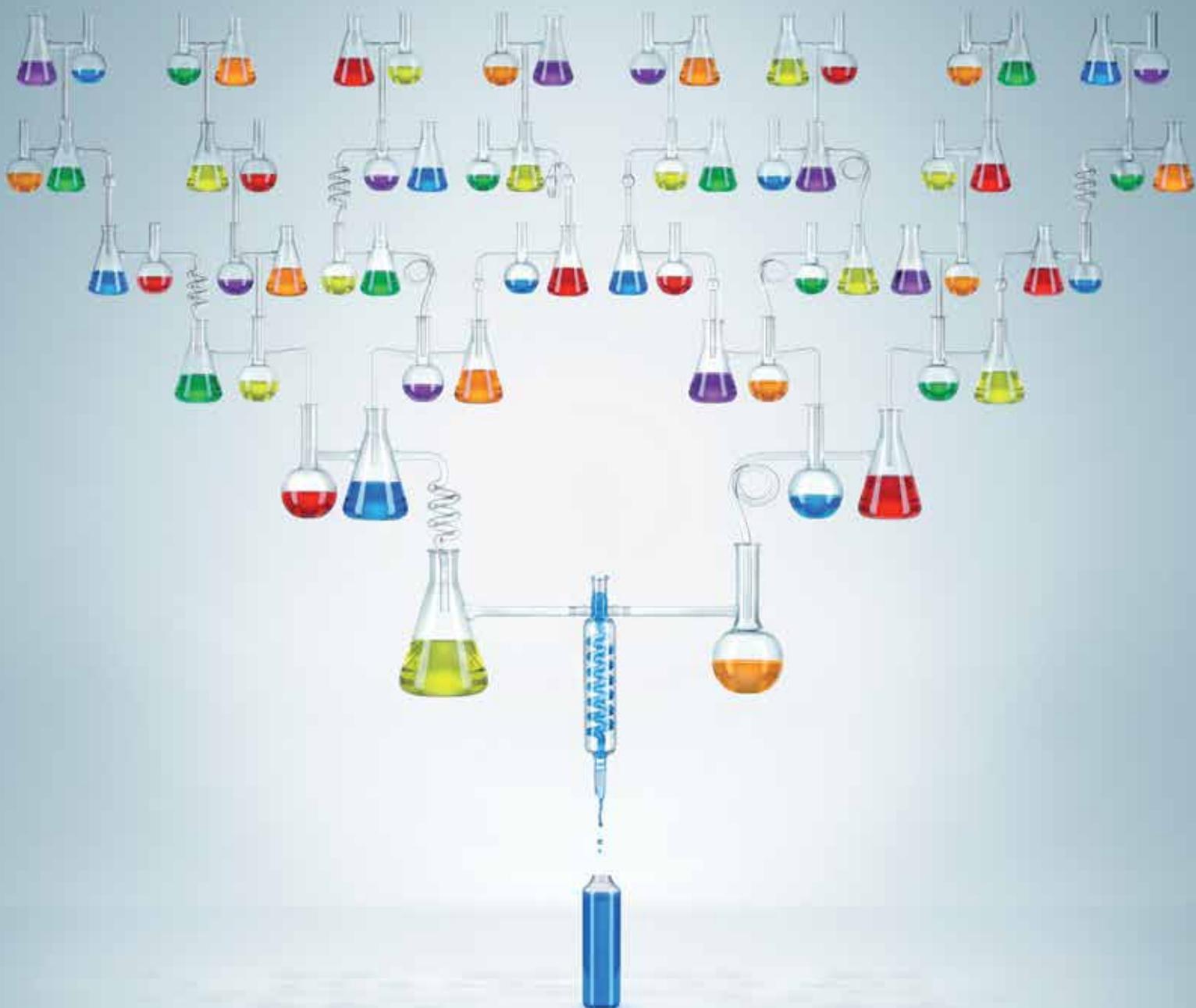
Visislim LINE è un integratore alimentare, fabbricato in Francia secondo la tecnologia brevettata Licaps® che permette l'inserimento di estratti liquidi in capsule di gelatina rigida, in conformità con gli standard di qualità europei ed internazionali.

DISPONIBILI IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!

Per maggiori informazioni ed ordinazioni +39.06.51830182

Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le informazioni sul foglio illustrativo.

[visislim.com](http://visislim.com)



## LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

DA 160 ANNI METTIAMO LE NOSTRE INNOVAZIONI  
AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE.

Il progresso scientifico è una conquista dell'umanità, ma dietro un traguardo raggiunto e un altro da superare ci sono la passione, la volontà, la forza di chi è impegnato ogni giorno a fare ricerca. E così che il nostro patrimonio di conoscenze scientifiche si traduce in terapie sicure ed efficaci, che affidiamo alla classe medica affinché migliori la qualità della vita, di tutti.



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

# Concorrenza quante chiacchiere inutili



Vittorio Contarina,  
presidente  
di Federfarma Roma

Il tormentone del Disegno di legge sulla concorrenza pare non abbia mai fine. Se ne parla nei *talk show* televisivi, riempie le pagine dei giornali, non c'è giorno che qualche presunto saggio non si senta in dovere di dire la sua e chi non riesce ad arrivare sulla stampa sbraita su *Facebook* o su *Youtube*. Il tema è il servizio farmaceutico in Italia, argomento caro a interessi che poco hanno a che spartire con l'assistenza sanitaria e molto con brame di arricchimento personale e più ancora di grandi gruppi economici. La tesi sbandierata è che, liberalizzando il servizio, ne trarrebbe vantaggio il cittadino. Le chiacchiere servono a riempire le colonne dei giornali e le trasmissioni televisive, ma, come noto, stanno a zero.

Vediamo come è realmente la situazione in Italia, raffrontata con il resto dell'Europa, basandoci su dati statistici e quindi neutri e oggettivi. Nel nostro Paese, i 50.000 abitanti di un ipotetico Comune possono godere di quindici farmacie, grazie a una pianta organica che rapporta il numero degli abitanti a quello delle farmacie. In Paesi come la Germania, dove il servizio farmaceutico non è regolamentato, un Comune di pari grandezza è servito da dodici farmacie, il 20 per cento in meno, in Inghilterra il numero scende a undici, penalizzando ancora di più l'utente del servizio, fino ad arrivare al fanalino di coda, la Svezia, con sole sette farmacie, la metà quindi dell'Italia. Intuitivo, ma diciamolo ugualmente, che le farmacie non vincolate dagli obblighi della pianta organica, si vanno a collocare

non dove serve al cittadino, ma dove fa più comodo al farmacista o all'azienda proprietaria della farmacia (centri commerciali, stazioni ferroviarie, aeroporti eccetera). Solo questo dato già illustra con chiarezza quanto possa essere svantaggioso per il cittadino lasciare alla libera imprenditoria la gestione di un servizio sociale sanitario di prima necessità. Molti tra coloro che propugnano lo sfascio del sistema hanno evidentemente poco a cuore la qualità di quanto fornito al malato, qualità che ancor meglio si manifesta quando andiamo a vedere chi troviamo entrando in farmacia. Bene, in Italia la statistica indica in circa quattro i farmacisti presenti ad accogliere il paziente, in Francia il numero di addetti laureati scende rapidamente a due e mezzo, in Germania un valore ancora più basso, fino all'Inghilterra, dove i farmacisti sono poco più di due per farmacia.

Tradotto, nel nostro Paese la maggiore presenza di personale sanitario altamente qualificato al banco consente l'espletamento di un servizio a livelli di eccellenza senza pari nel resto dei Paesi europei, considerando che il professionista in camice bianco ha affrontato un corso di laurea di cinque anni - per diventare farmacista o medico non esistono lauree brevi - e superato un esame di Stato prima di poter esercitare la professione. Sarebbe bene che più di un Solone pontificante sulle pagine di un quotidiano o in un *talk show* televisivo tenesse ben presenti questi dati, prima - come si dice a Roma - di aprire bocca e darle fiato.

## Omeopatia per un italiano su cinque



Più del 20 per cento degli italiani utilizza medicinali omeopatici almeno una volta l'anno e il 4,5 per cento della popolazione si affida alle cure complementari con una frequenza quotidiana o settimanale. In generale, oltre l'80 per cento degli intervistati conosce l'omeopatia. Questi i principali esiti del sondaggio che Omeoimprese, l'associazione che riunisce

le maggiori aziende produttrici di farmaci omeopatici, ha commissionato a Emg Acqua. Oltre 2.000 interviste su un campione rappresentativo della popolazione italiana maggiorenne. «Grazie a questa indagine», sottolinea il presidente di Omeoimprese Giovanni Gorga, «possiamo capire quali sono le aspettative e al contempo i timori che gli italiani hanno nei confronti dell'omeopatia. I dati sono per noi molto positivi e interessanti, ma ci dicono che dobbiamo lavorare per cercare di informare sempre di più la popolazione su che cosa sia realmente l'omeopatia. In particolare è fondamentale sottolineare che si tratta di una medicina che non sostituisce le cure tradizionali ma le integra e affianca in maniera naturale e seguendo le caratteristiche e le esigenze di ognuno».

## Parte 10@lode in salute nelle scuole

È un'iniziativa voluta da Cittadinanzattiva e sostenuta in modo non condizionato da Assosalute. Si chiama "10@lode in salute" ed è finalizzata a informare e sensibilizzare i bambini delle scuole primarie, e le relative famiglie, sull'importanza dei corretti stili di vita, alimentari e comportamentali, a difesa della propria salute. Patrocinato dall'Aifa, il progetto - che lo scorso anno è stato avviato in via sperimentale in alcune città italiane - coinvolgerà dieci scuole elementari di dieci diverse regioni (Valle d'Aosta, Piemonte, Lombardia, Lazio, Umbria, Marche, Campania, Puglia, Calabria, Sicilia); secondo le stime saranno complessivamente raggiunti circa 4.000 studenti, 2.000 genitori e 300 docenti, tramite i materiali che verranno distribuiti nelle scuole e agli eventi in programma. «I cittadini di domani», commenta il presidente di Assosalute Agnès Regnault, «consapevoli di essere loro i primi protagonisti della propria salute, sono senza dubbio il migliore investimento per lo sviluppo e la crescita del nostro Paese».



## Mal di schiena, una campagna nelle farmacie

Oltre 500 farmacie coinvolte in tutta Italia, da metà aprile a fine 2016, per distribuire materiale informativo sul dolore e sulla Legge 38/2010 ma anche realizzare un'indagine volta a comprendere quali siano le reali esigenze e aspettative dei cittadini con sintomatologia algica. È la campagna di informazione e screening promossa da Pinhub (*Pain interregional network hub*) in partnership con la Federazione degli ordini dei farmacisti (Fofi) e i Medici di famiglia. Sarà il farmacista a gestire uno screening sulle diverse tipologie di dolore, tramite un'apposita *check list*, e a individuare i potenziali pazienti con mal di schiena improvviso da inviare al medico di famiglia, che valuterà se indirizzarli al Centro Hub più vicino per una visita specialistica e per l'eventuale inserimento, secondo precisi criteri di selezione, nell'ambito dell'innovativa ricerca genomica Pain-Omics. La ricerca è coordinata dall'hub di Parma ed è finalizzata a identificare i marcatori genetici associati alla trasformazione di un mal di schiena acuto, improvviso, in una forma cronica, per poterne migliorare la diagnosi e la cura.





## Farmacie in rete sulle patologie neonatali



Il progetto "Lo Sai Mamma?", già sperimentato in Lombardia dalle farmacie territoriali, diventa nazionale. Avviato da Federfarma Milano, in collaborazione con l'Associazione

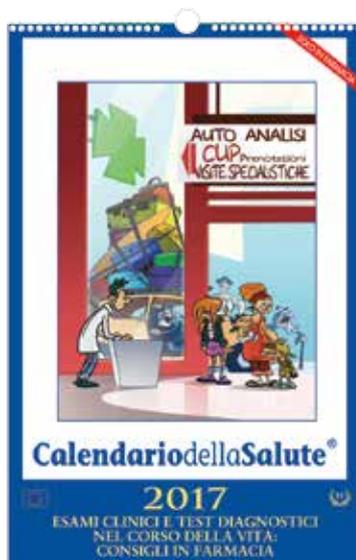
culturale pediatri (Acp) e l'Istituto Mario Negri, prevede 54 schede aggiornate che illustrano con parole semplici le principali patologie del bambino: dermatiti, allergie, psoriasi, malattie infettive, infezioni respiratorie, congiuntivite, punture di insetto, celiachia, stipsi, laringospasmo, e altro ancora. Nuove schede sono state aggiunte in coincidenza con il prossimo approdo *on line* sul sito nazionale di Federfarma. «Un ulteriore servizio che le farmacie italiane mettono a disposizione dei cittadini», commenta Annarosa Racca, presidente di Federfarma. «La professionalità e la presenza sul territorio delle farmacie, unita alla scientificità di uno dei maggiori centri di ricerca italiani e all'Associazione culturale pediatri, per dare alle mamme uno strumento di pratico accesso e utilizzo».



## farma&friends

### Una serata di beneficenza a Roma, il 6 giugno

Farma & Friends è un'importante iniziativa di solidarietà e di affermazione dell'etica dei farmacisti, promossa da Edra Spa e Federfarma Roma ([www.farmaefriends.it](http://www.farmaefriends.it)). Per il 6 giugno prossimo ha organizzato un evento di beneficenza - presso l'Hotel Rome Cavalieri - al quale prenderanno parte numerosi esponenti del mondo politico nonché importanti figure istituzionali come il presidente della Regione Lazio Nicola Zingaretti e il ministro della Salute Beatrice Lorenzin. Importante sottolineare che l'intero ricavato dell'evento sarà donato al Policlinico Umberto I per l'acquisto di una culla termica per il trasporto neonatale in elimobilità, la prima nel Lazio. I partecipanti avranno dunque la possibilità di trascorrere una piacevole serata e al tempo stesso contribuire a salvare piccole vite. Ospite d'onore Maurizio Battista (*vedi intervista su questo numero*), che intratterrà il pubblico con le sue gag. Per prenotare i biglietti e prendere parte all'evento sarà necessario comunicare i nominativi chiamando Federfarma Roma allo 06 4463140 (chiedendo di Estella o Monique) e, successivamente, effettuare il pagamento tramite bonifico o carta di credito accedendo dall'area riservata del sito di Federfarma Roma, oppure, più semplicemente, accedendo on line a [http://paybox.lswr.it/cont/farma-friends/registrazione\\_utente.asp](http://paybox.lswr.it/cont/farma-friends/registrazione_utente.asp).



## Calendario della salute 2017

Il Calendario della Salute festeggia il suo trentunesimo compleanno. Realizzato per la prima volta in Italia nel 1986, ha sempre affrontato argomenti monotematici riguardanti la salute, avvalendosi del supporto scientifico di specialisti qualificati. Anche per il 2017 il Calendario presenterà un argomento interessante e coinvolgente: "Esami clinici e test diagnostici nel corso della vita. Consigli in Farmacia". I testi saranno curati da Augusto Panà, docente di Igiene presso la facoltà di Medicina e chirurgia dell'Università di Tor Vergata di Roma. Le illustrazioni sono firmate da Monica Maaten, che collabora con il Calendario da oltre vent'anni. I cittadini potranno trovare il Calendario a fine anno, gratuitamente, presso una delle tantissime farmacie che aderiscono a questa campagna di educazione e informazione sanitaria. L'iniziativa si avvale del patrocinio di Fofi, Federfarma, Assofarm, Utifar, Fenagifar e Federfarma Servizi.



# Prolife<sup>®</sup>

## VIS ENERGIA e DIFESA

**20 MILIARDI**  
di fermenti lattici vivi  
per flaconcino

# probiotici per persone attive



supporta la funzione  
del SISTEMA IMMUNITARIO (vit. B<sub>6</sub>)  
riduce FATICA e STANCHEZZA (vit. B<sub>2</sub>)  
riequilibra la FLORA INTESTINALE

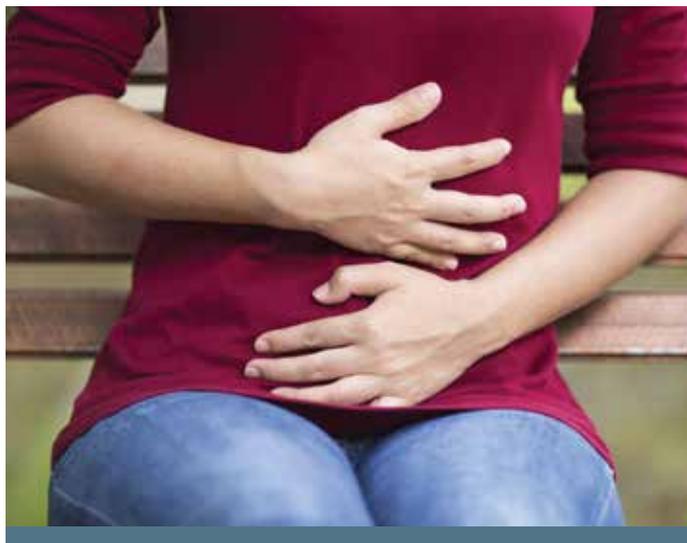
[prolife-probiotici.it](http://prolife-probiotici.it)

Numero Verde  
**800-013622**

per maggiori informazioni contattare l'agente di zona,  
chiamare il numero verde o scrivere a [info@zetafarm.it](mailto:info@zetafarm.it)

**ZETA** Zeta Farmaceutici

# Autocura ma prudente



## Bruciori di stagione?

Durante il cambio di stagione alcuni sintomi si presentano con maggior frequenza. Sicuramente uno dei più fastidiosi e di difficile gestione è il cosiddetto "bruciore di stomaco". Non si hanno sufficienti informazioni riguardo la ripetizione ciclica di questo sintomo, ma la sua incidenza è notevole. Maggiormente colpiti sono i soggetti che soffrono abitualmente di acidità o di reflusso gastroesofageo. Se i sintomi si presentano con scarsa frequenza, potrebbe essere sufficiente eliminare dalla alimentazione tutti quei cibi che possono irritare la mucosa gastrica come cioccolato, caffè, cibi piccanti. Se invece i sintomi sono più frequenti, è bene ricorrere ai farmaci.

La scelta terapeutica è vasta, possono essere utilizzati antiacidi di vario genere, antistaminici, inibitori di pompa protonica. Tutti questi farmaci sono presenti sul mercato come Otc oppure sono dispensabili soltanto dietro presentazione di ricetta medica. Possono essere a carico del Servizio sanitario nazionale oppure pagati interamente dal cittadino. In ogni caso si tratta di farmaci e devono essere utilizzati con raziocinio e per un periodo limitato.

Basti pensare infatti che il semplice bruciore di stomaco può essere un sintomo di malanno stagionale, oppure sottendere a qualcosa di ben più grave. Spegnendo il campanello d'allarme costituito dal sintomo attraverso l'uso continuativo del farmaco, in realtà potremmo agire in modo errato, aggravando una patologia in atto.

Come sempre, è bene entrare in una farmacia e scegliere, con il consiglio del farmacista, il farmaco più adatto alle nostre esigenze.

## Quando non serve la ricetta?

I farmaci non sono un bene di consumo. L'Italia da questo punto di vista mantiene ancora una rigida regolamentazione riguardo l'accesso ai farmaci e ne promuove un utilizzo consapevole. I farmaci sono prescritti da un medico e dispensati da un farmacista. Le due figure sono complementari e non si sovrappongono lavorando in sinergia per il bene del paziente.

Alcune categorie di farmaci però non necessitano di ricetta medica per poter essere acquistati. Sono i cosiddetti "farmaci di automedicazione". Dietro a questo nome, vagamente rassicurante, si celano in realtà principi attivi che possono essere molto pericolosi e il cui utilizzo deve essere valutato da un esperto. Sarebbe sempre preferibile che questo esperto fosse un farmacista in farmacia. Spesso, infatti, i pazienti che si curano con farmaci prescritti dal proprio medico e acquistabili esclusivamente in farmacia devono assumere anche farmaci di automedicazione. Questi due medicinali possono interferire tra di loro, avere un effetto sinergico oppure causare guai molto seri alla salute del paziente. Gli anziani, spesso in politerapia, sono soggetti più deboli e maggiormente esposti al rischio di interazioni. Molti farmaci usati frequentemente per curare il mal di testa possono addirittura interferire con il concepimento; oppure creme utilizzate per combattere gli inestetismi della cellulite possono essere molto tossiche a livello sistemico, andando a interferire con la normale fisiologia della tiroide. Per questo è sempre bene rivolgersi agli operatori sanitari presenti in farmacia, anche in caso di rimedi per le piccole patologie.



scrivete a **Farma Magazine**

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)





**SVR**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**INNOVAZIONE**

# SENSIFINE

*Niacinamide 2% + Olio di cotone 10%*

LENIRE - IDRATARE  
IL PRIMO\* TRATTAMENTO  
100% SICURO  
PER PELLI INTOLLERANTI



DI SVR



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELL

# Un triennio decisivo

I progressi della sanità laziale sul cammino del riordino finanziario

Nel corso del seminario sui Nuovi programmi operativi 2016-2018, che si è tenuto nei giorni scorsi, ho detto ai direttori generali, sanitari e amministrativi delle Asl e delle Aziende ospedaliere che in questi tre anni di lavoro abbiamo fatto moltissima strada. Ma ho anche aggiunto che adesso è tempo di fare un ulteriore sforzo e superare la difficile fase che si è aperta nel 2007, anno del commissariamento. Dovranno essere loro - chi dirige la nostra sanità e tutti gli operatori che quotidianamente la fanno funzionare - a dare la spinta decisiva per scavallare definitivamente la vetta. Terminata la missione di risanamento è tempo di costruire un nuovo modello e i programmi operativi 2016-18 indicano la strada da fare. Il documento è composto da tredici capitoli a cui corrispondono macroambiti di intervento: il riordino della rete ospedaliera, i Piani di rientro per gli ospedali "in rosso", le liste

d'attesa, la sanità digitale. Queste le priorità.

La realizzazione del nuovo modello della sanità deve essere il prodotto di un'azione corale. Proprio per questo ho intenzione di organizzare a maggio gli Stati generali della sanità, un grande appuntamento di proposizione del modello da costruire, aperto al mondo delle imprese, alle forze sociali e a tutti i soggetti che operano nella sanità. A partire dalla rete delle farmacie, destinata a diventare articolazione essenziale per lo sviluppo della sanità del futuro, quella a vocazione territoriale. In questo ambito decisivo sono previsti l'aumento e il miglioramento dell'offerta di assistenza domiciliare, l'implementazione del progetto di presa in carico per malati cronici di diabete e Bpco (insufficienza respiratoria), che partirà in via sperimentale a maggio coinvolgendo 15.000 pazienti e 150 medici. Il ruolo delle farmacie, in questa sfida, diventa essenziale.

Progettare il futuro è oggi

possibile, perché abbiamo posto le basi per la costruzione di una nuova rete sanitaria, cominciando a realizzarne alcuni snodi fondamentali, e perché i conti sono a posto: il disavanzo del Servizio sanitario regionale passa dai 1.696 milioni del 2007 ai 355 del 2014 e mostra un miglioramento del margine operativo che passa da oltre -1.100 milioni di euro del 2007 ai -80 del 2015, mentre il punteggio complessivo dell'adempimento sui Lea (Livelli essenziali di assistenza) passa da 114 del 2009 a 168, per la prima volta oltre il valore soglia di adempienza pari a 160. A breve sarà attivato un percorso di affiancamento alle Aziende ospedaliere, Universitarie e Irccs pubblici per la realizzazione dei piani di rientro. Nel frattempo, occorre completare il sistema dell'emergenza territoriale, potenziare le reti assistenziali ospedaliere sia "tempo-dipendenti" sia legate all'elezione. Queste e altre



A cura di Nicola Zingaretti, presidente della Regione Lazio

La realizzazione del nuovo modello deve essere il prodotto di un'azione corale

indicazioni sono contenute in un unico capitolo perché si vuole assicurare maggiore qualità delle prestazioni erogate.

Infine, la questione centrale dello sblocco del turnover, che è un'azione indispensabile, se si vuole salvare la caratteristica universalistica del sistema sanitario. Da reparti e ambulatori sono uscite per pensionamento, nel periodo 2007-2014, oltre 8.000 persone, e il rimpiazzo è stato del 10 per cento; il costo del personale è diminuito di 269 milioni in dieci anni (2004/2014).

Con l'immissione di nuovo personale e con la lotta al precariato, insieme a tutte le azioni previste dai nuovi programmi operativi, abbiamo tutte le carte in regola per portare la sanità in una nuova fase.

# Controllare il tuo **peso** è un obiettivo di **salute**



*Pensaci*

Per favorire il controllo  
del picco glicemico

Per il drenaggio  
dei liquidi corporei

Per il metabolismo  
del tessuto adiposo

Controllare il tuo peso  
è un obiettivo di salute.  
Curare la tua alimentazione  
e fare movimento sono passi  
fondamentali per trovare  
un nuovo equilibrio.

**Cambiare si può**



**BUSTINE  
GRANULARI  
DA DISPERDERE  
IN ACQUA**

**novità**

**È UN DISPOSITIVO MEDICO CE** 0373  
Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Aut. Min. del 30/12/2015



**INTEGRATORI ALIMENTARI**

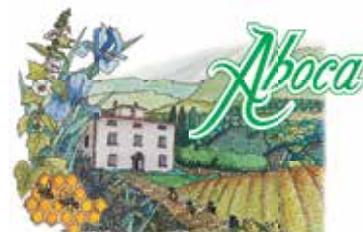
Sono prodotti della linea **Fitomagra**

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

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica. In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di sentire il parere del medico.



**GUARDA IL VIDEO**



**INNOVAZIONE PER LA SALUTE**

# Controlli *necessari*

Le ispezioni in farmacia, a tutela dei cittadini

**L**a farmacia, importante primo presidio della salute sul territorio, è giustamente oggetto di ispezione da parte di diversi organi della pubblica amministrazione, ognuno dei quali si sofferma su uno o più aspetti del servizio a disposizione del cittadino. Questo per assicurare quegli elevati standard di sicurezza e qualità che possano garantire la corretta tutela della salute pubblica

Tra le tante ispezioni, quella che più ci tocca da vicino è quella effettuata con cadenza biennale dalla Commissione di vigilanza dell'Asl. È un tipo d'ispezione definita "ordinaria", ossia centrata sugli aspetti specifici della professione farmaceutica e il rispetto delle varie norme.

Esistono anche altre tipologie di ispezioni: le "preventive", volte alla verifica dell'idoneità di locali, arredi, attrezzature, in sede di autorizzazione all'apertura o in caso di trasferimento/ampliamento dei locali; e le "straordinarie", effettuate ogni volta che la Commis-

sione lo ritenga opportuno o necessario.

La Commissione di vigilanza è composta da un farmacista della Asl, da un farmacista dell'Ordine professionale e da un amministrativo con funzioni di segretario. Nel corso dell'ispezione vengono analizzati tutti gli aspetti relativi alla professione farmaceutica: dai requisiti di idoneità dei locali alla presenza degli apparecchi e delle sostanze obbligatorie; dai registri alla conservazione dei medicinali; dai farmaci stupefacenti a quelli veterinari. Quanto sopra elencato viene valutato mediante il verbale di ispezione, una sorta di *checklist* propria di ciascuna Commissione, contenente tutti gli aspetti da analizzare.

La visita ispettiva si compone di diverse fasi. La prima si basa sulla verifica scrupolosa del rispetto delle norme che regolamentano l'attività della farmacia. Segue una seconda fase, più specifica, in cui si valutano i locali della farmacia, il loro assetto, la manutenzione e le condizioni generali. La Commissione ispeziona poi il laboratorio galenico: la logistica, le con-

dizioni igienico-sanitarie e l'adeguatezza all'allestimento di preparazioni magistrali e officinali; verifica la presenza degli apparecchi e utensili obbligatori previsti dalla normativa vigente (bilance, armadi frigoriferi, termometro ambientale, cappa eccetera); controlla la presenza dei medicinali obbligatori, (tra cui morfina e bombole di ossigeno), eventuali farmaci scaduti, guasti o revocati.

Nella terza fase si esamina il corretto svolgimento del servizio farmaceutico con particolare riferimento ai farmaci stupefacenti (ricette e Registro), agli armadi (chiusi a chiave) per i veleni e per gli stupefacenti, ai prodotti per uso veterinario (separati da quelli per uso umano), ai prodotti omeopatici, ai dispositivi medici, agli alimenti e ai cosmetici presenti in farmacia.

Infine, controlla la corretta esposizione dei cartelli e degli avvisi obbligatori (orario di apertura/chiusura, turni delle farmacie limitrofe, eccetera) e l'insegna luminosa (croce). Terminata l'ispezione, la Commissione di vigilanza conclude il ver-

bale emettendo un parere favorevole o prescrivendo adempimenti da regolarizzare in caso di inadempienza. In conclusione, è bene precisare che l'attività ispettiva nasce dall'esigenza di tutelare il cittadino nel suo diritto alla salute, vigilando quindi sul corretto e responsabile espletamento dell'attività professionale svolta in farmacia, il luogo individuato dallo Stato per dispensare i farmaci al cittadino. Quello che a un primo sguardo potrebbe apparire una "sorta di indagine" nei confronti del farmacista è in realtà il riconoscimento dell'importanza del suo ruolo nella salute pubblica, e le attività ispettive in farmacia sono la doverosa attenzione pubblica verso la delicatezza di questo incarico. Ispezione che, fatto salvo il suo ruolo di vigilanza e controllo su eventuali comportamenti illeciti, viene sostanzialmente considerata da noi farmacisti della Commissione e dai titolari/direttori come un momento di collaborazione, di crescita professionale e, soprattutto, di miglioramento della qualità del servizio offerto ai cittadini.

# *I farmacisti?* Sempre a far domande

Il banco del bar è stato il suo primo palcoscenico naturale:  
Maurizio Battista si racconta

Io sono categorico: o ce sei o non ce sei. Comico lo devi essere, non lo

Roma ha un corpo, fatto di monumenti storici, di sedi prestigiose, piazze meravigliose e vicoli romantici. E poi ha un'anima, quella della sua gente e di coloro che nei secoli l'hanno incarnata, da Pasquino a Ettore Petrolini, da Alberto Sordi e Verdone, fino a Gigi Proietti e al più veracemente autentico, Maurizio Battista.

*Maurizio, teatro cinema televisione, il tuo messaggio viaggia su diversi mezzi e arriva comunque forte e comprensibile ben oltre i confini della Città Eterna.*

La mia è una comicità genuina, viene direttamente dal cuore, dal mio vissuto. Io non ho fatto l'Accademia o la scuola di recitazione, ho vissuto e fatto tesoro dei mille spunti meravigliosi che la vita ci of-

fre. Tragici a volte, ma anche con molte occasioni comiche. Pensa che sono stato sposato tre volte e t'assicuro: altro che Arte Drammatica.

*Cos'è la comicità per te?*

Guarda, su questo io sono categorico: o ce sei o non ce sei. Comico lo devi essere, non lo puoi fare e basta, come fosse un mestiere che si impara. Prendi un comico che parla di politica e non ci crede manco lui a quanto dice: la gente lo sgama (scopre NdR per i non romani) e ce fa una figura peggiore del politico che vuole prendere in giro.

*Come hai iniziato la carriera?*

Io ho iniziato il 29 giugno del 1957, il giorno della mia nascita, perché è nato

il carattere che mi ritrovo, ereditato chissà? Da mio padre. Se vuoi sapere il mio esordio nello spettacolo, beh devi sapere che da pischello (ragazzo Ndr come sopra) facevo l'aiuto mago, portavo gli oggetti in scena, smontavo, facevo un po' di tutto. Poi i primi passi nei teatrini perché la pratica vale più della grammatica e poi, un passo dopo l'altro, ho preso la rincorsa. E sto ancora a corre.

*Dove trovi con maggior facilità spunti e ispirazione?*

Semplice, mi guardo intorno, sto attento. Ho avuto diversi bar nella mia vita e il bancone è un'occasione unica di incontro, di conoscenza. Diciamo che è stato il banco del bar il mio primo palcoscenico teatrale, dove anche gli spettatori



puoi fare e basta, come fosse un mestiere che si impara

diventavano attori inconsapevoli. Se non avessi fatto l'attore, avrei fatto il barista, credimi. Mi piaceva troppo scambiare battute con chi entrava per un caffè e usciva sorridendo. Ma mica per il caffè, quello lo facevo così così.

**Vuoi dire che il bar è la strada per lo spettacolo?**

Attento, per me è stato così, ma poi ci vuole indole, talento, predisposizione. Mica tutti quelli che vanno a mette un punto al dito poi escono chirurghi.

**C'è un attore al quale a volte ti ispiri per costruire racconti e situazioni paradossali?**

Senza dubbio Alberto Sordi, una vera miniera. Dopo decenni alcuni suoi stereotipi di personaggio sono ancora attualissimi: il giudice, il medico della

mutua, il giornalista raccomandato. Mi è dispiaciuto tanto quando è morto, ma i suoi personaggi, come vedi, ce lo ricorderanno per sempre.

**Il tuo rapporto con la salute?**

Bene grazie, e tu? Guarda io ho solo un problema che mi porta in tutte le farmacie che incontro, la stitichezza. E non ridere, te vorrei vedè a te co sto problema a portare in giro gli spettacoli per l'Italia, mica è una barzelletta. Conosco una marea di farmacisti e me vojono tutti un gran bene. Dici che è perché gli alzo il fatturato con tutti quei lassativi?

**Del farmacista che pensi?**

Mamma mia, siete peggio dei ferramenta! Quelli vogliono sapè quanto è

**I farmacisti che conosco me vojono tutti un gran bene. Forse perché alzo il fatturato dei lassativi?**

lunga la vite, quanto pesa il martello, voi pure fate un sacco di domande, un interrogatorio che se non hai il mal di testa, te lo fanno venì. E quanto ne prende, e perché, da quanto tempo, hai mangiato, no dottò, ma perché me voleva invità a pranzo?

# I vaccini salvano la vita

Il valore di uno strumento essenziale di medicina preventiva messo in dubbio dal diffondersi di informazioni inattendibili

Le vaccinazioni di massa rappresentano lo strumento più efficace di medicina preventiva, contribuendo a migliorare la salute dell'uomo. Basti pensare che nel mondo occidentale non ricordiamo più neppure che cosa siano flagelli quali la difterite, la poliomielite o il vaiolo, che portavano a morte o colpivano, in modo spesso grave, decine di migliaia di persone soltanto nel nostro Paese.

Malattie come il tetano, la meningite da *Haemophilus influenzae* tipo b, meningococco C e B, o pneumococco sono ormai rarissime e sarebbero completamente scomparse se fossero disponibili sufficienti vaccini per coprire le popolazioni pediatriche, così come sono pressoché scomparse in tali popolazioni malattie come la parotite, il morbillo

e la rosolia, che provocavano morte o gravissime sequele ogni anno in decine di bambini prima delle vaccinazioni di massa. Nei Paesi in via di sviluppo, dove la copertura vaccinale è estremamente ridotta, muoiono ancora oggi milioni di bambini per malattie infettive che sarebbero prevenibili, come dimostrato nel mondo occidentale, in cui gran parte di tali infezioni sono state debellate o sono fortemente ridotte.

I vaccini sono tra i più importanti rimedi per il cancro, perché possono prevenire alcune infezioni che causano tumori come il virus dell'epatite B (uno dei responsabili di cancro del fegato) e il papilloma-virus (responsabile del tumore della cervice uterina). I benefici portati dai vaccini sono di gran lunga superiori ai rischi e i miglioramenti biotec-

nologici di produzione hanno annullato gli effetti collaterali gravi.

In questo contesto, va anche sottolineata l'importanza delle vaccinazioni contro l'influenza stagionale, che può costituire un grave problema medico, in particolare per soggetti ad alto rischio come le persone anziane e i malati cronici. In questi gruppi di popolazione è dimostrato in maniera inequivocabile che il vaccino antinfluenzale riduce le complicanze e la mortalità in modo significativo. I decessi avvenuti in concomitanza con la vaccinazione antinfluenzale in alcuni pazienti anziani sono stati - è dimostrato - chiaramente dovuti alle gravi patologie che essi avevano e non alla vaccinazione. Inoltre, i controlli di sicurezza sui vaccini antinfluenzali sono la dimostrazione

sia dell'efficienza dei sistemi di sicurezza aziendali, sia della professionalità e competenza del ministero della Salute.

### Profili di sicurezza

I cittadini italiani possono stare tranquilli. Nessun presidio terapeutico riesce nel proprio campo a ottenere una riduzione della mortalità tanto significativa come le vaccinazioni: basti pensare che **quelle contro le varie malattie infettive (in cui è disponibile il vaccino) hanno ridotto la mortalità in circa il 97 per cento dei soggetti vaccinati, mentre le terapie contro l'iper-**

## Nessun presidio terapeutico riesce nel proprio campo a ottenere una riduzione della mortalità tanto significativa come le vaccinazioni

**tensione arteriosa, la malattia cronica meglio curata in occidente dai rispettivi farmaci, hanno ridotto la mortalità per le sequele associate in circa il 67 per cento dei pazienti.**

In conclusione, gli sforzi comuni, a livello mondiale, per il prossimo futuro

dovranno essere quelli di aumentare gli investimenti pubblici e privati nella ricerca, allo scopo di produrre vaccini sintetici contro tutte le malattie infettive note o emergenti che impattano la salute, e che siano disponibili per ogni singola persona nel pianeta.

## Domande e risposte

### È vero che i vaccini possono essere dannosi?

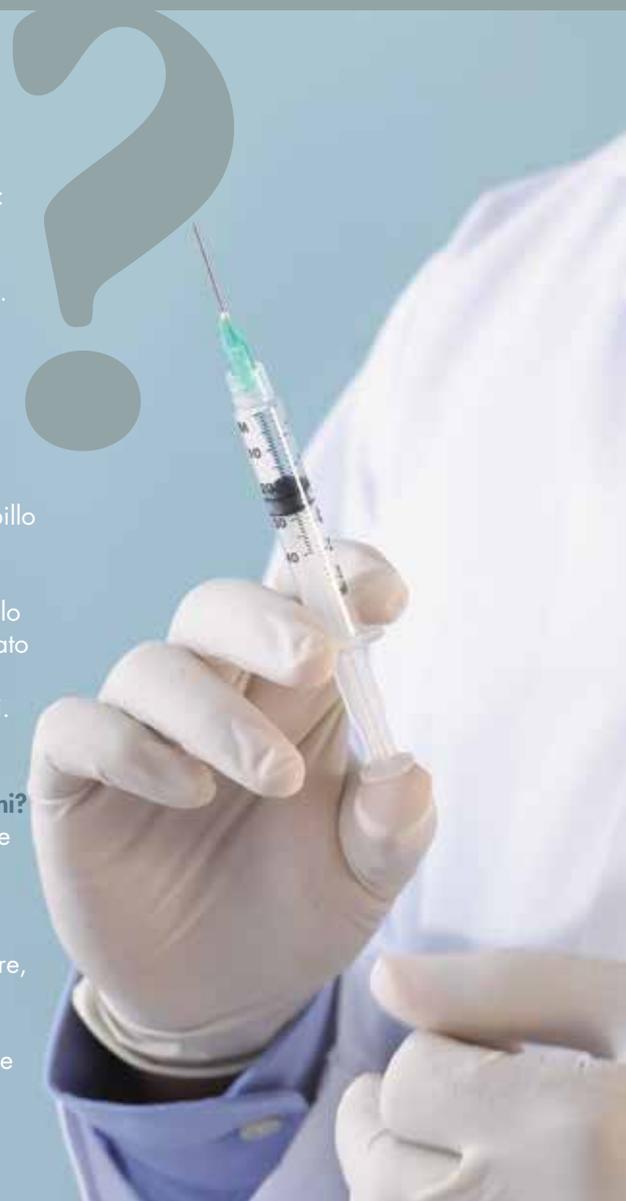
Non vi è alcuno studio che scientificamente dimostri che i vaccini siano dannosi. Al contrario gli studi seri dimostrano che proteggono e salvano la vita. I movimenti antivaccini basano le loro argomentazioni su opinioni scientificamente non dimostrate o su pubblicazioni fraudolente. Emblematico è stato il caso della violenta campagna contro la vaccinazione antimorbillo, parotite e rosolia, dopo un lavoro uscito sulla prestigiosa rivista *Lancet* (Wakefield, 1998), che legava l'uso di queste vaccinazioni all'autismo pediatrico. Il risultato di questa campagna è stato la drastica riduzione di tali vaccinazioni, che ha portato a un incremento della diffusione delle malattie correlate, quindi a una decina di morti in Paesi come Canada e Svizzera. In seguito, questo lavoro è stato ritrattato, in quanto si è potuto dimostrare che quella ricerca era stata condotta in maniera disonesta e non etica. Altrettanto dannosa è stata la recente e stolta riduzione della vaccinazione trivalente, che ha portato nel nostro Paese a diverse morti dovute alle sequele da infezione di morbillo.

### Le campagne di vaccinazione sono costose e rappresentano solo un vantaggio per le industrie farmaceutiche?

Absolutamente no, vale il contrario: le vaccinazioni rappresentano un enorme vantaggio per i servizi sanitari e in generale per i governi. Il beneficio dei vaccini è stato calcolato paragonando il costo di un vaccino con il costo globale di terapie, ospedalizzazioni, e perdita di giorni di lavoro. Per esempio, la semplice vaccinazione contro parotite, morbillo e rosolia fa risparmiare 16 dollari negli Usa per ogni dollaro speso per i vaccini (CDC, 1999). Il calcolo non considera il valore rappresentato dall'evitare la malattia, ovvero l'"intangibile" valore di essere sani.

### Cosa si può fare per impedire il proliferare di movimenti antivaccini?

Sono molto importanti le campagne di educazione scientifica lanciate da agenzie di sanità pubblica che informino il pubblico sulla sicurezza dei vaccini, sul loro valore, sul concetto di prevenzione di una malattia più che sulla sua cura. Al fine di contrastare gli editti di ciarlatani che negano i successi scientifici e asseriscono che i vaccini sono dannosi.



Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 2,0 - 2,1; emissioni CO<sub>2</sub> (g/km) 46 - 49.

BMW 225xe  
Active Tourer



www.bmw.it

Piacere di guidare

### 3 MODALITÀ DI PROPULSIONE.

La vettura offre diverse modalità propulsive. Quella puramente elettrica è perfetta per la città, quella ibrida offre la migliore combinazione possibile fra consumi e prestazioni, mentre la modalità a combustione serve per risparmiare la capacità della batteria per guidare successivamente in modalità esclusivamente elettrica.

### PLUG-IN HYBRID.

Il Plug-In Hybrid sfrutta le soluzioni tecnologiche dei suoi due motori per offrire il massimo della potenza abbinata a livelli di efficienza mai raggiunti prima.

### CONSUMI ED EMISSIONI.

I due motori offrono un'ottimizzazione dei consumi e delle emissioni di CO<sub>2</sub>, con valori compresi fra i 2,0-2,1 l/100km e i 46-49 g/km rispettivamente. In modalità full electric, le emissioni e i consumi sono pari a zero.

### TRAZIONE INTEGRALE ELETTRICA XDRIVE.

Il sistema si regola automaticamente e garantisce la migliore trazione possibile e la massima agilità in ogni situazione.

# NUOVA BMW SERIE 2 ACTIVE TOURER PLUG-IN HYBRID.

DUE MOTORI. PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

**i**PERFORMANCE

THE NEXT  
100 YEARS



DA BMW i8 NASCE iPERFORMANCE, LA TECNOLOGIA PLUG-IN HYBRID ORA SULLA GAMMA BMW.

VENITE A SCOPRIRE LA NUOVA BMW SERIE 2 ACTIVE TOURER PLUG-IN HYBRID PRESSO GLI SHOWROOM BMW ROMA.



Scoprite il mondo BMW in forma completamente digitale. Basta scaricare la **App Cataloghi BMW** sul vostro tablet. App compatibile con iOS e Android.

## BMW Roma

Succursale BMW Group Italia

Roma Nord - Via Salaria, 1268 - Tel. 06 882821

Roma Centro - Via Barberini, 94 - Tel. 06 88282600

Roma Sud - Via Appia Nuova, 1257 - Tel. 06 7129041

www.bmwroma.it

# Biotech contro il diabete



La nuova frontiera dei farmaci biosimilari, alta qualità e costi ridotti rispetto agli originali

**N**ell'arco degli ultimi trent'anni il numero di italiani con diabete è raddoppiato. Attualmente si conta che vi siano quasi cinque milioni di diabetici, ovvero l'8 per cento della popolazione e che per curarli il Servizio sanitario nazionale spenda circa 15 miliardi di euro l'anno. La situazione è in via di miglioramento grazie anche all'introduzione di nuovi trattamenti farmacologici, sempre più economici.

## La novità

Dai primi di febbraio è disponibile anche in Italia l'insulina glargine biosimilare per il trattamento dei pazienti con diabete di tipo 1, ma anche per quelli con diabete di tipo 2 per i quali la

terapia orale non basta più. Si tratta, come spiegano gli esperti, di un farmaco biotecnologico (il primo per la terapia insulinica approvato in Europa) che ha un profilo di efficacia e sicurezza sovrapponibile a quella del farmaco originatore, ma con il vantaggio di avere costi ben più ridotti. Sempre gli specialisti chiariscono che, trattandosi di un farmaco biologico, non deve essere considerato come un "semplice" generico. Quest'ultimo è di sintesi chimica, abbastanza facilmente riproducibile e dal basso peso molecolare, mentre il biosimilare è una molecola con alto peso molecolare, realizzata con la tecnica del Dna ricombinante. Il farmaco nasce dall'alleanza tra Eli Lilly e Boehringer Ingelheim e verrà prodotto

per l'Europa nel sito Eli Lilly di Sesto Fiorentino. Il vantaggio per i pazienti sarà anche quello della maggiore facilità di somministrazione, con una penna iniettiva innovativa, più semplice da utilizzare e più accurata. «L'insulina glargine biosimilare, oltre a essere indicata per i pazienti di tipo 1, potrà essere utile per facilitare il passaggio alla terapia con insulina nei diabetici di tipo 2, per cui gli ipoglicemizzanti orali non bastano più», spiega Giorgio Sesti, ordinario di Medicina interna all'Università di Catanzaro. «L'insulina, nonostante sia un trattamento fisiologico che ripristina una funzione ormonale deficitaria, è vista dai pazienti come una sorta di "ultima spiaggia", un segno di malattia a uno stadio terminale. C'è perciò

una barriera psicologica rilevante da parte del malato. A ciò si aggiunge la riluttanza di molti medici, poiché la gestione di una terapia insulinica richiede maggiori colloqui, più attenzione, più tempo da dedicare all'educazione del paziente per insegnare come modificare i dosaggi in base alla glicemia, ai pasti consumati o all'attività fisica svolta. Così, spesso passano 4-5 anni prima che un paziente, per il quale sia indicata l'insulina, inizi davvero la cura. L'insulina glargine biosimilare, grazie a una penna iniettiva più semplice e a nuovi strumenti educazionali e servizi sviluppati, può rendere l'inizio della terapia più facile».

### I numeri

Parliamo di cifre rilevanti: **circa 800.000 diabetici di tipo 2 su un totale di oltre 3 milioni per i quali dieta, esercizio fisico**

**e farmaci orali non sono sufficienti a tenere sotto controllo la glicemia. È bene ricordare che l'introduzione dell'insulina è una fase molto delicata e che spesso i medici tendono a posticiparne l'inizio proprio per questo motivo.** In più, come ribadisce Antonio Ceriello, presidente dell'Associazione medici diabetologi (Amd), «il fatto che il biosimilare abbia un device per la somministrazione innovativo, più semplice da usare rispetto ai precedenti, potrebbe essere utile a superare la resistenza dei pazienti con diabete di tipo 2 nei confronti del passaggio a un farmaco iniettivo. Nella storia naturale della malattia spesso accade che le beta-cellule pancreatiche perdano la loro funzionalità, rendendo necessario il trattamento insulinico. Purtroppo i pazienti non lo accettano di buon grado. Per questo rendere la terapia semplice e comoda è un vantaggio considerevole».

**La nuova molecola, tra le altre cose, presenta vantaggi in termini di sostenibilità per il Ssn, in quanto, come tutti i biosimilari, consente risparmi importanti, stimati tra il 20 e il 25 per cento per ciclo terapeutico.** L'Organizzazione mondiale della sanità prevede almeno 500 milioni di malati di diabete nel 2030, di cui 10 solo in Italia. A questi numeri andrebbero aggiunti quelli sommersi degli immigrati, molti dei quali hanno seri problemi diabetologici. «Sappiamo che in un periodo di crisi economica il nostro Ssn si deve porre il problema della riduzione dei costi. In tal senso la nuova possibilità di utilizzare farmaci altrettanto efficaci, ma meno costosi, costituisce una svolta. Anche perché consentirebbe di liberare risorse, dando accesso a un numero maggiore di pazienti, ai farmaci più innovativi, che sono poi quelli più costosi», conclude Ceriello.

## Principali tipi di diabete



❖ **Tipo 2:** è la forma più frequente (95 per dei casi) si manifesta generalmente dopo i quarant'anni, soprattutto in persone sovrappeso od obese. La sua evoluzione è lenta: la persona perde progressivamente la capacità di controllare l'equilibrio della sua glicemia. È comunemente noto come "diabete dell'anziano" o "diabete alimentare". Si cura principalmente con una dieta adeguata, un buon esercizio fisico, farmaci orali e in una minoranza dei casi con l'insulina.

❖ **Tipo 1:** detto anche "giovanile" o "insulino-dipendente", in quanto il trattamento con insulina dura

tutta la vita. Si sviluppa, in genere, durante gli anni dell'adolescenza ma può comparire anche in bambini piccolissimi (in età neonatale) o in giovani adulti (circa il 30 per cento dei casi di diabete di tipo 1 è diagnosticato in età adulta).

❖ **Gestazionale:** forma temporanea di diabete, presente nel 6-10 per cento delle gravidanze. A partire dal secondo trimestre di gestazione la madre non riesce a tenere sotto controllo la glicemia. Questo tipo di diabete scompare di regola dopo il parto, ma costituisce una condizione di rischio per la successiva comparsa di diabete tipo 2.

Ci sono  
7 miliardi  
di persone  
nel mondo.  
E per noi  
ciascuna  
è speciale.

In Mylan crediamo che  
i farmaci a disposizione delle  
persone debbano essere  
sempre di alta qualità.”

*Heather Bresch*

Heather Bresch, AD, Mylan

**Una salute migliore**  
per un **mondo migliore**  
**7MLD:1**

La nostra visione “Una salute migliore per un mondo migliore” consiste nel fornire l’accesso a cure di qualità a 7 miliardi di persone nel mondo, una persona alla volta. Chiamiamo questa nostra aspirazione 7MLD:1. Ambiziosa? Senza dubbio. Possibile? Certamente.

Per noi l’alta qualità è fondamentale, ci impegnamo costantemente per raggiungere e mantenere standard elevati. Mylan si impegna nel monitoraggio del profilo di sicurezza dei propri farmaci, grazie a misure che prevengano o minimizzino i rischi connessi all’uso dei medicinali e alla valutazione dei benefici effettivi della terapia.

Per saperne di più: [Mylanperunasalutemigliore.it](http://Mylanperunasalutemigliore.it)



**Mylan**

Seeing  
is believing



# Alta Pressione

Una condizione cronica che spesso insorge senza cause precise ma può fare

**N**on dà segni di sé ma può causare danni. È l'ipertensione arteriosa, una condizione cronica che nella stragrande maggioranza dei casi insorge senza cause precise ma che nel tempo aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiache ed eventi cardiovascolari gravi, come infarto, ictus e insufficienza renale. Per una anomalia circolatoria, la forza esercitata dal sangue sulle pareti delle arterie aumenta, sottoponendo vasi e organi a un continuo stress. Una per-

sona può dirsi "normotesa" se presenta valori al di sotto di 130 e 85 millimetri di mercurio (mmHg) rispettivamente per la pressione massima (sistolica) e minima (diastolica), ma secondo le indicazioni dell'Oms sono da considerare ottimali valori pressori inferiori a 120 e 80 mmHg. È accertato che alcune abitudini e condizioni facilitino la comparsa dell'ipertensione: sono più a rischio gli anziani, le donne in menopausa, i diabetici, le persone i cui familiari già soffrono di pressione alta.

Tra i fattori favorevoli vi è senza dubbio il fumo di sigaretta che causa la perdita di elasticità delle arterie e predispone alla formazione di placche arteriosclerotiche. L'aumento dei valori pressori così indotto, inoltre, permane per più di 15 minuti anche dopo aver fumato.

Un'alimentazione troppo ricca di sale, o troppo povera di potassio, contribuisce allo sviluppo di ipertensione; il sale assunto ogni giorno non dovrebbe infatti superare i 5 grammi, pari a 2 grammi di sodio, corrispondente all'incirca alla

Mal di testa, vertigini, ronzii o alterazioni della vista sono campanelli di allarme da non trascurare



## La fibrillazione atriale

Un disturbo del battito cardiaco, che diventa veloce, irregolare o semplicemente "strano". Potrebbe trattarsi di fibrillazione atriale (Fa), un'anomalia molto comune specialmente tra gli anziani e fortemente associata al rischio di ictus. Si stima che ne soffra il 2 per cento degli adulti, il 10 per cento degli ultraottantenni e che, individuandola per tempo, sarebbe possibile prevenire l'insorgenza di tre casi ictus su quattro. Se non trattato, infatti, un battito cardiaco irregolare può favorire il ristagno di sangue nelle camere del cuore con il rischio della formazione di coaguli che possono immettersi nella circolazione sanguigna raggiungendo il cervello e provocando un ictus ischemico. Fondamentale quindi la diagnosi precoce, anche se molto spesso si tratta di una condizione asintomatica. In altri casi invece, oltre ad avvertire una anomalia nel battito del proprio cuore, le persone con Fa possono avere difficoltà a respirare (dispnea) e senso di affaticamento. Sono considerati fattori di rischio per lo sviluppo di Fa, età superiore ai 65 anni, ipertensione, presenza di apnee notturne, obesità e abuso di alcol. Alcuni apparecchi per la misurazione della pressione arteriosa sono predisposti per individuare anche la presenza di Fa. Dal momento che questa si può presentare anche in episodi isolati, è bene controllare regolarmente la pressione. La Società Italiana dell'ipertensione Arteriosa ([www.siiia.it](http://www.siiia.it)) ha messo a punto una App, scaricabile gratuitamente, attraverso la quale compilare il proprio diario dell'ipertensione, reperire informazioni, trovare il centro specializzato più vicino.

all'uso della pillola anticoncezionale, e a sostanze come cocaina e amfetamine.

Poiché in moltissimi casi la persona ipertesa non presenta alcun sintomo, è importante controllare la pressione regolarmente. Mal di testa, vertigini, ronzii o alterazioni della vista, che compaiono in genere in presenza di valori molto alti, sono comunque campanelli di allarme da non trascurare.

Come misurarla? Che la rilevazione avvenga in farmacia, dal medico o a casa, la pressione andrebbe misurata in posizione seduta dopo almeno cinque minuti di riposo e lontano - almeno mezz'ora - da caffè e sigarette. Durante la rilevazione appoggiare la schiena e il braccio, non accavallare le gambe e non parlare. Il valore più attendibile è il risultato della media di tre misurazioni ripetute.

Una volta diagnosticata, il medico consiglierà in primo luogo di apportare cambiamenti nel proprio stile di vita.

Dieta a basso contenuto di sodio, eventuale diminuzione di peso e attività fisica - almeno tre volte alla settimana per trenta minuti - sono tra i primi rimedi da metter in atto per trattare l'ipertensione lieve. In molti casi sarà invece consigliata una terapia farmacologica, che il paziente dovrà seguire scrupolosamente per tutta la vita.

La scelta del farmaco, tra i numerosi oggi disponibili con meccanismi di azione diversi, dipenderà dalle caratteristiche individuali e dalla presenza di eventuali altre malattie. A volte si rende necessario associare più di un farmaco, o cambiare la terapia dopo alcuni anni, per adeguarla ai cambiamenti sopravvenuti a seguito dell'invecchiamento.

quantità contenuta in 1 cucchiaino di the. **Attenzione anche all'abuso di alcol, che è accertato essere in diretta correlazione con l'aumentato rischio di ictus.** Si consiglia di non assumerne più di 20 grammi al giorno, pari a 200 ml di vino (1-2 bicchieri), 400 ml di birra (2-4 bicchieri) oppure 50 ml di superalcolici (1 bicchierino). Anche lo stress è nocivo per il sistema cardiovascolare e gioca un ruolo nell'insorgenza dell'ipertensione. **L'uso abituale e quotidiano di liquirizia fa aumentare leggermente i valori pressori. Un effetto associato anche**

seri danni

# Sotto controllo

Con l'epilessia si può convivere. Consigli per chi ne soffre

**E**una delle malattie neurologiche più diffuse: solo in Italia, colpisce più di 500.000 persone, con 25.000 nuovi casi ogni anno. L'epilessia, parola di origine greca che significa "essere colti di sorpresa", si caratterizza proprio per l'improvvisa insorgenza di crisi che colgono senza alcun preavviso chi ne è affetto. Sono provocate da un'iperattività di gruppo dei neuroni (le cellule nervose del cervello) che generano una scarica elettrica anomala, e possono essere caratterizzate da contrazioni involontarie dei muscoli (convulsioni) e perdita di coscienza. Essere epilettici non significa però rinunciare a un'esistenza normale. **Oggi, fortunatamente, questa patologia può essere ben controllata dal trattamento farmacologico; la maggior parte di quanti ne sono affetti può convivere con l'epilessia, magari adottando alcune cautele.** Parimenti, è utile che chi entra in contatto con un soggetto epilettico sappia come com-

portarsi anche sul piano assistenziale, in particolare nel caso dovesse presentarsi una crisi che richiede di poter essere gestita con cognizione di causa.

## Strategie di base

Una persona con epilessia non deve sentirsi costretta a grandi rinunce nella vita di tutti i giorni. Può lavorare o fare sport alla pari di chiunque altro, evitando magari le professioni a rischio (come quelle che richiedono di salire su tetti o impalcature, o l'uso di macchinari delicati) e le discipline più faticose ed estreme (arrampicate in montagna, paracadutismo, discesa libera, tuffi, immersioni subacquee). Altre accortezze riguardano l'alimentazione, che dovrà essere bilanciata e leggera, per evitare aumenti o cali improvvisi di peso che potrebbero causare alterazioni nella terapia (il dosaggio di quest'ultima viene stabilito proprio in base al peso individuale). **Fondamentale, poi, avere un sonno il più possibile**

**regolare (ritmi alterati possono indurre crisi) ed escludere assolutamente il consumo di alcol, che può favorire l'insorgenza di attacchi epilettici.**

## Sicurezza domestica

Prevenire i rischi in casa è importante per chi soffre di epilessia e può rivelarsi addirittura fondamentale in caso di un attacco improvviso. Alcuni semplici accorgimenti possono aiutare la persona a vivere in tranquillità e senza pericoli i propri momenti tra le mura domestiche.

**Tanto per cominciare, gli spazi in cui si abita andrebbero liberati da mobili con spigoli o ripiani in vetro, o da oggetti particolarmente fragili, che potrebbero causare traumi durante una crisi (per esempio, se il soggetto va ad impattare contro di essi o li fa cadere).** Gli infissi sono un altro elemento di rischio della casa, per questo dovrebbero essere di vetro temperato di sicurezza, così chiamato perché in caso di rottura si fram-

menta in tanti piccoli pezzi non pericolosi per l'incolumità della persona. Un soggetto in stato confusionale potrebbe anche imboccare l'accesso a scale, balconi, giardino esponendosi al rischio di cadute o altri incidenti. Nel caso, meglio far installare porte o cancelletti con apertura di sicurezza. Una persona con epilessia non ha, di norma, impedimenti all'uso di tutte le apparecchiature elettriche che, comunque, richiedono una certa cautela quando sono in funzione (ferro da stiro, asciugacapelli, bollitore eccetera). Occorre che le utilizzi con attenzione, perché in certe situazioni (movimenti involontari o convulsi, per esempio) potrebbero sfuggirle di mano e causare lesioni anche serie. Un no deciso, invece, a stufette elettriche o a gas che, in caso di contatto accidentale, possono causare gravi ustioni.

La cucina è forse l'ambiente dove è più facile incappare in un infortunio, specie quando si sta ai fornelli (a meno che non ci si limiti a usare il forno a microonde per riscaldare cibi e bollire liquidi). Le pentole andrebbero posizionate sempre sui fuochi posteriori del piano cottura, con il manico rivolto verso l'interno, in modo da evitare urti accidentali che potrebbero rovesciarle. Attenzione all'olio, che può rivelarsi un'arma a doppio taglio se lo si usa bollente. In tal caso, a chi soffre di attacchi epilettici è richiesto un sacrificio: rinunciare a una saporita frittura per non incappare in ustioni anche molto serie (potrà comunque togliersi questo sfizio al ristorante).

Dalla cucina al bagno, il passo è breve: chi accusa frequenti crisi epilettiche, peggio ancora se non prevedibili, dovrebbe essere informato che immergersi in una vasca riempita fino all'orlo può aumentare il rischio di annegamento. L'opzione più sicura è quindi la doccia, fatta pre-

feribilmente da seduti, magari dopo aver collocato un tappetino antiscivolo sul fondo per minimizzare il rischio di cadute.

Per maggiore sicurezza, è sempre meglio che vi sia qualcun altro in casa mentre si è a mollo nella vasca o sotto la doccia. In camera da letto gli accorgimenti principali riguardano, guarda caso, il letto stesso, che dovrebbe essere sufficientemente basso per evitare di farsi male in caso di caduta (al limite si può piazzare il materasso direttamente sul pavimento). Da evitare, infine, i cuscini troppo morbidi, che durante un attacco potrebbero causare soffocamento. L'alternativa migliore sono quelli di sicurezza, imbottiti con materiale traspirante.

### Per viaggiare tranquilli

Andare al lavoro in auto, trascorrere un weekend con gli amici, pianificare una vacanza con la famiglia: l'epilessia non deve limitare le attività che richiedono di uscire e vivere la realtà esterna. L'importante è seguire alcuni accorgimenti che aiutano a vivere con tranquillità i momenti trascorsi al di fuori della propria abitazione. Molti pensano, per esempio, che le persone con epilessia non possano ottenere la patente. Niente di più falso: a certe condizioni (come l'assenza di crisi da almeno un anno) e dietro

presentazione di un certificato medico alla Commissione medica locale, anche chi si confronta con questa sindrome può mettersi al volante senza particolari restrizioni. Stesso discorso per i viaggi in aereo: nulla impedisce a chi è affetto da epilessia di "prendere il volo", anche se è sempre meglio che si faccia rilasciare dal proprio medico una dichiarazione attestante l'idoneità ad affrontare questo tipo di viaggio senza una specifica assistenza. Ma in previsione di un viaggio, come regolarsi con il trasporto dei farmaci antiepilettici abituali? Anche qui non è proprio il caso di allarmarsi. L'importante è averli sempre a portata di mano nel bagaglio a mano (a proposito, questi medicinali dovrebbero essere assunti agli orari consueti del proprio fuso orario e non di quello del Paese in cui ci si sta recando). A chi non è mai capitato, poi, durante un soggiorno all'estero, di non riuscire a procurarsi un farmaco normalmente reperibile in patria? Stesso rischio lo corre chi fa uso di antiepilettici, per cui la soluzione migliore è metterne in borsa una buona scorta, per non restare a secco durante l'intera durata della trasferta. Ed eventualmente informarsi in anticipo, presso un Centro di epilessia, se il farmaco abituale è disponibile nel Paese che si sta per visitare.

## Come aiutare un persona durante una crisi

Chi è in preda alle convulsioni perde il controllo di sé e di conseguenza il rischio che si possa ferire non va mai sottovalutato. La prima cosa da fare è quindi rimanere calmi e mettere al sicuro il soggetto (bambino o adulto che sia) allontanandolo da oggetti (mobili, termosifoni eccetera) contro cui potrebbe urtare, facendosi del male (consigliate coperture e protezioni parasigoli). Dopodiché occorre aiutarlo a stendersi in posizione supina, mettendogli qualcosa di morbido sotto la testa e girandolo di lato, in modo che

la saliva possa fuoriuscire dalla bocca. Evitare di bloccare i movimenti (per esempio trattenendo braccia e gambe) ma, piuttosto, allentare abiti e accessori stretti che potrebbero trasmettere un senso di costrizione. Inoltre, non mettere nulla in bocca alla persona colpita né tantomeno cercare di aprirle la bocca. Durante un attacco è bene annotare come si comporta il malato, quanto dura la crisi (di norma si risolve spontaneamente entro pochi minuti) e la frequenza delle convulsioni, in modo da poter riferire tutto al medico.



# Tempo di allergie

Un'indagine sull'approccio dei cittadini al disturbo



La primavera è arrivata e con essa i classici fastidi che derivano dalle allergie respiratorie. Le strade si riempiono di pollini e con la loro diffusione dobbiamo prepararci a sopportare sgradevoli disturbi, come bruciore agli occhi, lacrimazione, prurito al naso, starnuti e notti insonni, che impattano in maniera significativa sulla nostra qualità di vita e su quella di parte della popolazione italiana, sia maschile sia femminile.

Allo scopo di fotografare le diverse tipologie di reazioni con cui i rappresentanti di entrambi i sessi affrontano le allergie, Assosalute (Associazione nazionale farmaci di automedicazione) ha promosso un'indagine che ha coinvolto un migliaio circa di partecipanti (divisi equamente tra uomini e

donne) e che ha permesso di evidenziare il diverso approccio dei due campioni presi in esame nel gestire il disturbo.

## I risultati

Secondo quanto rilevato dallo studio, quasi un italiano su cinque, corrispondente al 18,3 per cento circa della popolazione, con l'arrivo delle belle giornate dichiara di dover fare i conti con allergie respiratorie e rinite allergica, meglio conosciuta come "raffreddore da fieno". La fascia più colpita è quella residente nel Nord del Paese, seguita da Centro, Isole e Sud Italia.

Circa una persona su tre (31,2 per cento) trova che il momento peggiore della giornata sia il mattino, mentre il 14,8 per cento accusa maggiormente il pro-

blema durante la notte. Un altro 16 per cento dei partecipanti, invece, dichiara che le manifestazioni allergiche non danno loro tregua per tutto il giorno. Una certa differenziazione dei sintomi si riscontra tra uomini e donne. I primi lamentano di soffrire soprattutto di starnuti (più del 57,5 per cento li trova insopportabili, rispetto al 49,6 delle donne), mentre per le rappresentanti del gentil sesso sono più che altro gli organi della vista a farne le spese. Oltre la metà (56,8 per cento, contro il 42,7 dei maschi) trova estremamente "irritante", e qui l'aggettivo calza proprio a pennello, il prurito oculare, spesso accompagnato da lacrimazione. Per entrambi, infine, risulta essere molto fastidioso il gocciolamento nasale.

## Suggerimenti dall'esperto

Per avere un quadro più completo sul raffreddore da fieno che, con l'avvicinarsi della bella stagione, mette in crisi un numero sempre maggiore di uomini e donne, abbiamo interpellato Lorenzo Pignataro, direttore dell'Unità operativa complessa di Otorinolaringoiatria e chirurgia cervico facciale della Fondazione Irccs Ca' Granda, Ospedale Maggiore Policlinico di Milano.

Con il cambiamento stagionale si torna a parlare di rinite allergica: come possiamo distinguerla da un comune raffreddore?

In linea generale, la rinite allergica si caratterizza per l'insorgenza in alcuni specifici periodi dell'anno (come la primavera, appunto), oltre che per la ricorrenza degli episodi e il perdurare dei sintomi in occasione dell'esposizione a determinati fattori ambientali, mentre la rinite virale o raffreddore comune si risolve generalmente entro sette giorni (escludendo eventuali sovrainfezioni batteriche). Da sottolineare, inoltre, che nella rinite allergica, accanto ai sintomi nasali quali congestione e ostruzione nasale e secrezioni nasali tipicamente chiare, si associano anche

altri sintomi generalmente assenti nel raffreddore comune, quali prurito nasale e oculare (in circa il 50 per cento dei soggetti), arrossamento della mucosa congiuntivale (nel 42 per cento dei casi) e starnutazione ripetuta (80 per cento dei casi). Da noi è un fenomeno molto diffuso (interessa 4 italiani su 10, ovvero dal 15 al 25 per cento della popolazione) e colpisce indifferentemente adulti e bambini.

Quali sono i principali farmaci di automedicazione che possono contrastare efficacemente i più comuni sintomi della rinite allergica?

Tra i farmaci di automedicazione, riconoscibili dal bollino rosso sulla confezione, i più comunemente utilizzati sono gli antistaminici e antiallergici a uso locale (spray nasali e colliri) e quelli generalmente assunti per via orale (per esempio difenidramina, dimetindene, cetirizina, loratadina, levocabastina, azelastina cloridrato). Normalmente impiegati anche i vasocostrittori (come efedrina e nafazolina nitrato) per diminuire la congestione nasale, che si associano ai più comuni prodotti per l'igiene nasale (soluzioni saline isotoniche e ipertoniche).

Può suggerirci qualche semplice precauzione che aiuti a fronteggiare meglio l'allergia stagionale?

Oltre a tenere sotto controllo il calendario dei pollini, è buona abitudine tenere chiuse le finestre, non fare sport all'aperto, evitare di uscire subito dopo un temporale (l'acqua frammenta i granuli pollinici che raggiungono facilmente e in maggiore profondità le vie aeree), fare una doccia o uno shampo quotidianamente, una volta rincasati, per evitare che eventuali granuli pollinici rimasti intrappolati tra i capelli, la notte possano depositarsi sul cuscino.



**Il 28,6 per cento di chi manifesta i sintomi tipici della rinite si rivolge al farmacista o al proprio medico di fiducia**

### Come si curano gli italiani

La survey di Assosalute ha rilevato come i farmaci da banco siano il rimedio più utilizzato dall'intera fascia di popolazione. **Per combattere le allergie, un italiano su tre (indipendentemente dal sesso di appartenenza) assume prodotti di automedicazione, facendo ricorso, nel 33,7 per cento dei casi, a medicinali che nel tempo si sono rivelati sicuri ed efficaci nell'alleviare i sintomi.** Nel 2015 sono state acquistate in Italia oltre 2,6 milioni di confezioni di farmaci, utili a liberarsi dai sintomi più fastidiosi e diffusi della rinite (dati Ims Health). Per quanto riguarda la richiesta di con-

sigli sanitari, il 28,6 per cento di chi manifesta i disturbi tipici della rinite si rivolge al farmacista o al proprio medico di fiducia. Un dato curioso è che sono più gli uomini (34,8 per cento) delle donne (20,7 per cento) a dichiararsi disponibili ad ascoltare i suggerimenti di un esperto, mentre le nostre connazionali sembrano più propense a gestire i disturbi allergici con maggiore autonomia.

# Il lansoprazolo

Qualche nota sul gastroprotettore per eccellenza

Lo stomaco è un fondamentale organo del tratto superiore del nostro apparato digerente. In questa sede, l'alta concentrazione di acido cloridrico permette agli alimenti tritati in bocca di essere ulteriormente scomposti nei nutrienti, che saranno poi assorbiti, e nelle sostanze che verranno eliminate dall'organismo. In condizioni normali, gli acidi grassi sono contenuti entro livelli fisiologici da un sistema di enzimi che ne regola la produzione; quando sopraggiungono fattori come stress, ansia, cattiva alimentazione, utilizzo prolungato di farmaci (per citarne alcuni), la loro secrezione raggiunge concentrazioni ben maggiori di quelle "normali", non semplici da ridurre.

Ecco dunque che compaiono i primi sintomi, come bruciore, reflusso, dolori addominali, anche abbastanza acuti che, se presi sotto gamba e tamponati con soli anti-acidi, possono aggravarsi e condurre a gastriti, ulcere nello stomaco e nel duodeno, malattie da reflusso esofageo.

Tra le terapie preposte alla soluzione di questo problema sempre più diffuso, i gastroenterologi suggeriscono ai loro (e dunque ai nostri) pazienti un trattamento anche prolungato con protettori, che riescono a limitare e inibire questo meccanismo di sovrapproduzione di acidi, abbassandone la concentrazione nello stomaco e quindi portando a un netto miglioramento dei sintomi.

Nella classe degli inibitori di pompa protonica grande ruolo è svolto da un farmaco su tutti: il lansoprazolo, molecola di sintesi scoperta negli anni Ottanta. Brevettato come prodotto originale, è presente da alcuni anni anche come generico, cosa che ha contribuito alla sua enorme diffusione, non solo in trattamenti ma anche nel gergo: quando

infatti un medico suggerisce un gastroprotettore la maggior parte delle persone (tra quelle ovviamente intervistate dallo scrivente) lo associa al nome di questa molecola.

Due i dosaggi di riferimento: 15 o 30 milligrammi. Due anche le forme farmaceutiche: capsule o compresse da sciogliere in bocca. Equivalente o "di marca", rientra nei rimedi mutuabili, ma con annotazione numero 1 o 48, ossia valida per il paziente a cui occorre una protezione cronica del tratto gastrointestinale superiore. La persona che lo assume segue un regime di monosomministrazione (una volta sola al giorno), a digiuno e in genere al mattino. Il lansoprazolo non è prescrivibile in età pediatrica, né in gravidanza (salvo particolare decisione del medico curante) e va usato con cautela estrema nei soggetti con problemi gravi al fegato. Queste sono grosso modo le caratteristiche del farmaco che, nel tempo, è diventato il protagonista nell'ambito dei trattamenti di ulcere gastriche, di quelle a carico del duodeno e di patologie da reflusso esofageo.

Come si comporta questa molecola una volta ingerita? Il passaggio dalla bocca allo stomaco è assai breve, basta deglutire la capsula o masticare la compressa orosolubile. Il lansoprazolo viene attivato dall'ambiente acido che incontra e, dopo essere stato assorbito, si diffonde tra le cellule nelle pareti dello stomaco e va a inibire quel sistema che

È un farmaco molto ben tollerato, ma anche per esso occorre considerare eventuali controindicazioni ed effetti indesiderati

è responsabile della produzione eccessiva di acido cloridrico. In questo modo permette di riportarne la concentrazione a livelli fisiologici, più accettabili, e di contenere (a volte risolvendoli) fastidi, dolori e disagi legati alla patolo-

gia gastrica. Il vantaggio sta nel fatto che l'inibizione a livello della pompa protonica ha durata di 24 ore, il che giustifica la sola somministrazione necessaria nella giornata. Nel trattamento dell'ulcera nello stomaco il dosaggio di 30 milligrammi viene portato avanti per otto settimane; in altri pazienti, che lamentano fastidi durante i cambi di stagione, il lansoprazolo viene assunto quotidianamente per periodi ciclici; in quelli infine che usano cronicamente farmaci per differenti terapie, l'impiego della molecola può prolungarsi anche di molto.

Al termine del suo effetto terapeutico, il farmaco è metabolizzato dal fegato e successivamente eliminato. È assai bene tollerato, ma anche per questo medicinale occorre fermarsi a considerare eventuali controindicazioni ed effetti indesiderati, che possono comparire a lungo andare proprio in chi utilizza il protettore anche per periodi annui.

Il lansoprazolo può interagire con farmaci che prevengono la formazione di trombi, con alcuni ansiolitici e sonniferi e con certi antifungini; in più c'è da prestare attenzione ai soggetti che soffrono di malattie al fegato, perché appunto è lì che viene metabolizzato. Tra gli effetti



collaterali si possono riscontrare: dolori all'addome, nausea, sonnolenza, insonnia, mal di testa, vertigini. La comparsa di queste situazioni va scemando in breve tempo ma è sempre utile e importante segnalarne piccole o grandi anomalie al medico e al farmacista. Il confronto è tanto più utile quanto più l'impiego del farmaco si fa "comodo". **Al lansoprazolo e agli antiacidi in generale si rischia di ricorrere troppo spesso e talvolta anche in assen-**

**za di una reale necessità: aggiungerlo, per esempio, a una terapia antibiotica sporadica o a qualche giorno di antinfiammatorio (per un'influenza o per un mal di denti) può essere esagerato; basterebbe infatti prendere i suddetti farmaci a stomaco pieno, risparmiando così la "pettinatura" gastrica.**

Abusare del "rimedio facile" può infatti comportare un'abitudine del fisico che poi non rinuncerebbe facilmente all'aiuto dell'inibitore. In casi, invece,

di cure ben più lunghe e croniche l'intervento sarebbe più che giustificato. Il suggerimento del professionista è quindi di lasciare il giusto spazio alla normale azione svolta dallo stomaco, che fisiologicamente funziona benissimo da solo e di intervenire sostenendolo solo quando il suo lavoro diviene difficile e scompensato: solo allora la "ricompensa" del lansoprazolo e dei suoi colleghi trova la sua migliore applicazione.



# Disfagia un disturbo diffuso

Quando la deglutizione di cibi e bevande costituisce un problema

La disfagia, ossia la difficoltà di passaggio di cibi e bevande dalla bocca allo stomaco, è un problema molto diffuso e spesso ancora non diagnosticato.

Iniziamo a capire come funziona la deglutizione. Ci sono diverse fasi che la interessano, le seguenti:

\* **fase preparatoria orale:** attraverso la masticazione e l'insalivazione degli alimenti avviene la preparazione del bolo alimentare;

\* **fase propulsiva orale:** il bolo viene spinto dalla lingua verso il fondo della cavità orale;

\* **fase faringea,** cruciale: il bolo, grazie ai movimenti involontari della mu-

scolatura faringea, attraversa la zona in cui si incrocia la via respiratoria con quella digestiva. Ha una durata di circa un secondo;

\* **fase esofagea:** l'ultima, in cui il bolo entra nell'esofago e progredisce verso lo stomaco grazie ai movimenti involontari della muscolatura esofagea.

La fase faringea è quindi il passaggio problematico per le persone disfagiche. Ma che cosa può causare disfagia? Possono esserci cause neuromuscolari: ictus, miastenia grave, malattia di Parkinson, sclerosi laterale amiotrofica, sclerosi multipla, malattia di Alzheimer, demenze, malattia di Huntington o distrofia muscolare. Oppure

cause strutturali, come i tumori dell'area testa-collo.

La disfagia può portare due principali tipologie di complicanze:

\* **malnutrizione e/o disidratazione:** interessa fino ai 2/3 degli anziani disfagici e il 25 per cento dei pazienti con ictus. Da non trascurare il fatto che esiste un elevato rischio di una peggior prognosi nel 65,8 per cento dei pazienti anziani disfagici e malnutriti;

\* **polmonite da aspirazione degli alimenti:** può interessare fino al 20 per cento dei pazienti con ictus e comparire nel 43-50 per cento dei pazienti anziani durante il primo anno di ricovero presso Case di Cura/Rsa.

La disfagia è una condizione clinica spesso non riconosciuta, e quindi non opportunamente trattata. Esistono tuttavia dei metodi di *screening* che aiutano a diagnosticare la presenza della disfagia come semplici questionari o test di deglutizione con piccole quantità d'acqua.

Un esempio di test è EAT-10, semplice questionario di dieci domande che può essere compilato anche dai familiari oppure dal paziente stesso e portato per valutazione al proprio medico curante.

La terapia nutrizionale, in caso di disfagia, deve tenere conto della malattia di base e delle condizioni cliniche del singolo paziente, quali: prognosi della malattia, capacità cognitive del paziente, tipo e grado di disfagia, possibilità e tempi di recupero, stato nutrizionale. Questa può prevedere diete a consistenza modificata oppure la nutrizione enterale per sonda, se la deglutizione non risulta sufficientemente sicura ed efficace.

È fondamentale capire che la dieta per le persone disfagiche è una dieta di necessità e non di scelta.

La consistenza modificata si basa sui livelli di consistenza dei cibi e densità dei liquidi.

Oltre a cibi e bevande che possono essere, di volta in volta, «naturalmente» adatti alla dieta del paziente disfagico (per esempio budini, yogurt/dessert cremosi, alcuni formaggi freschi), esiste anche la possibilità di modificare la consistenza degli alimenti. I liquidi possono essere addensati utilizzando polveri addensanti per ottenere vari livelli di densità.

I cibi solidi possono essere sottoposti a frullatura, omogeneizzazione, passata, centrifugazione, cottura.

Come esempi di alimenti idonei si segnalano: pasta ben cotta di piccolo formato, gnocchetti morbidi, carni ben cotte tritate o ridotte a pezzetti, formaggi freschi e morbidi, verdura cotta senza buccia, semi e filamenti (eventualmente utilizzata per sformati o flan), frutta cotta o ben matura senza buccia



La terapia nutrizionale, in caso di disfagia, deve tenere conto della malattia di base e delle condizioni cliniche del singolo paziente

cia e semi. I liquidi possono essere assunti, con opportuni accorgimenti.

Qualora la dieta risultasse inadeguata a coprire il fabbisogno calorico-proteico e, soprattutto, di vitamine, sali minerali e fibra, è possibile arricchirla con integratori in polvere, oppure utilizzare alimenti appositamente formulati per pazienti disfagici.

Occorre inoltre prestare attenzione all'adeguata assunzione dei liquidi per mantenere la corretta idratazione del paziente disfagico: considerando i liquidi contenuti «naturalmente» negli alimenti prima di essere modificati e utilizzando addensanti e bevande gelificate pronte all'uso.

## Segni premonitori

La disfagia è riconoscibile da alcuni segni fortemente suggestivi:

- \* tosse durante/dopo la deglutizione;
- \* perdita di saliva dalla bocca;
- \* senso di soffocamento durante o dopo la deglutizione;
- \* voce «gorgogliante» dopo la deglutizione;
- \* fuoriuscita di cibo dal naso;
- \* rigurgito di cibo non digerito.

Altri segni richiedono un approfondimento medico per un possibile ruolo della disfagia:

- \* polmoniti ricorrenti;
- \* ripetute puntate febbrili;
- \* perdita di peso;
- \* modificazioni delle abitudini alimentari;
- \* tendenza a evitare alcuni cibi;
- \* necessità di modificare la consistenza dei cibi;
- \* deglutizione rallentata.



# Quei fastidiosi CUSCINETTI

Rimedi locali, consigli alimentari e nutraceutici per aiutare a combattere la cellulite

Le cause che conducono alla formazione della cellulite sono molteplici: oltre alla predisposizione genetica e agli squilibri ormonali, giocano un ruolo importante anche la cattiva circolazione, un'alimentazione disordinata con un eccessivo consumo di sale, zuccheri e alcol, la sedentarietà, il fumo, lo stress e l'assunzione di alcuni farmaci come gli ormoni contenuti negli anticoncezionali. Non bisogna però confondere il grasso con la cellulite. **Colorito spento, pelle fredda, perdita di elasticità, presenza di capillari, buccia d'arancia sono caratteristici segni della cellulite.** Se la pelle è liscia e tonica e la sua temperatura è normale, non c'è dolore al tatto e la buccia d'arancia è assente, si tratta di grasso.

## Quattro stadi

Oggi è possibile "vedere" la cellulite, seguirne l'evoluzione e la guarigione attraverso un sistema costituito da una lastra termografica a contatto. Con questo rapido test possiamo evidenziare perfettamente le aree più fredde, quin-

di più colpite, e allo stesso tempo possiamo misurare la circonferenza della coscia. Questa misurazione viene effettuata in farmacia in pochi minuti e può essere ripetuta a intervalli regolari per monitorare il risultato della cura. Dal punto di vista della "gravità", la cellulite si può suddividere in quattro stadi: il primo - più precoce e totalmente reversibile - è detto edematoso ed è contraddistinto dalla stasi venosa e dal ristagno di liquidi interstiziali. Solo comprimendo la pelle o irrigidendo il muscolo si notano i primi segni tipici della "buccia d'arancia" dovuta agli adipociti che aumentano di volume e possono comprimere i vasi sanguigni, compromettendo lo scambio idro-salino e facilitando la formazione di edema. Nel secondo stadio, caratterizzato dal primo danno a livello cellulare, si sviluppa una fibrosi reattiva con formazione di piccoli noduli. È lo stadio fibroso, in cui è già più evidente il caratteristico aspetto a buccia d'arancia della cute nelle zone colpite. Anche la cellulite fibrosa è reversibile, basta un po' di costanza.

Il terzo stadio invece è associato alla presenza di noduli dolenti al tatto, costituiti da adipociti già ingrossati che vengono "ingabbiati" dalle fibre di collagene indurite (processo fibrosclerotico), che provocano una riduzione dello scambio tra le cellule e impediscono il fisiologico processo di ossigenazione dei tessuti. La cellulite che raggiunge questo stadio viene definita sclerotica flaccida ed è ancora curabile. **Nel quarto stadio, ahimè irreversibile, l'aspetto a materasso della cute è particolarmente accentuato a causa della formazione di noduli,** ancor più voluminosi ed evidenti, e dalla trazione effettuata delle fibre di collagene irrigidite che comprimono le terminazioni nervose, creando infossamenti nella cute e intaccando il sottocutaneo.

## I rimedi

Veniamo ai rimedi: come sempre vale la regola che è meglio prevenire che curare, è meglio perciò trattare le forme iniziali che quelle già fortemente installate. Per combattere la battaglia contro la cellulite, gli strumenti da consigliare

sono molteplici. Oltre alla prescrizione di uno stile di vita corretto - che associ un regime alimentare bilanciato (pochi zuccheri raffinati e attenzione al sale, massimo 6 grammi al dì), **l'introduzione di almeno otto bicchieri di acqua al giorno e un'attività fisica, come nuoto o acqua-gym, adottati in modo regolare - è fondamentale per stimolare il processo di lipolisi**, ovvero la scissione e lo smaltimento del grasso sottocutaneo, e favorire il riassorbimento dei liquidi interstiziali. Se vogliamo avere una garanzia di risultati, dobbiamo intervenire a diversi livelli. Per prima cosa dobbiamo aiutare l'organismo a ridurre l'accumulo adiposo, stimolando il processo di scioglimento dei grassi immagazzinati all'interno dell'adipocita, per far sì che questo si svuoti e riduca il proprio volume, e lo faremo con **attivi ad azione lipolitica riconosciuta e dimostrata, come la caffeina, o la l-tiroxina**. Poi dovremo cercare di migliorare il microcircolo per favorire l'eliminazione delle scorie e contrastare la ritenzione idrica con attivi drenanti, venotonici e decongestionanti, e infine dovremo ripristinare una

buona elasticità cutanea che è venuta meno a causa di una compromissione, con conseguente disorganizzazione, del tessuto dermico che è l'impalcatura della nostra pelle, con attivi ad azione tonificante. I rimedi da consigliare variano a seconda del livello di cellulite che **al primo stadio si elimina facilmente. In questo caso sono sufficienti dermocosmetici** che agiscano sulla stasi venosa e abbiano la capacità di aiutare il drenaggio dei liquidi interstiziali (linfodrenanti). Vanno consigliate le texture "effetto ghiaccio", per una sensazione di leggerezza immediata. Dal secondo stadio in poi è necessario ricorrere a cosmetici che contengano anche sostanze lipolitiche, in grado di stimolare la riduzione del volume degli adipociti. **Si può anche ricorrere alla biostimolazione dei tessuti con uno strumento a rullo dotato di micro punte (roller)**, tra l'altro valido alleato contro le smagliature. È sufficiente applicare, sulla sede cutanea da trattare, il principio attivo che si vuol far penetrare e poi far scorrere il rullo per 5-10 minuti in tutti i sensi: verticale, orizzontale, diagonale. Effettuati questi

movimenti, si può riporre il roller e applicare nuovamente il prodotto, fino a completo assorbimento. In alternativa, per stimolare l'area cellulitica, si può effettuare, mentre si applica la crema, un bel massaggio, meglio se prolungato, che movimentata i liquidi stagnanti e ne permette l'eliminazione: è sempre utile applicare il prodotto con un movimento dal basso verso l'alto. In quanto ai principi attivi più utilizzati per la cura della cellulite ricordiamo la caffeina (anche associata a fosfolipidi per un migliore assorbimento) e la teofillina, entrambe con azione lipolitica, come la l-tiroxina, che agisce nel derma, dove favorisce la degradazione e mobilitazione dei trigliceridi e degli acidi grassi e ha un'azione inibente sulla sintesi dei lipidi. L'alga bruna è utile per bloccare la lipogenesi e attivare la lipolisi, mentre alchemilla, edera ed equisetolo agiscono sull'elasticità. L'escina, che ha un'azione antiedemigena, e accelera la rimozione dei liquidi ristagnanti nei tessuti. L'estratto di sambuco è un drenante, come l'ulmaria, entrambi favoriscono l'eliminazione dell'acqua e delle scorie metaboliche.

## Piccoli accorgimenti

Qualsiasi sia il cosmetico che si consiglia, va sempre raccomandata la costanza nella cura, che è fondamentale per la sua riuscita. L'utilizzo dei prodotti va protratto fino al raggiungimento dell'obiettivo, con tempi che vanno da un minimo di 20 giorni, nei casi lievi al primo stadio, a tre (o più) mesi nelle situazioni più severe. In quanto al mantenimento dei risultati è importante lo stile di vita corretto e qualche piccolo accorgimento, come **prendere l'abitudine all'uso del guanto da massaggio sotto la doccia per tenere attiva la circolazione su cosce, glutei e ginocchia e la quotidiana applicazione di un prodotto anticellulite** durante la settimana premestruale (quando il picco ormonale favorisce la ritenzione di liquidi). Il modo migliore per combattere la cellulite è però quello di attaccarla su più fronti: all'esterno con il

cosmetico e dall'interno con il nutricosmetico. **Nella cellulite iniziale o edematosa è importante drenare, perciò è bene consigliare di bere tanta acqua, tisane (thè verde), ma anche integrare con concentrati in fiale da diluire, contenenti grano saraceno e rusco, tarassaco, vega d'oro e orthosiphon**. Alla pasta asciutta vanno preferiti zuppe e minestrone (ma attenzione al sale) ed è meglio consumare frutta come l'ananas e l'anguria per un'azione antinfiammatoria e drenante sui liquidi stagnanti. In questa fase possiamo anche integrare l'alimentazione con attivi flebotonici come l'estratto di semi d'uva e la vite rossa e le vitamine C ed E, antiossidanti, utili alla normale formazione del collagene del connettivo e il funzionamento dei vasi sanguigni, e quindi anche del microcircolo. Per la cellulite al secondo e al terzo stadio **esistono integratori**



**specifici che aiutano anche a "snellire" gli adipociti e migliorano il metabolismo distrettuale.**

Sono a base di calcio, estratto di thè verde, per un'azione termogenica e stimolante il metabolismo contengono estratto d'alga, glucosamina marina ed estratto di corteccia di pino marittimo. Altri contengono acido linoleico coniugato (CLA), un lipide che contribuisce al de-stoccaggio dei grassi, favorendone l'utilizzazione come fonte d'energia da parte dei muscoli.

*Pressione alta?  
Problemi di colesterolo?*

# la salute passa dalla tavola!

La prima raccolta di ricette di cucina scritte dai farmacisti italiani: tanti gustosissimi piatti per aiutare i lettori ad affrontare i problemi di salute più comuni, dall'obesità alla sensibilità al glutine, dal colesterolo alto all'invecchiamento.

Un percorso conoscitivo guidato sulle caratteristiche dei cibi e le tecniche di cottura, con i preziosi consigli nutrizionali del noto allergologo ed immunologo **Attilio Speciani**, in collaborazione con **Elena Penazzi**, farmacista e giornalista e **Marina Necchi Speciani**, scrittrice e food blogger.



Tante ricette per ogni problema di salute

- Consigli utili per migliorare la propria alimentazione
- Splendide foto dei piatti



**A SOLI  
16,90  
EURO**

Scegli di star bene anche a tavola: scopri la ricetta più giusta per il tuo benessere!

**Acquistalo su [www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)**

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: [libri.com@lswr.it](mailto:libri.com@lswr.it)

# Piccoli segnali

Qualche onere in meno per il contribuente nel rapporto con Equitalia



In questo numero affrontiamo l'annosa questione relativa alla riscossione dei crediti da parte di Equitalia, per segnalare due pronunce che, insolitamente, pennellano di rosa il cielo del contribuente.

La prima sentenza, emessa dalla Suprema Corte in data 8 aprile 2016, ha stabilito che l'Agente per la riscossione è tenuta a dimostrare la corretta notifica della cartella di pagamento, esibendo la relazione di notifica oppure l'originale della cartolina di ritorno della raccomandata a/r (con avviso di ricevimento). La Cassazione chiarisce in modo esaustivo e definitivo che non possono assurgere a valore di prova le attestazioni come la stampa dell'estratto di ruolo, nel quale si indica che la cartella è stata notificata in una certa data, oppure la schermata del *tracking on line* della posta, che ritraccia l'iter della raccomandata, dalla spedizione alla consegna, poiché prive di alcun valore certificatorio.

Alla luce della decisione si può, pertanto, affermare che la prova della regolarità della notifica di una cartella esattoriale spetta sempre a Equitalia, anche se sono trascorsi più di cinque anni.

Può, quindi accadere che, trascorsi cinque anni (periodo in cui è imposto, per legge, all'Agente di riscossione di conservare la documentazione che provi l'avvenuta notifica) dalla comunicazione, Equitalia non abbia più tracce di detta documentazione e il contribuente che impugni la cartella possa sollevare l'eccezione di omessa notifica. Se l'Ente della riscossione non è in grado di dimostrare la regolarità della notifica, il cittadino può vincere quindi la causa grazie alla durata spesso ultraquinquennale del processo.

Altra pronuncia in favore del contribuente è stata emessa recentemente dal Giudice di pace di Barletta; con la sentenza 127 del 2016, il Giudice, su ricorso di un cittadino in opposizione a una cartella esattoriale per una vecchia multa non

riscossa, ha infatti affermato che se le sanzioni per cui è stata emessa la cartella esattoriale derivano da infrazioni del Codice della strada (Cds) non si applicano le norme dettate in generale per la riscossione dei tributi, bensì trova applicazione l'articolo 209 del Cds con la conseguenza che il termine di prescrizione è di cinque anni.

La decisione, quindi, ha accolto l'opposizione (ai sensi dell'articolo 615 del Codice di procedura civile) a una cartella esattoriale emessa da Equitalia in virtù di una multa non pagata, decorsi cinque anni dalla notifica della sanzione. In questo caso, quindi, il Giudice ha ritenuto che nonostante non sia contemplata alcuna ipotesi di decadenza, le norme che regolamentano la circolazione stradale prevedono comunque un termine prescrizione di cinque anni per riscuotere le sanzioni. In sol-

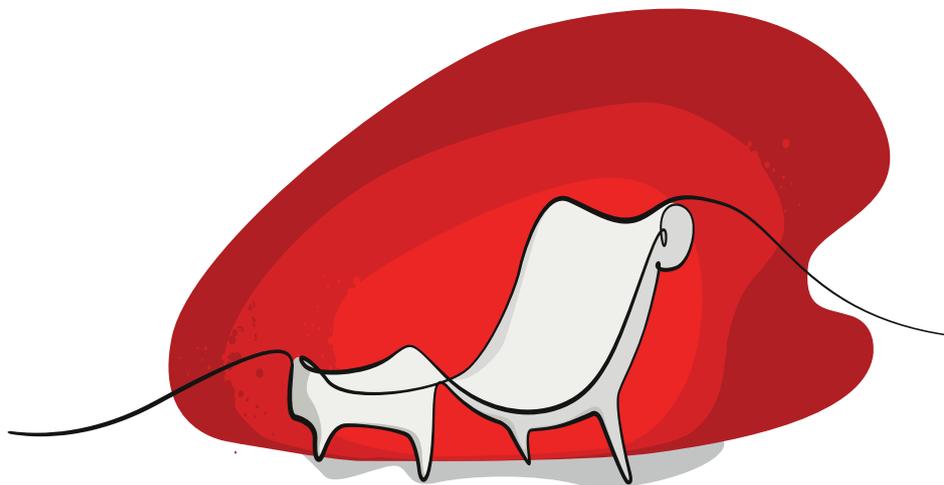
doni, trascorsi cinque anni, sia l'Agente della riscossione sia il Comune che ha emesso la multa non potranno pretendere la riscossione dell'importo non pagato dal contribuente.

Si può pertanto concludere, indicando al vessato cittadino uno spiraglio di speranza in sintonia con la primavera entrante, che il contribuente, nella non rara ipotesi di inerzia da parte dell'Agente della riscossione, può ricorrere al Giudice e ottenere la cancellazione del proprio debito.

ma.tortora@fiscali.it

# Dottore è impegnato?

L'importanza dello sguardo, anche in farmacia



La psicologia dello sviluppo è la psicologia che si occupa del bambino, fin dalle sue prime fasi di vita. «Mutua regolazione affettiva» - secondo il linguaggio di alcuni autori (Tronick, 1997) - è l'obiettivo della funzione materna in quegli anni. Che cos'è? E, in particolare, che cosa ha a che fare la regolazione degli affetti tra madre e bambino con la relazione farmacista-paziente? Può diventare una il paradigma dell'altra?

La mutua regolazione affettiva, spiegano, è la capacità della madre e del bambino di ascoltare e interpretare i rispettivi segnali comunicativi. Ma soprattutto è la disponibilità empatica della madre a rispondere a quei segnali adeguatamente e al momento giusto. Senza ritardi, senza anticipazioni, senza proiezioni.

L'effetto è doppio. Da una parte si consolida la fiducia primaria del bambino nelle proprie competenze personali; dall'altra aumenta la qualità della relazione. Solo in un clima emotivo di questo tipo la diade madre-bambino crea il terreno per riparare senza conseguenze le "rotture interattive". Cioè? Può superare senza traumi le momentanee incomprensioni e gli strappi che inevitabilmente intervengono negli scambi comunicativi.

In un certo senso la madre, con la sua responsabilità, deve aiutare il bambino a capire il contenuto di una richiesta ancora non verbalizzabile. Una madre di questo tipo è definita "sufficientemente buona", *enough good mother* (Bowlby, 1984). Non una ma-

dre ossessiva, dunque, né una madre distratta o depressa. Ma una madre, consapevole dei propri limiti, profondamente coinvolta.

Sapete qual è secondo i ricercatori l'elemento distintivo della regolazione affettiva? La risposta a questa domanda servirà da "gancio" per il nostro discorso sulla farmacia. Qual è dunque lo strumento comunicativo più sensibile in questa delicatissima "follia a due", alla base di ogni futura crescita psicologica?

Lo sguardo (Schaffer, 1984). Il contatto visivo. Il tempo dedicato a permanere in una perlustrazione di occhi che è al contempo una disponibilità alla condivisione delle emozioni. Una lunga serie di esperimenti documenta l'importanza dell'interazione visiva nel rapporto madre-bambino. Sono stati chiamati *still-face*. Sono videoriprese ampiamente disponibili anche su YouTube. Non perdetevi.

Lo sguardo, dunque, è messa in gioco senza veli di se stessi. Dal punto di vista evolutivo lo sguardo è il principale dispositivo di comprensione dell'altro.

E in farmacia? Esiste una profonda analogia con quanto detto finora. L'assenza del contatto oculare è forse una delle mancanze più "distoniche" aver-

tite oggi. Sia sul lato del paziente sia su quello del professionista. A causa del paziente, quando per esempio egli non si rende disponibile alla relazione perché rimane a colloquio con il suo telefonino. È un atteggiamento molto più frequente e fastidioso di quanto si pensi. Non è solo una questione di bon ton o di galateo. È anche una deprivazione emotiva, che esclude l'altro vicino a favore di un altro distante. Riduce il professionista a esecutore di compiti che non ci riguardano o a "terzo", in attesa di udienza. Il telefonino rende autistico il paziente, compromettendo definitivamente la qualità di qualsiasi relazione con i "limitrofi".

Anche il farmacista deve lottare per preservare la libertà del proprio sguardo, in funzione dell'interlocutore.

Deve riuscire, per esempio, a svincolarlo dagli impegni

burocratici o amministrativi - per ultimo la ricetta dematerializzata - che sequestrano l'attenzione sullo schermo del computer.

«Dottore, è impegnato?», mi sento chiedere, sempre più spesso, dai miei pazienti. Mentre si avvicina-

nano, magari non rivolgo loro lo sguardo, perché sto concludendo i passaggi di spedizione informatica di una precedente ricetta. È una domanda che contiene una esibita preoccupazione: «La disturbo?». E una implicita esortazione: «Si può da adesso prendere cura di me?». Forse anche un narcisistico rimprovero: «Perché non è stato immediatamente disponibile?». La formula «dottore, è impegnato?» è in definitiva una richiesta del paziente di essere visto. Una richiesta di sguardo.

Nella società delle "relazioni liquide" (Bauman, 2012), la farmacia rimane una delle poche *agorà*. Uno degli spazi di elezione, costituiti da persone che dal vivo si incontrano, anche quotidianamente. Persone che ancora possono guardarsi.

Nella società delle "relazioni liquide" la farmacia rimane una delle poche agorà

# Light?

## Mai così facile

Basta con i piatti tristi, leggerezza e gusto vanno di pari passo

**C**on l'arrivo della bella stagione, e della famigerata e temuta prova costume, la voglia di mangiare sano e leggero aumenta sempre più. Sfatiamo la convinzione che mangiare *light* significhi preparare piatti tristi e senza gusto. La soluzione è alla portata di tutti, basta combinare con fantasia pochi semplici ingredienti per piatti sovrappiù, a prova dei palati più esigenti. I ritmi frenetici che scandiscono le giornate ci costringono a cattive abitudini alimentari che influenzano negativamente la nostra dieta ma anche il nostro rapporto con il cibo. Oggi è fondamentale, quindi, parlare di "piacere" alimentare proprio per comprendere fino in fondo che seguire una dieta sana, associata a una buona attività fisica, è fondamentale per l'equilibrio mentale e il benessere fisico. Ecco alcune ricette veloci e sorprendentemente buone, utili per affrontare con fantasia la preparazione di un buon piatto *light*.



### *Insalata di arance, finocchi e mela verde*

L'insalata è il punto forte delle diete, mantenersi leggeri non è mai stato così semplice: basta unire tre semplici ingredienti, in un connubio perfetto di freschezza e colori.

**Ingredienti:**

2 finocchi  
1 mela verde  
1 arancia  
40 g noci sguosciate  
Sale q.b  
Pepe q.b  
Olio extravergine di oliva q.b

*Pulire ed eliminare i gambi, la base e le barbette verdi dei finocchi.*

*Affettare i finocchi e tagliare a dadini l'arancia e la mela verde.*

*Mettere tutto in un'insalatiera e condire con sale, olio, pepe e noci sguosciate. Lasciare riposare, prima di servire, per almeno mezz'ora.*



## Gnocchi con crema di peperoni e feta

La feta è un formaggio greco a base di latte di pecora oppure di pecora e capra; si possono preparare piatti sfiziosi ed è un ottimo alleato per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma ma con gusto.

### Ingredienti:

300 g gnocchi di patate  
1 cipolla  
1 peperone rosso  
500 ml acqua  
40 g Feta  
Sale q.b  
30 g noci sgusciate

*Cuocere in padella il peperone e la cipolla tagliati a listarelle con l'acqua, per circa 25 minuti, salare a vostro piacimento. Frullare i peperoni fino a ottenere una crema; tritare le noci. Lessare gli gnocchi in acqua*



*bollente salata e scolare appena vengono a galla. Condire gli gnocchi con la crema di peperoni, spolverizzare con la feta grattugiata e la granella di noci.*

## Frittata con verdure e yogurt

Preparare una ricetta senza utilizzare l'olio è possibile. Pochi semplici passaggi renderanno la vostra cena appagante e nello stesso tempo a basso contenuto calorico. Ecco la prova che frittata non è sinonimo di fritto.

### Ingredienti:

2 zucchine  
2 carote  
150 g piselli  
1 cipolla  
1 carciofo  
4 uova  
Origano q.b  
Sale q.b  
600 ml acqua  
125 g yogurt bianco magro 0,1% di grassi  
100 g grana padano grattugiato

*Tagliare le carote, le zucchine, il carciofo e la cipolla alla julienne; cucinare aggiungendo i piselli, l'origano, il sale e l'acqua in una padella a fuoco vivo per circa 35 minuti. Trasferire le verdure in una ciotola, e unire le uova, lo yogurt e il grana grattugiato; mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Foderare con carta da forno una teglia tonda, diametro 23 cm, e cucinare in forno statico a 220° per circa 30 minuti.*



## Pirottini mele e fragole

150 ml latte  
130 g zucchero di canna  
16 g lievito vanigliato per dolci  
1 bustina di vanillina  
60 g fecola di patate

*Lavorare in una ciotola, con le fruste elettriche, gli ingredienti, fino a ottenere un composto spumoso e omogeneo. Tagliare le mele e le fragole a dadini e unirle al composto. Imburrare e infarinare 15 pirottini, di alluminio o di silicone, e riempire ogni pirottino per 3/4. Cuocere in forno statico a 180° per circa 45 minuti, il tempo dipenderà dal pirottino utilizzato. Verificare la cottura con uno stecchino, se estraendolo rimane pulito significa che sono pronti.*

Iniziare bene la giornata, con una colazione sana e soprattutto *light*. I pirottini sono soffici e genuini e con una particolarità: non si utilizzano burro e uova per la loro preparazione.

### Ingredienti:

2 mele gialle  
250 g fragole  
350 g farina integrale  
125 g yogurt bianco magro 0,1% di grassi  
100 ml olio extravergine di oliva

**NOVITÀ**  
editoriale

“Siamo momentanei  
e provvisori  
come una goccia  
che tende al vapore  
sapendo di non poter  
lasciare tracce”



LUCA PANI

## PROVE DI VOLO

Manuale di Psiconautica Elementare

Dipinti di Filippo Martinez

**ACQUISTALO ONLINE SU**  
**[www.edizioniedra.it](http://www.edizioniedra.it)**

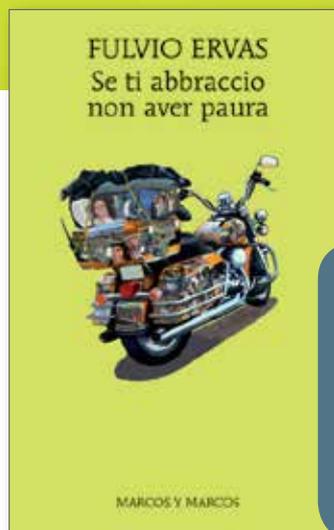
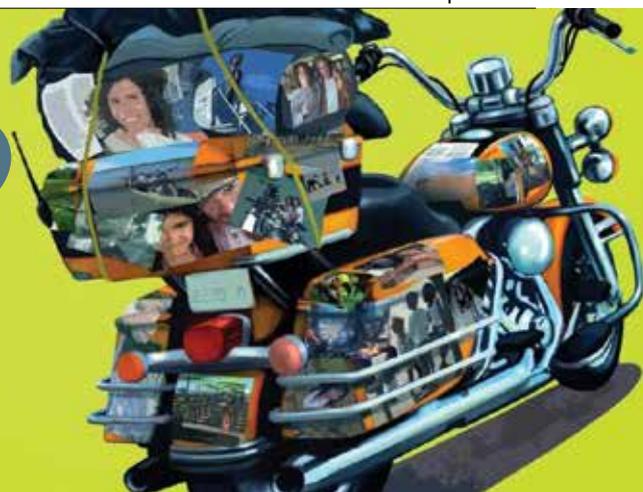
**PER INFORMAZIONI**

EDRA SpA Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - Tel. 02 881841 - Fax 02 93664 151  
eMail: [libri.commm@lswr.it](mailto:libri.commm@lswr.it) - [www.edizioniedra.it](http://www.edizioniedra.it)

**edra**



# In viaggio con papà



Il veneziano Fulvio Ervas ha pubblicato, con Marcos y Marcos, *Se ti abbraccio non avere paura* nel 2012. Il romanzo, di grande successo in Italia e tradotto in numerose lingue, racconta la storia di un padre e un figlio autistico in viaggio per le Americhe. L'ultima fatica di Ervas, sempre con Marcos y Marcos, è *Tu non tacere* (2015).

Il viaggio di Franco e Andrea è iniziato molti anni fa; un viaggio alla ricerca del bruco blu, un peluche uscito dall'uovo di Pasqua che non ha avuto il tempo di diventare farfalla. Perché Andrea lo ho smarrito ancor prima di compiere tre anni, proprio mentre i medici annunciavano solennemente al papà Franco «Suo figlio è autistico». E la notizia non è facile da mandar giù. Perché nella vita possiamo sempre consolarci aggrappandoci alla speranza che tutto passerà, che il tempo sistemerà ogni cosa. Quasi sempre. Perché l'autismo invece non passa, e la mamma e il papà di Andrea hanno dovuto, e forse voluto, sbatterci la testa prima di accettare che Andrea non sarebbe tornato più il bambino sorridente e loquace dei primi tempi: hanno incontrato medici di

tutto il mondo, sciamani e persino maghi, ma nessuno ha ritrovato il bruco blu. Mamma e papà hanno così imparato, o quasi, a entrare, con dolcezza e in punta di piedi, nel "mondo parallelo" - così lo definisce lo stesso Andrea - dell'autismo. E così, quando Andrea ha ormai compiuto diciotto anni, Franco, mettendo da parte la prudenza, i consigli, le diagnosi e forse anche un po' di buon senso, propone al figlio un viaggio in America. Si fosse nascosto lì, il bruco blu? Padre, figlio e una Harley Davidson. Nessun programma, solo due biglietti aerei per il Nuovo Continente. «Di cosa abbiamo paura noi?» «Di nulla, papà». Inizia così un'avventura all'insegna dell'imprevedibilità e dell'amore, che ha dato vita, insieme all'abilità narrativa di Fulvio Ervas, a un romanzo: una storia raccontata con gli occhi di un padre

che non ha la presunzione di aver fatto la cosa giusta, l'ipocrisia di dire che l'autismo è stata una fortuna o l'arroganza di considerarsi un genitore modello, ma solo la necessità di una realtà con cui fare i conti e l'amore per mettersi in gioco. Legati da un elastico immaginario, annodato bene intorno alla vita al momento della partenza, Franco e Andrea girano l'America, prima il Nord, da Miami a Los Angeles, poi un aereo li accompagna a Panama, trampolino di lancio per un lungo viaggio nel calore dell'America Latina. Padre e figlio si lasciano guidare dai profumi e dai sapori, divorano hot dog e gelati, si abbandonano al fascino delle luci dei grattacieli, si abbracciano e si rincorrono, si stringono forte sfrecciando su due ruote, nuotano nell'Oceano e crollano, distrutti, ogni giorno sul letto di un albergo diverso. Si riempiono poi gli occhi dei colori caldi del Sud, respirano a pieni polmoni il profumo delle feste e del pesce fritto, accettano di buon grado giacigli di fortuna e hotel di lusso. Immersi nelle pagine di *Se ti abbraccio non aver paura*, si affaccia il dubbio che forse siamo noi, noi terrestri, a dover imparare qualcosa

dal mondo di Andrea, che si definisce un «uomo imprigionato nei pensieri di libertà». L'autismo sembra davvero un mondo parallelo e la comprensione reciproca non è facile, ma quando, dopo aver conosciuto in Costa Rica Jorge, un ragazzo autistico e paralitico, cresciuto con la nonna su un vecchio materasso in una baracca di legno e lamiera, ma con un sorriso a trentadue denti stampato sul viso, Andrea commenta «Jorge felice», abbiamo la conferma di quante cose sfuggono ai nostri occhi e alla nostra lucida razionalità. Per questo una parte del ricavato del romanzo è stata devoluta alla costruzione di una casa per Jorge, che ora è ancora più felice: «lo gli ho donato una semplice casa - scrive Andrea - lui fragili sorrisi di vita che mi hanno fatto sentire grande uomo». Con un volo di rientro, prenotato all'improvviso, un po' come tutto questo viaggio, Franco e Andrea sono rientrati in Italia. Forse il bruco blu non l'hanno trovato, ma l'elastico immaginario che li legava non si è più sciolto e Andrea ha suggerito a tutti la più naturale delle terapie per relazionarsi con ragazzi autistici: sono graditi visi sorridenti.

# VITADYN®

NOVITÀ

**Stanchezza? Affaticamento? Stress?**  
**CON VITAMINA C e SALI MINERALI**  
**Magnesio Potassio Alkalino**



\*L'immagine ha il solo scopo di rappresentare il gusto del prodotto.

**Reintegra la tua sete  
CON TANTO GUSTO**

**PHYTO GARDA**  
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

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

Tutti i prodotti Phyto Garda sono reperibili dal tuo Farmacista di fiducia.

**Cerchi un  
sollevio  
rapido  
per massaggi  
localizzati?**



**REUMATONIL®**  
CREMA GEL

Formulazione a base di principi funzionali vegetali (Artiglio del diavolo e Capsico), associati all'azione sinergica di Glucosamina e Condroitin solfato.

- ✓ Con Artiglio del Diavolo
- ✓ Con Glucosamina solfato
- ✓ Con Condroitin solfato
- ✓ Nickel tested
- ✓ Dermatologicamente testato
- ✓ Assorbimento rapido
- ✓ Non unge
- ✓ Non contiene profumo
- ✓ Applicare 3-4 volte al giorno



# Room

Il rapporto madre-figlio in una storia attuale e tragica

**R**oom è l'ultima proposta cinematografica del regista irlandese Lenny Abrahamson. Racconta la storia feroce e attuale di Joy, giovane ragazza rapita e segregata in una stanza di pochi metri quadrati con suo figlio Jack, nato in quel piccolo spazio vitale. Il film è - senza intenti riduttivi - solo una prova di recitazione, un inscenamento struggente del più puro e primigenio dei rapporti umani. Se Brie Larson è impeccabile ma non esaltante nel ruolo di madre, Jacob Tremblay è superbo in quello di figlio. Una perfetta mimica facciale, che si snoda tra le incertezze di ogni bambino e la stabilità data dal rapporto materno, partorisce un'espressione prematuramente consapevole ma con tinte di tipica perplessità infantile, uno sguardo spesso socchiuso, oscillante sulla sottile linea tra l'assonnato e l'intenso. Sono due i livelli su cui si sviluppa la pellicola. Secondariamente, le violenze subite da Joy e il dramma di una donna troncata nel suo fiorire; in primo piano, invece, la crescita di Jack, la sua inconsueta e toccante percezione

della realtà circostante. Essendo nato in quella stanza, il suo mondo si esaurisce in essa, nei suoi limiti murari e finitezze. Non ci sono un armadio o una sedia, ma Armadio e Sedia, entità quasi vive, costellazioni di uno spazio angusto che, nella fantasiosa mente di un bambino, diviene casa, luogo di esperienze quotidiane, gioco e soprattutto familiarità. La tristezza o la nostalgia non abitano i suoi giorni, poiché domina l'ignoranza. È il *topos* letterario e filoso-

fico del non conoscere come condizione privilegiata e, in tal caso, necessaria per sottrarsi all'insostenibile giogo di chi conosce la bellezza del mondo al di là dei muri di pietra. Il muro, tuttavia, non è solo un limite, ma anche l'oggetto dell'implicazione logica che conduce alla liberazione e, dunque, alla crescita: se c'è un dentro, deve esistere un fuori. Oltre la stanza, il fittizio universo infantile di magia e affetto materno, si apre una realtà, quella vera, che sarà fonte di

problemi e paure ma anche di inattese meraviglie, fino ad allora sconosciute al piccolo Jack.

Su questa base, che a taluni potrebbe apparire melliflua, si innesta la scomoda questione, lievemente tratteggiata, di quanto egoismo ci sia dietro le scelte di una madre che trova, nella presenza del figlio, l'unica ancora di salvezza da una forzata privazione della libertà, altrimenti insopportabile.



*Room*, Irlanda, 2015

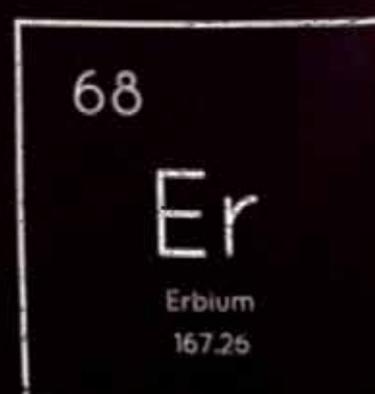
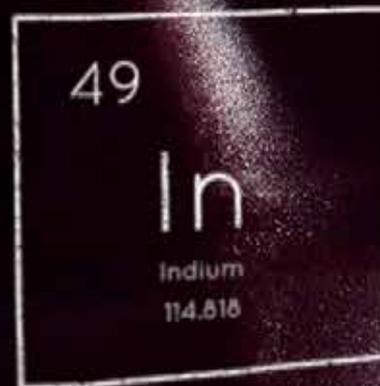
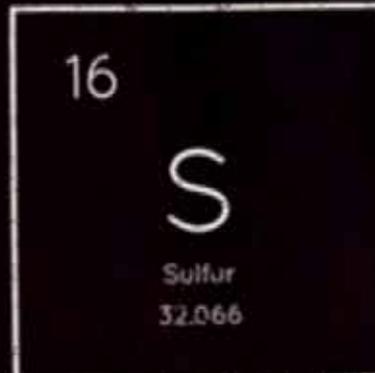
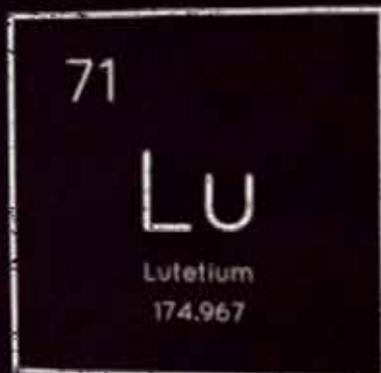
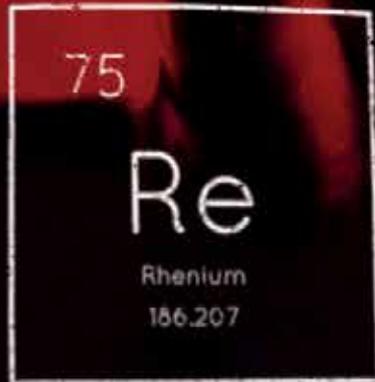
Regia di Lenny Abrahamson

Cast Brie Larson, Megan Park, Jacob Tremblay

VOTO

1 2 3 4 5

3,5



IL SANGUE NON PUÒ ESSERE RIPRODOTTO DALLA SCIENZA.  
**DIVENTA DONATORE.**

la vignetta



...Buongiorno vorrei del detergente per i brufoli per la mia ragazza...

...Sì certo! Altro?...

...sì...poi della crema depilatoria e una crema per la cellulite..

1

2



...va bene, ecco qui...vuoi anche un sacchetto?

...Beh non so... non è poi così brutta!...

3

4



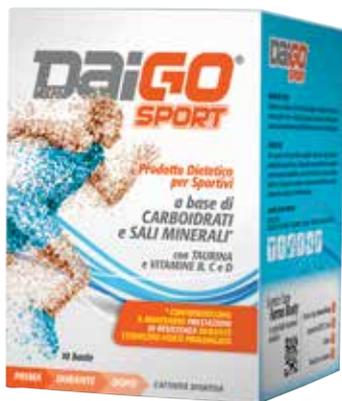
5

6



## UN DIETETICO PER SPORTIVI

**DaiGO Sport** di Bouty, a base di carboidrati e sali minerali con taurina e vitamine B, C e D contribuisce al mantenimento di prestazioni di resistenza e aumenta l'assorbimento di acqua durante l'esercizio fisico. È sufficiente una sola bustina prima, durante o dopo l'attività fisica, sia agonistica sia amatoriale, per ottenere una bevanda ipotonica facilmente assimilabile, ideale per combattere la disidratazione e dare energia durante l'esercizio fisico. Confezioni da dieci bustine da 20 grammi al gusto limone, senza glutine, senza lattosio e senza olio di palma. [www.daigo.eu](http://www.daigo.eu)



## BENESSERE INTESTINALE IN GRAVIDANZA

Durante il periodo della gravidanza e dell'allattamento molte funzioni dell'organismo della donna vengono alterate o modificate per l'adattamento a questa nuova condizione. Uno degli apparati maggiormente interessati da queste alterazioni funzionali è quello gastrointestinale. **Frutta&Fibre Delicato** di Protiplus è l'integratore 100 per cento di origine naturale, ricco di fibre, a base di Ispaghul, un ingrediente che favorisce un transito intestinale regolare. Particolarmente indicato per chi segue una dieta alimentare vegetariana e privo di edulcoranti. La confezione è composta da 12 bustine da 10 g. [www.protiplus.com](http://www.protiplus.com)



## LIBERARE LE VIE RESPIRATORIE

**Acqua di Sirmione**, grazie alle proprietà antisettiche, mucolitiche e idratanti dell'acqua sulfurea salsobromiodica, è un decongestionante del tutto naturale indicato per la prevenzione e la cura di raffreddori e patologie correlate. Indicata per tutti, dai bambini agli anziani, è molto utile anche per chi pratica sport. Le sue proprietà antinfiammatorie, fluidificanti e anticatarrali la rendono adatta sia alla detersione quotidiana delle secrezioni catarrali del naso e della gola sia alla prevenzione e alla cura dei disturbi da raffreddamento. La confezione contiene 6 flaconcini da 15 ml con erogatore spray nasale. [www.acquadisirmione.it](http://www.acquadisirmione.it)



## STICK SOLARE PER ZONE SENSIBILI

Leocrema Solare con Bacche di Goji è la linea solare studiata appositamente per chi ricerca uno schermo solare protettivo efficace e nel contempo formulazioni delicate. Il nuovo **Stick Solare** protezione molto alta 50+ è l'ideale per vivere l'energia del sole in tutta sicurezza. Lo Stick Solare è appositamente studiato per proteggere le zone più delicate e vulnerabili del viso e del corpo: applicato su naso, labbra, contorno occhi, orecchie garantisce una completa protezione dai raggi Uva, Uvb e Ir. Consigliato per proteggere nei, cicatrici, macchie e tatuaggi. Formato 9 ml. [www.leocrema.net](http://www.leocrema.net)

## RISPOSTE SPECIFICHE PER TUTTE LE PELLI

La vita delle *celebrities* hollywoodiane è frenetica e stressante: orari interminabili sui set, impegnativi *red carpet*, presenza continua sui palcoscenici, costanti cambi di *make up*, viaggi oltreoceano e spesso anche poche ore di sonno. Devono dunque prendersi cura della propria pelle utilizzando prodotti delicati e con formule sicure e testate. Il prezioso segreto di molte *celebrities* è quindi **Cetaphil** di Galderma: una linea di prodotti, Detergente Fluido, Detergente fluido per pelli grasse, Pane Dermatologico e Fluido Idratante, ipoallergenici, clinicamente testati, adatti per offrire risposte specifiche anche alle pelli molto secche, irritate o più sensibili. [www.galderma.it](http://www.galderma.it)



## PANNOLINI 100 PER CENTO NATURALI

Nappynat, linea di prodotti per l'igiene della prima infanzia attenta all'ambiente e al benessere del bambino, presenta i suoi nuovi pannolini ecologici, biodegradabili e compostabili. Realizzati utilizzando le migliori materie

prime di origine naturale - come l'esclusiva bioplastica compostabile derivata dagli amidi di mais e annoverata tra i materiali più naturali possibili - non contengono additivi chimici, creme preinserite o paraffine. Sono inoltre ipoallergenici, privi di ftalati e antibatterici, dermatologicamente testati dall'Università di Padova. Disponibili in cinque misure. [www.nappynat.it](http://www.nappynat.it)



## LA PIANTA DALLA LONGEVITÀ

La Centella asiatica (*Centella asiatica L.*) è una pianta nativa dal Sud-Est asiatico utilizzata sin dall'antichità. È una delle piante più importanti della medicina ayurvedica dove è nota come *Gotu kola* "pianta dalla longevità". L'integratore alimentare **Fitocentella** di Solgar contiene l'estratto standardizzato di foglie di Centella che sostiene la funzionalità del microcircolo e può quindi essere utile per chi avverta la sensazione di gambe pesanti o contro gli inestetismi della cellulite. La Centella ha anche azione di supporto della memoria e delle funzioni cognitive. Confezionato in bottigliette da 100 capsule vegetali. [www.solgar.it](http://www.solgar.it)



## PREMIATI DA TRIPADVISOR

La linea **Fotoprotector** di Isdin è stata recentemente riconosciuta come protezione solare preferita dai viaggiatori di TripAdvisor. Isdin attribuisce molta importanza all'esperienza organolettica offerta dai propri prodotti, in qualità

di fattore capace di favorire il regolare utilizzo dei fotoprotettori. L'azienda sviluppa *texture* innovative, che vanno dal versatile Gel Crema, che idrata come una crema e si assorbe come un gel, al pratico Transparent Spray, fresco e dal rapido assorbimento, passando per Fusion Fluid e Fusion Gel, fluidi ultraleggeri capaci di fondersi con la pelle, che offrono una protezione invisibile persino nelle zone pilifere. [www.isdin.com](http://www.isdin.com)



## LOOK PRIMAVERILE DI TENDENZA

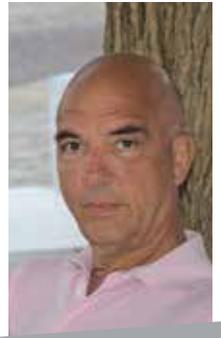
**My Nails**, la linea di prodotti di Planet Pharma dedicata alla cura e alla bellezza delle unghie, amplia la propria collezione di smalti **Gel&Volume Effect** con quattro nuove tonalità dedicate alla prossima primavera/estate: cipria, glicine, amarena e verde bosco. Gli smalti Gel&Volume Effect di My Nails sono arricchiti di sostanze funzionali quali: pantotenato di calcio per rinforzare le unghie, oligoelementi complessati con peptidi in grado di assicurare una profonda e duratura idratazione, mirra dalle spiccate proprietà antisettiche e rigenerative. [www.planetpharma.it](http://www.planetpharma.it)



## RISCOPRI I PIACERI DELLA TAVOLA

**Meritene® Puré**

è un prodotto che contiene proteine, vitamine e minerali; apporta vitamine B<sub>2</sub> e B<sub>6</sub>, importanti per contribuire alla riduzione di stanchezza e fatica. È utile, in particolare, in caso di ridotto apporto di nutrienti, nelle persone con difficoltà di masticazione e deglutizione (con disfagia). Persone che fanno fatica o non hanno voglia di cucinare e cercano un piatto principale gustoso e bilanciato, ma anche anziani e persone inappetenti. [www.meritene.it](http://www.meritene.it)



# Gli integralisti

In farmacia gli schieramenti delle tifoserie si fronteggiano tra farmaci originali e generici



ultras integralisti del marchio, quelli che magari tradiscono - non spesso come vorrebbero, ma sempre volentieri - la moglie, ma mai l'antipertensivo; dall'altra i libertari, fautori del libero scambio delle molecole, purché supportati da sani principi. Ovviamente attivi.

Tra le due frange estreme, almeno cinquanta sfumature di scetticismo. Si parte dalla cauta prudenza di quello che «lo i generici li prendo ma solo per lo stomaco», declassando e umiliando

sempre quel prodotto, come faccio a tradirlo?», transitando per il no-global «Non mi faccio mica fregare io, è tutta roba cinese» sentenza con l'aria di chi la sa lunga, i piedi ben piantati in terra dentro scarpe cucite in Romania, mentre nella tasca della giacca confezionata in India gli squilla il cellulare coreano.

Il farmacista si lancia in spiegazioni, traducendo in linguaggio comune i concetti di bioequivalenza e biodisponibilità, ma inciampa malamente quando ricorda che i generici sono farmaci con regolare registrazione ministeriale, approvati e sostenuti dall'Agenda italiana del farmaco, l'Aifa.

«Appunto», è la risposta laconica e disillusa di molti.

Ormai il livello di credibilità delle istituzioni è talmente basso, coinvolgendo nella massa anche strutture eccellenti, che, per tranquillizzare il malato sull'efficacia del farmaco, le Autorità dovrebbero sconsigliarne l'utilizzo.

Sull'altra sponda bivaccano quelli che cercano il generico pure dello shampoo per i pidocchi e, se potessero, non pagherebbero con gli euro ma con i Buoni spesa equivalenti.

Il vero animo della romanità però interviene a dirimere ogni dubbio e rivalità: «Dotto', ma che dovemo sta' a discute su generici e originali, a Roma c'è posto pe' tutti: per il Papa e per il Quirinale, per Marino e per Montano, per Meloni e pure per le zucche, pe' le patate e li finocchi. La Lupa allatta tutti, senza fa storie».

E ci sono quelli che cercano l'equivalente pure per lo shampoo per i pidocchi

Una volta la rivalità era tra Coppi e Bartali, poi tra Mazzola e Rivera. Quando infine i Grandi sono usciti di scena c'è stato chi, pur di mantenere viva la polemica, si è accontentato di dividersi dapprima tra D'Alema e Veltroni, Berlusconi e Fini e poi scendere giù pe li rami fino a raggiungere Bertolaso e tutti gli altri. La crisi finanziaria ha azzoppato i dividendi, da dividere sono rimaste solo le persone.

In farmacia gli schieramenti delle tifoserie si fronteggiano tra farmaci originali e generici. Da una parte gli

il povero organo digestivo al cospetto degli altri; per forza che poi viene l'ulcera, mica per il farmaco, è l'umiliazione che lo stomaco non digerisce. Si passa per il genero rassegnato «Dottò alle ricette mie mi dà gli originali, per mia suocera pure quelli falsi, tanto chi l'ammazza a quella?», fino ad arrivare al per sempre tuo «Dotto' mio, sono tanti anni che prendo

# Serencol Teva

Integratore alimentare  
di vitamine e componenti vegetali

La **MONACOLINA K** contenuta  
in Serencol Teva contribuisce  
al mantenimento di livelli normali  
di colesterolo.



Con l'aggiunta di:

**VITE PER LA FUNZIONALITÀ  
DELL'APPARATO  
CARDIOVASCOLARE**

**OLIVO PER LA REGOLARITÀ  
DELLA PRESSIONE ARTERIOSA**



*Fonte di antiossidanti*

NOVITÀ ● NOVITÀ ● NOVITÀ

TEVA

Self Care

**Scegli la qualità dei nostri prodotti**



diego cataldi  
gioielli

# DESIDERI ESCLUSIVI

  
ROLEX

  
TUDOR

*Chopard*

*Cartier* PIAGET

  
VACHERON CONSTANTIN

  
*Breguet*  
Depuis 1775

BVLGARI

  
FRANCK MULLER  
GENÈVE

BAUME & MERCIER

IWC  
SCHAFFHAUSEN  
SINCE 1868

  
DoDo

  
TOY WATCH

*easy*  
ASBØ

  
BUCCELLATI

GUCCI

  
CRIVELLI

*Powellato*  
67

  
Chantecler  
CAFFÈ

UTOPIA

*Powellato*

  
ANTOFIA

QUERIOT

*Lunati*

VHERNIER

ROMA - VIA COLA DI RIENZO, 105 - 00192 - T. +39 06 32609318

FROSINONE - VIA ALDO MORO, 80 - T. +39 0775. 875031

FIUGGI - CORSO NUOVA ITALIA, 14 - T. +39 0775. 515632

[www.diegocataldi.it](http://www.diegocataldi.it) - [www.diegocataldi.com](http://www.diegocataldi.com)