

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 6
Giugno 2016



Quando
il cuore balla



Naturale
ma non innocuo

Farma&Friends

I farmacisti donano una culla termica





SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

SENSIFINE

Niacinamide 2% + Olio di cotone 10%

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



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELL

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



15



SOMMARIO

- 5 *Editoriale*
Accanto ai pazienti sempre

- 6 **News**

- 8 *Il farmacista risponde*
Un servizio capillare

- 11 *La voce della Regione*
Un mosaico che si compone

- 12 *Solidarietà*
Emergenza neonatale

- 15 *Attualità*
Quando il cuore balla

- 18 *Attualità*
Il volto nascosto dell'Hiv

- 22 *Medicina*
Malattie sociali

- 24 *In terapia*
Quando il colon batte la fiacca

- 26 *Automedicazione*
E... state attenti alla pelle

- 28 *Farmaci*
Naturale ma non innocuo

- 30 *Alimentazione*
Diabete: l'importanza della dieta

- 33 *Cosmesi*
Leggende da sfatare

- 35 *La parola all'avvocato*
A proposito di molestie

- 36 *Psicoanalisi*
Relazioni sufficientemente buone

- 38 *Cucina e salute*
Vento del Sud

- 41 *Il libro*
Sulla sponda sbagliata

- 43 *Cinema*
Ti guardo

- 45 *La vignetta*
Farmacia del sorriso

- 46 **Sul banco**

- 48 *Vita in farmacia*
Quando Davide batte Golia

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

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

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia di Roma e Provincia

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 - Fedaroma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Vicedirettore
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Claudio Babiloni, Leopoldo Bianconi, Giulia Bonfini, Claudio Buono, Chiara Coscarella, Silvio Di Francia, Antonio Dorella, Elena Ferrari, Alessandra Galluzzo, Ilaria IB, Angela Ingrassia, Cristina Limatola, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Cristina Mazzantini, Vincenzo Rulli, 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.
Foto di copertina: Michela De Nicola
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 Mandadori 15, 37131 Verona

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
PERIODICI SPECIALIZZATI



NOVITÀ

ALIMENTI NUTRACEUTICI MY EATNESS

*Dalla natura
la nuova frontiera del benessere.*



BENEFICI E GUSTO, IN OGNI MIO GIORNO.

I prodotti My Eatness contribuiscono a combattere lo **stress ossidativo** e alla formazione del **collagene** accrescono inoltre, l'assorbimento del **ferro** e riducono la **stanchezza**. Le materie prime di My Olio e My Pomodoro sono 100% italiane e vengono selezionate per ottenere alimenti ad alto profilo gastronomico e ricchi di principi attivi non addizionati, ma esaltati grazie a processi di trasformazione controllati. **Distribuito in farmacia.**

www.myeatness.com

my
eatness

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



INTEGRATORI ALIMENTARI

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

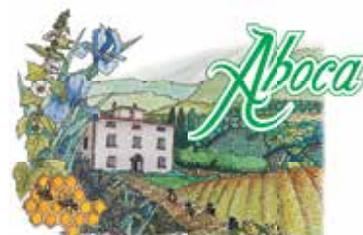
Sono prodotti della linea **Fitomagra**

Aboca S.p.A. Società Agricola
Sansepolcro (AR) - 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

Accanto ai pazienti sempre



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Una importante università statunitense ha recentemente presentato i risultati di uno studio, condotto per quasi venti anni, sullo stato di salute non della popolazione ma della sanità americana. Sanità e previdenza sono le gambe su cui camminano le società civili e se la previdenza negli Usa è una gamba efficiente (per chi può permettersela), la malasànità è un arto che scricchiola e cede. Sembra che oltre duecentomila americani ogni anno cadano vittime di errori, superficialità, negligenze da parte di chi dovrebbe curarsi di loro e sono cadute da cui non si rialzano mai più. Solo le malattie cardiache e oncologiche fanno più morti. Una parte non indifferente di tali errori è composta da prescrizioni e somministrazioni di farmaci in modo improprio o eccessivo; sono incidenti fatali che potrebbero facilmente essere evitati se ci fosse un professionista del farmaco accanto al paziente dimesso dall'ospedale con una lista di medicine che ricorda la lista della spesa per Capodanno. Naturale che il paziente, spesso anziano e comunque malato, debole e confuso da tutte quelle pilloline di mille colori, si trovi disorientato e cerchi aiuto in parenti di buona volontà ma di scarsa competenza nel campo, o in badanti di gran cuore e disponibilità ma non sempre accompagnate da una perfetta conoscenza della lingua scritta e parlata. In Italia non abbiamo certo gli stessi numeri drammatici, ma solo per via di una popolazione ridotta rispetto agli Usa; la situazione

del malato lasciato da solo di fronte all'assunzione del farmaco non è molto diversa.

L'associazione dei farmacisti sta da tempo lavorando per portare la consulenza e la competenza del farmacista oltre il banco della farmacia, fino a casa del paziente e il protocollo di intesa firmato recentemente con l'Associazione italiana sclerosi multipla va nella direzione di mettere il farmacista in condizione di poter collaborare strettamente con il malato di sclerosi e i suoi parenti. Sono circa 70.000 in Italia i malati, colpiti in genere negli anni della prima maturità, tra i venti e i quaranta anni, con un costo personale e umano incalcolabile, mentre quello economico sociale viene stimato in circa 40.000 euro all'anno per paziente. Molto può fare il farmacista sia nella consulenza su conservazione, assunzione e utilizzo dei farmaci prescritti, sia sulle interazioni tra i numerosi farmaci assunti e alimenti o integratori, sia per l'allestimento di preparati a base di cannabis, che si stanno dimostrando particolarmente efficaci nel controllare i dolori e le spasticità causati dalla patologia ma che non sono di facile e immediato accesso presso le strutture di distribuzione pubblica. Da parte di noi farmacisti essere accanto al malato e ai suoi familiari è il senso stesso della nostra professione, con la qualità elevata della nostra preparazione universitaria, talvolta volutamente ignorata da chi ha un ovvio interesse personale a descriverci come semplici commercianti.

Oncologi nelle scuole per combattere il fumo

I risultati di un sondaggio promosso dall'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom) non sono molto confortanti: il 34 per cento degli studenti delle superiori è convinto che le sigarette non siano così dannose come medici e media sostengono, mentre il 47 per cento pensa che il vizio provochi solo eventualmente febbre, tosse o mal di stomaco. Per il 58 per cento la nicotina non dà alcuna dipendenza, «altrimenti sarebbe illegale». L'indagine fa parte della prima campagna nazionale contro il tabagismo lanciata nel gennaio scorso

da Aiom e resa possibile da un *educational grant* di Msd Italia. «Contro il tabagismo», sottolinea Carmine Pinto, residente nazionale dell'Associazione «è molto più utile svolgere un'opera di corretta cultura della prevenzione. In questi mesi, i nostri oncologi sono andati nelle scuole medie superiori di Roma, Torino e Napoli per tenere speciali lezioni della salute. Il 14 per cento degli studenti fuma regolarmente e il loro numero è in aumento. Dobbiamo insegnare i corretti stili di vita che devono condurre da giovani per evitare da grandi brutte sorprese».



Il mese del benessere intimo

Si svolge a giugno, in 1.500 farmacie italiane, il "Mese del benessere intimo", iniziativa promossa da Corman con il patrocinio dell'Osservatorio nazionale per la salute della donna. E proprio Onda ha condotto una ricerca - a dieci anni da una analoga - in base alla quale risulta che la salute è una priorità per 7 italiane su 10. Quasi la metà delle intervistate, però, giudica insufficiente l'assistenza ricevuta dal Servizio sanitario nazionale. Oggi solo il 46 per cento

delle donne è soddisfatto della gestione della propria salute contro il 70 per cento nel 2006. Il Mese del benessere intimo offre l'opportunità di ricevere in farmacia consigli professionali sulla fisiologia dell'ambiente intimo, sulla corretta igiene quotidiana, sui principali disturbi, come prevenirli e trattarli. Per trovare la farmacia più vicina che aderisce all'iniziativa consultare il geolocalizzatore sul sito [Lady Presteril](http://www.ladypresteril.it): www.ladypresteril.it.



Depressione, due su tre non si curano

La Città del Vaticano ha ospitato la Conferenza internazionale dal titolo *Depression: State of the Art 2016*, realizzata con il contributo non condizionato di Lundbeck. Secondo le stime dell'Organizzazione mondiale della sanità solo nel 2015 la depressione ha interessato 350 milioni di persone. Non solo ma ogni anno circa un milione di persone si toglie la vita - in particolare anziani - causa di questa condizione non solo clinica ma dai pesanti risvolti umani e sociali. Altro dato preoccupante: i due terzi dei pazienti infatti non sono consapevoli di avere un disturbo trattabile e quindi non cercano aiuto e non ricevono alcun trattamento, con il rischio di fare il proprio ingresso nella spirale della cronicità. Queste persone vivono in una condizione di disagio, di sofferenza costante ma non immediatamente riconoscibile. D'altra parte i segni delle forme lievi e moderate possono essere sfumati, gradualmente, non subito riconoscibili se non da un medico esperto. Lievi flessioni dell'umore, irritabilità, perdita del piacere di fare le cose, disturbi del sonno e dell'appetito, della memoria e dell'attenzione.

Accordo Coni-Spallanzani sulle patologie infettive e tropicali

Il Coni, attraverso l'Istituto di medicina e scienza dello sport, e l'Istituto nazionale per le malattie infettive L. Spallanzani hanno appena siglato un protocollo di collaborazione che prevede una serie di azioni volte a valutare i rischi di infezione per gli atleti che parteciperanno alle prossime Olimpiadi di Rio, pianificare gli interventi di prevenzione e la gestione di eventuali situazioni a rischio di infezione. L'intesa consolida il rapporto tra Coni e Inmi che già in passato hanno collaborato in iniziative di prevenzione in occasione di grandi eventi sportivi in Italia e all'estero. Il modello nel corso degli ultimi mesi è stato lungimirante e anticipatorio rispetto alle raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità e del Centro europeo per il controllo delle malattie. Tale modello ha una particolare rilevanza quest'anno per la presenza dell'epidemia di Zika e prevede il monitoraggio anche dopo il ritorno degli atleti: un percorso individualizzato, la pianificazione di controlli ambulatoriali tempestivi e prestazioni di diagnosi e cura eventualmente necessari, la consulenza specialistica h24 attraverso un servizio di teleconsulto dedicato, la predisposizione di un *vademecum* informativo distribuito alle delegazioni italiane impegnate all'estero.

Contro lo spreco di farmaci

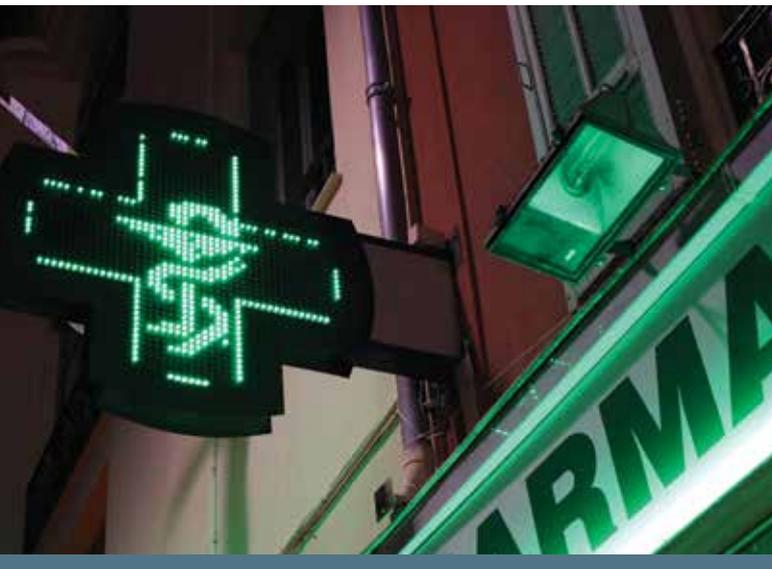
Si chiama "Green Health, fai la differenza", ed è una campagna di sensibilizzazione per un uso consapevole e senza sprechi del farmaco. L'iniziativa, che gode del partenariato Aifa, è stata promossa dall'Associazione nazionale persone con malattie reumatiche (Apmar), che ha gestito la fase pilota del progetto sul territorio pugliese. «Da un questionario che abbiamo distribuito a circa 2.000 persone coinvolte nei due anni in cui si è svolto il progetto», spiega Antonella Celano, presidente di Apmar, «è emerso che il 70 per cento della popolazione prende farmaci senza prescrizione medica, il 60 non getta i farmaci scaduti nell'apposito contenitore e il 70 non controlla se un farmaco è già in suo possesso prima di farsene prescrivere una nuova confezione, con un danno per il Servizio sanitario nazionale che rimborsa il 75 per cento della spesa farmaceutica nazionale». Da questa prima fase è nato l'opuscolo informativo *Guida all'uso consapevole del farmaco*, che verrà distribuito da tutti i partner del progetto, le sedi Apmar, i centri Urp, gli Ordini dei medici e soprattutto, coerentemente con la sua visione *green*, sarà scaricabile dal sito www.apmar.it e dai siti dei partner. La guida sarà inoltre tradotta in inglese e distribuita attraverso le associazioni che si occupano di immigrazione.



Una campagna sul mal di testa

Si chiama "I mal di testa toglieteli dalla testa" ed è una campagna promossa da Angelini con il contributo scientifico dell'Associazione neurologica italiana per la ricerca sulle cefalee (Anircef). Obiettivo: far conoscere il mal di testa nelle sue diverse tipologie, cause e sintomi più ricorrenti ed educare chi ne soffre a una corretta gestione del disturbo, attraverso indicazioni e suggerimenti utili a curarlo e, quando possibile, a prevenirlo. Un'indagine condotta da GfK Eurisko su diffusione, gestione e trattamento del disturbo, rivela che 27 milioni di italiani, il 55 per cento della popolazione, ne soffre con una frequenza in media di due volte al mese, con episodi di durata da 5 a 10 ore. Tra le cause associate al mal di testa emergono principalmente fattori legati allo stile di vita (28 per cento) - tensione, stanchezza fisica, bassa qualità del sonno, molte ore al computer - e allo stress (42), seguiti da altri disturbi scatenanti come dolore e tensione muscolare alla zona cervicale (29) e il ciclo mestruale per le donne (22). Nell'ambito della campagna è stata creata l'applicazione *iMalditesta*, disponibile gratuitamente per iOS e Android. Uno strumento semplice, sempre a portata di mano ed efficace per monitorare l'insorgenza e l'andamento degli episodi di mal di testa: grazie alla compilazione del diario, infatti, l'app registra informazioni utili come l'ora di inizio e fine dell'episodio, il possibile intervento di fattori o condizioni importanti - dallo stress alla qualità del sonno, all'attività fisica, all'assunzione di alimenti particolari - ma anche l'intensità dei sintomi e l'effetto di eventuali rimedi e soluzioni. Una raccolta di dati e statistiche che offre una panoramica da condividere anche con il proprio medico e lo specialista, per isolarne le cause ed effettuare una valutazione diagnostica e terapeutica più approfondita. E per saperne di più, è possibile consultare il nuovo portale www.imalditesta.it.

Un servizio capillare



Come funzionano i turni?

I farmaci sono un bene primario e per questo l'accesso al loro consumo è tutelato e garantito da norme severe.

In Italia il servizio farmaceutico è regolato a livello nazionale, regionale e comunale mentre Asl e Ordine dei farmacisti hanno compiti di indirizzo e verifica. Il risultato di una regolamentazione così severa è un servizio capillare e di alta qualità. Le farmacie sono dislocate su tutto il territorio nazionale, seguendo criteri topografici e demografici. Sono presenti nelle affollate vie centrali delle nostre metropoli così come nei piccoli paesi montani quasi spopolati, garantendo a tutti i cittadini un accesso al farmaco sicuro e tempestivo, sia nelle giornate feriali sia durante le feste, di giorno come di notte.

Quando si è alla ricerca di una farmacia, magari di notte oppure in un giorno festivo, si è istintivamente portati a percorrere strade conosciute oppure a recarsi presso farmacie già frequentate in passato. Non è detto però che quella farmacia, in quel particolare momento, debba essere aperta. Il servizio farmaceutico deve essere inteso come un sistema complesso, un *unicum*. Funziona basandosi su un sistema di turni indicati in apposite tabelle affisse e ben evidenti.

È buona norma quindi consultare queste tabelle quando, in situazione di emergenza, cerchiamo un farmaco. Da poco, in alcune Regioni, è disponibile anche una *app* per dispositivi mobili che permette di localizzare facilmente la farmacia aperta più vicina a noi. Utilizziamola, sicuramente ci sarà una farmacia aperta e un farmacista disponibile molto più vicino di quanto ci aspettiamo.

Macchie solari, come proteggersi?

Con l'avvicinarsi della bella stagione, tutti siamo portati a vestirvi in modo più leggero e a esporre parti del corpo normalmente coperte. La pelle percepisce l'irradiazione solare e si difende sintetizzando melanina, una sostanza con il compito di proteggere gli strati sottostanti l'epidermide. I raggi solari svolgono molteplici effetti sul nostro organismo: influenzano il metabolismo osseo catalizzando la sintesi di vitamina D, donano un colorito e un aspetto più salutare all'individuo, e più in generale svolgono una benefica azione sul tono dell'umore. Allo stesso tempo possono causare eritemi, discromie ed essere addirittura concausa di melanomi. Molti farmaci assunti comunemente hanno azione fotosensibilizzante, così come alcune pratiche estetiche che rendono la pelle più sensibile e soggetta a macchie.

Discromie importanti possono derivare dall'assunzione di contraccettivi o da squilibri ormonali. Negli anziani è frequente la comparsa di macchie idiopatiche definite senili. Nei soggetti di sesso femminile il melasma. È buona norma quindi proteggere sempre le parti esposte ai raggi solari. Spesso, infatti, si tende a sottovalutare il sole preso in città, nel traffico o semplicemente passeggiando. Il problema delle macchie cutanee va trattato in farmacia. Solo lì sono disponibili sia prodotti utili per prevenirne la comparsa, come cosmetici o creme arricchite da filtri solari, sia veri e propri farmaci, che in forma di creme o gel, per esempio, sono necessari per attenuare e rimediare a una discromia importante. Mai come in questo caso è utile la prevenzione. Una discromia già evidente risulta di difficile soluzione mentre un semplice gesto, come utilizzare una crema idratante con filtro solare, può essere sufficiente a evitarla.



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





ARTEMISIA^{LAB}

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

PREPARA IL CORPO ALL'ESTATE PRENDITI CURA DITE

previeni le rughe e ridensifica la pelle
rendendola immediatamente più luminosa e compatta

- MICRORUGHE
 - RUGHE PROFONDE
 - RASSODAMENTO E TONIFICAZIONE
 - RIMODELLAMENTO VISO/CORPO
 - LINFODRENAGGIO
con metodo vodder per la preparazione alla gravidanza e per la ritenzione idrica
 - PLASMA FREDDO
biorigenazione
biostimolazione
 - CARBOSSITERAPIA
 - PORI DILATATI • ACNE
 - BIOSTIMOLAZIONE
 - PEELING
 - LASER/RADIOFREQUENZA
- ...E MOLTO ALTRO ANCORA

PRESENTANDO QUESTO COUPON AVRAI DIRITTO
AD UNA VISITA DI MEDICINA ESTETICA
GRATUITA

INFO E PRENOTAZIONI:

06 42100

PRESSO IL CENTRO DI

MEDICINA ESTETICA D'AVANGUARDIA
CON APPARECCHIATURE DI ECCELLENZA

www.artemisialab.it

Artemisia Alessandria
Via Piave, 76 - Roma



L'ECCELLENZA ITALIANA
CON DIAGNOSI IMMEDIATA

Numero Verde
800 300 100

I NOSTRI CENTRI: ESAMI CLINICI IN GIORNATA • APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE IL MESE DI AGOSTO

ALESSANDRIA - P.ZZA FIUME
Via Velletri, 10
Tel 06 8413950

ANALYSIS - EUR/MARCONI
Via A. Lo Surdo, 40
Tel 06 55 185

CHEA APPIA/COLLI ALBANI
Via Sermoneta, 50
Tel 06 78 178

ALESSANDRIA - P.ZZA FIUME
Via Piave, 76
Tel 06 42 100

CLINITALIA - EUR/MARCONI
Via A. Lo Surdo, 42
Tel 06 55 185

ANALYSIS - OSTIA
Via Capo Soprano, 9
Tel 06 5682798

BIOLEVI P.ZZA BOLOGNA
Via Squarzialupo, 3
Tel 06 44291367

LANCISI - POLICLINICO
Via G. Maria Lancisi, 31
Tel 06 44 088

CIAMPINO
Via Mura dei Francesi, 159
Tel 06 7963545

centripura®

Buona come una centrifuga fresca,
pronta in un attimo.

I centrifugati sono un modo sano e gustoso di assumere la frutta e la verdura di cui abbiamo bisogno, ma non sempre c'è il tempo o la possibilità di prepararli.

Oggi con Centripura® puoi avere la stessa fragranza e lo stesso sapore di una centrifuga fresca, quando e dove vuoi: basta un bicchiere d'acqua!

Centripura® è un concentrato di estratti integrali di frutta e di verdura fresche, che conservano intatti il gusto e le proprietà nutrizionali degli ingredienti al naturale. Puoi scegliere tra quattro squisite ricette accuratamente bilanciate quella che risponde meglio alla tua esigenza di benessere.

Centripura®, la scelta buona per stare bene, ogni giorno.



In 4 formulazioni specifiche:

ANTIOSSIDANTE Melograno & Pomodoro

DEPURATIVA Carciofo & Zenzero

DRENANTE Ananas & Sedano

TONIFICANTE Fragola & Guaranà

Prezzo: 13,50 € - 6 bustine solubili

centripura.it

BIOS  **LINE**

Un mosaico che si compone

Si delinea man mano la riforma dell'assistenza sanitaria nel Lazio



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Dal 2013 le prenotazioni effettuate nelle farmacie del Lazio sono state 259.000.

Un numero importante che testimonia la bontà del progetto avviato e l'importanza di puntare sulla capillare rete di distribuzione dei farmaci per realizzare un segmento importante di quella sanità territoriale e vicina ai cittadini che stiamo costruendo nel Lazio. Il progetto ha tre anni e ampi margini di miglioramento.

In parallelo cresce nel Lazio una rete di assistenza territoriale innovativa che si integra con quella costituita dalle farmacie e dalle strutture ospedaliere ed è sempre più in grado di garantire la continuità assistenziale vicino a casa 365 giorni l'anno, dunque anche nei giorni di festa. Si tratta degli ambulatori di medicina generale attivi nei weekend e nei giorni festivi. Da poco più di un anno ne sono attivi diciassette a Roma, due sono aperti in provincia di Roma - Guidonia e Palombara Sabina - da pochi giorni ne è stato attivato uno a Latina,

mentre a breve ne saranno avviati altri tre a Frosinone, Cassino e Sora. A questa rete hanno fatto riferimento fino a oggi oltre 68.000 cittadini. Un'iniziativa, dicevamo, che entra in sinergia con il servizio farmaceutico reso dalle farmacie, anche loro, grazie al sistema di turnazione, aperte giorno e notte, tutto l'anno, domeniche e feste comprese.

L'altro punto di riferimento della nuova rete territoriale è costituito dalle Case della Salute. Oggi ne sono attive nove, entro il 2016 ne saranno aperte altre dieci. Queste strutture sono lo snodo strategico della nuova assistenza territoriale e i centri di riferimento per l'integrazione socio-sanitaria. La loro realizzazione, inoltre, ha permesso il recupero di ospedali dismessi ridando a quelle strutture, altrimenti destinate all'abbandono, una nuova missione al servizio dei cittadini.

Per le Rsa, Residenze sanitarie assistenziali, è pronto un decreto frutto di un accordo con sindacati e imprese. Cambia tutto: aumenta gradualmente la soglia di esen-

zione alla compartecipazione soglia da Isee 13.000 euro fino a 20.000; viene introdotta la deducibilità/detraibilità della quota di spesa sanitaria legata alle Rsa. Cambia tutto anche per i Comuni, perché la Regione provvederà a garantire il finanziamento di una quota pari al 40 per cento delle spese sostenute dai Comuni a partire dall'anno in corso. Queste misure permetteranno un aumento della disponibilità dei posti nelle Rsa, perché le aziende potranno lavorare in una cornice normativa e finanziaria certa. Viene così garantita anche una maggiore qualità del servizio reso, perché il personale tecnico sanitario impegnato nelle strutture dovrà essere regolarmente contrattualizzato.

Uniche procedure e stesse modalità di accesso in tutto il Lazio per le prestazioni di riabilitazione. Si immette nel sistema una massiccia dose di trasparenza per prosciugare

Le farmacie sono aperte giorno e notte, tutto l'anno, domeniche e feste comprese

l'area della discrezionalità e dei favoritismi, a tutto vantaggio dei pazienti che necessitano di cure riabilitative, garantendo la presa in carico già dall'ospedale. In base a un accordo che abbiamo siglato con le associazioni di categoria della riabilitazione (Aiop, Aris, Foai, Unindustria) e la Simfer, la principale società scientifica in campo riabilitativo nel Lazio, saranno adottate le stesse procedure e modalità di accesso per le prestazioni di riabilitazione.

Sono questi gli elementi del mosaico che stiamo assemblando: al centro ci sono sempre e comunque il cittadino e i suoi bisogni di assistenza.

Emergenza neonatale

Grazie a Farma&Friends, l'iniziativa di Federfarma Roma ed Edra, donata una culla termica al Policlinico Umberto I

Grazie al contributo di mille farmacisti romani si consente agli specialisti

Cosa ci fa un elicottero fermo al centro del piazzale di una caserma dell'esercito accanto a un'incubatrice neonatale? E cosa ci fanno accanto alla culla termica medici in camice bianco e operatori del 118? La spiegazione di questa inedita fotografia viene dai ministri della Difesa e della Salute ripresi sorridenti accanto al Presidente dei farmacisti romani. È la giornata di inaugurazione di un nuovo servizio di elisoccorso neonatale che prende il via a Roma sul piazzale della Caserma Macao di via di Castro Pretorio.

Il nuovo servizio è stato presentato martedì 17 maggio nel piazzale della caserma romana dal ministro della Difesa Roberta Pinotti, e da quello della Salute Beatrice Lorenzin, insieme al Governatore del Lazio, Nicola Zingaretti, dal direttore generale dell'Umberto I Domenico Alessio e dal presidente di Federfarma Roma Vittorio Contarina.

Grazie alla collaborazione tra i mini-

steri della Difesa e della Salute e della Regione Lazio gli elicotteri del 118 del Lazio potranno trasportare i casi urgenti di neonatologia direttamente al Policlinico Umberto I di Roma (ma anche agli altri ospedali romani attrezzati con la terapia intensiva neonatale), utilizzando la piattaforma per atterraggio elicotteri messa a disposizione dal Ministero della Difesa nella centralissima caserma Macao di Roma, adiacente proprio al nosocomio. Si tratta, in sostanza, di un piccolo reparto di rianimazione portatile per neonati che permetterà agli operatori sanitari di intervenire tramite elisoccorso in tempi strettissimi, mantenendo a livello ottimale tutti i parametri vitali del piccolo neonato. Un servizio d'emergenza reso possibile da una nuova culla termica, tecnologicamente all'avanguardia, donata dai farmacisti romani al Policlinico Umberto I.

Va detto, infatti, che in Italia sono oltre 40.000 i neonati che nascono prima della trentasettesima settimana di ge-

stazione, ai quali vanno aggiunti quelli che presentano sofferenze e patologie del parto. Dati dai quali prende le mosse l'iniziativa dei farmacisti romani.

Una donazione straordinaria frutto delle moltissime adesioni alla serata di beneficenza Farma&Friends, promossa da Federfarma Roma ed Edra per il 6 giugno prossimo. Adesioni che hanno già prodotto un primo risultato e permesso a un entusiasta Vittorio Contarina, il giovane presidente dell'associazione dei farmacisti romani, di consegnare al direttore del Policlinico romano, Domenico Alessio, una culla termica per nati prematuri di ultima generazione, unica in Italia, del valore di 40.000 euro.

È stato il ministro Beatrice Lorenzin a fotografare l'importanza di poter trasportare rapidamente e in sicurezza i neonati in pericolo di vita: «Immaginate bambini piccolissimi che, grazie a un apparecchio tecnologico e a operatori preparati, possono sopravvivere. In fondo è questa la sanità per la quale



di utilizzare uno strumento in grado di salvare molte vite

lavoriamo. Ogni bambino salvato è un miracolo: permettere agli elicotteri di utilizzare le caserme romane e raggiungere ogni luogo del Lazio in pochissimo tempo non può che moltiplicare i miracoli».

Un impegno ribadito dal ministro Pinotti: «È importante che i cittadini sappiano che le Forze Armate, oltre a svolgere i loro compiti istituzionali, in Patria come nelle grandi missioni internazionali, lavorano per la sicurezza a 360 gradi. Questa volta c'era bisogno di una base e l'Esercito si è fatto subito trovare pronto».

È il presidente della Regione Lazio Nicola Zingaretti a spiegare come il nuovo servizio nei casi più gravi vedrà una *team* medico specializzata in neonatologia assistere il piccolo durante tutto il viaggio. Una novità assoluta rispetto alle altre Regioni, dove invece è utilizzato il personale del 118. Per questo saranno anche altre caserme a ospitare l'attività di elisoccorso: quella della Cecchignola, già a servizio del S. Eugenio, e quella dell'ex aeroporto di

Centocelle per l'area sud-est di Roma. È Vittorio Contarina, affiancato dai vertici di Federfarma di Roma e Lazio, a spiegare le motivazioni della donazione dei farmacisti della provincia di Roma: «Abbiamo donato questa culla a uno degli ospedali più importanti d'Italia, mossi dalla volontà di dare il nostro aiuto alle istituzioni sanitarie nella gestione di emergenze delicate come quelle che vedono come sfortunati protagonisti i neonati, ma anche dalla speranza che questo progetto venga replicato nel resto d'Italia. I farmacisti romani sono sempre più protagonisti della vita sociale e dei bisogni dei cittadini. Una categoria che ha radici antiche ma che guarda al futuro con spirito di solidarietà. Siamo orgogliosi di essere riusciti a raggiungere un obiettivo così importante grazie alla partecipazione di più di mille farmacisti romani che, anche con questo gesto, hanno dimostrato di essere vicini alla cittadinanza anche all'esterno delle mura della farmacia. Oggi abbiamo centrato il primo obiettivo, ma se le



adesioni continueranno a questo ritmo possiamo replicare questo straordinario risultato».

Il riferimento è alla serata di beneficenza "Farma&Friends", che si svolgerà il 6 giugno prossimo a Roma, per la quale sono ancora in corso le adesioni. Un evento che, nelle intenzioni di Federfarma Roma, è destinato a divenire appuntamento fisso anche negli anni a venire.



NUOVA MINI CABRIO. STAY OPEN.

La scoperta di nuovi orizzonti trova la sua dimensione ideale nella Nuova MINI Cabrio. Progettata per regalarti il massimo dell'emozione di guida all'aria aperta, disegnata per essere notata. Le sue linee aerodinamiche e il design slanciato amplificano al massimo il senso di indipendenza mentre le funzioni di guida intelligenti, come l'Always Open Timer e il RainWarner, permettono di vivere in piena libertà tutto il cielo sopra di te.

Stay Open: vieni a provarla nei nostri showroom.

Nuova MINI Cooper D Cabrio tua a 250 euro al mese, TAN FISSO 3,50% e TAEG 4,57%*.



MINI ROMA
miniroma.mini.it

ROMA NORD - Via Salaria, 1268 - Tel. 06 882821
ROMA SUD - Via Appia Nuova, 1257 - Tel. 06 7129041
ROMA CENTRO - Via Barberini, 90 - Tel. 06 88282604

Consumi Nuova MINI Cabrio ciclo misto (litri/100 km): da 3,8 a 6,5. Emissioni CO₂ (g/km): da 100 a 152.

*Un esempio per MINI Cooper D Cabrio con formula di Finanziamento MINI Free. Prezzo chiavi in mano 26.950 € IVA e messa in strada incluse, IPT esclusa. Il prezzo della vettura è indicativo e potrebbe essere soggetto ad aggiornamento da parte di MINI Italia. Anticipo o eventuale permuta pari a 6.580 €. Durata di 48 mesi con 47 rate mensili pari a 249,88 €. Valore residuo minimo finale garantito a 48 mesi /60.000 km pari a 11.224,15 €. TAN fisso 3,50%. TAEG 4,57%. Importo totale del credito 20.370 €. Spese istruttoria pratica 350 €. Spese incasso 5 € a rata. Imposta di bollo 16 € come per legge addebitata sulla prima rata. Invio comunicazioni periodiche per via telematica. Importo totale dovuto dal Cliente 23.219,69 €. Salvo approvazione di BMW Bank GmbH - Succursale Italiana. Fogli informativi disponibili presso le Concessionarie MINI aderenti. Offerta valida fino al 30/06/2016. Vettura visualizzata a puro scopo illustrativo. Messaggio Pubblicitario con finalità promozionale.



Fibrillazione atriale, la più comune delle aritmie cardiache

«**A**ll'improvviso ho sentito una sensazione di frullio nel petto, poggio una mano sul mio cuore e lo sento battere all'impazzata, faccio respiri profondi ma non cambia niente, cerco di tranquillizzarmi ma non ci riesco, mi sento un po' debole e frastornato. Aspetto un po' ma la spiacevole sensazione non passa, per questo mi sono rivolto a lei, dottore». Questo mi ha riferito recentemente un signore di mezza età, che seguivo da tempo per un'ipertensione arteriosa, quando mi ha telefonato chiedendomi di essere visitato urgentemente. È bastato palpare il suo polso, che risultava molto accelerato e irregolare, per fare subito la diagnosi, confermata dal successivo elettrocardiogramma: «Lei ha una fibrillazione atriale, niente di drammatico, però dobbiamo occuparcene subito».

La fibrillazione atriale, la più comune delle aritmie cardiache, colpisce circa il 5 per cento delle persone sopra i 65 anni. La sua incidenza aumenta con l'avanzare dell'età, può comparire anche in persone senza malattie cardiache ma è frequente in cardiopatici e pazienti con ipertensione arteriosa. Nel caso di cui ho parlato il

signore ha avvertito chiaramente l'aritmia e si è subito rivolto al medico, ma ciò non sempre accade. L'aritmia può anche provocare sintomi diversi (affanno, dolenzia al petto, o anche semplice malessere indefinito), oppure essere totalmente asintomatica. Potremmo pensare che uno è fortunato se non dà disturbi, ma non è così: l'aritmia, lasciata a se stessa, può essere molto pericolosa. Cerchiamo di capire intanto cosa è la fibrillazione atriale e quali problemi comporta. Normalmente la contrazione del cuore è causata da un'onda elettrica che si propaga gradualmente nel muscolo cardiaco, dall'alto verso il basso. Ciò fa contrarre il cuore ordinatamente: prima gli atri e poi i ventricoli, facendo scorrere il sangue in tutto il nostro corpo. Il battito cardiaco è ritmico in quanto un impulso elettrico regolare origina in un punto preciso dell'atrio destro e si propaga poi a tutto il cuore, seguendo vie elettriche specifiche (vedi figura). **Nella fibrillazione atriale invece gli atri sono percorsi da un'attività elettrica totalmente disorganizzata che invia ai ventricoli dei segnali veloci e irregolari.** Questo comporta un funzionamento anormale del cuore: gli atri smettono di contrarsi normalmente e

i ventricoli battono in maniera veloce e irregolare. Il cuore quindi "lavora male", come un motore mal regolato, e riduce di circa il 20 per cento la sua capacità di pompare il sangue. Inoltre, la frequenza cardiaca elevata, a lungo andare, può danneggiare il cuore, indebolendo la sua capacità di contrarsi (come si danneggia un motore che venga tenuto costantemente, anche in folle, al massimo dei giri) fino a causare un'insufficienza cardiaca. Tuttavia l'aspetto più pericoloso deriva dal fatto che gli atri non si contraggono normalmente. Il sangue quindi ristagna al loro interno e può provocare una coagulazione anomala del sangue stesso: la formazione cioè di trombi (grumi solidi di sangue). Il trombo in genere si forma in una piccola cavità dell'atrio sinistro, chiamato auricola. Finché rimane lì, aderente alla parete dell'atrio, non dà alcun problema. Se invece all'improvviso si stacca (embolo), va in circolo e spinto dal flusso sanguigno, può raggiungere il cervello dove, ostruendo un vaso cerebrale, provoca un improvviso arresto di flusso sanguigno a una parte del cervello stesso (ischemia cerebrale). **A seconda della parte interessata, ciò può provocare disturbi molto anche gravi**

(ictus, cioè "colpo"): disturbi della parola, della vista, della comprensione, del movimento degli arti. Alcune volte il disturbo neurologico è passeggero, ma in circa la metà dei casi lascia esiti permanenti e talora porta alla morte. L'embolia cerebrale non è una evenienza frequente ma nemmeno trascurabile: si calcola che si verifichi in circa 5 persone su 100 con fibrillazione atriale per ogni anno. Il rischio è più basso in persone più giovani e con cuore normale, mentre diviene elevato negli anziani e in presenza di malattie cardiache. La fibrillazione atriale è quindi un nemico insidioso e talvolta subdolo, che va conosciuto, poi riconosciuto (scovato, se si nasconde) e combattuto. Oggi abbiamo tutte le armi per farlo. Vediamo come.

Diagnosi

A fare la diagnosi è il medico, effettuando un elettrocardiogramma, ma noi possiamo accorgerci della sua presenza semplicemente "prendendoci il polso", cioè palpando con due dita il nostro polso o l'arteria carotide al collo. Se sentiamo un ritmo accelerato e irregolare è bene rivolgerci subito al medico che, se conferma il sospetto, effettuerà un elettrocardiogramma. Quindi se avvertiamo palpitazioni, fastidio al petto, affanno o malessere inspiegabile misuriamoci i battiti del polso. Se sentiamo che sono re-



golarci nessun problema, altrimenti chiamiamo il dottore senza perdere tempo. Il tempo è importante perché se la fibrillazione atriale è insorta da poco (meno di 48 ore) può essere interrotta rapidamen-

te e in maniera semplice con un farmaco o effettuando una cardioversione elettrica (una scossa elettrica applicata sul torace, nel corso di una brevissima anestesia). Se dura da più tempo o la sua insorgenza non è determinabile (come può succedere nei casi in cui non provoca sintomi ed è rilevata occasionalmente) sarà necessario accertare che non si sia già formato un trombo negli atri effettuando un ecocardiogramma transesofageo. Si tratta di un esame, non sempre facilmente disponibile, che attraverso una sonda introdotta nell'esofago (come nella gastroscopia), consente di individuare eventuali trombi nel cuore.

Terapia

È impossibile descrivere in breve quale trattamento è necessario in caso di fibrillazione atriale. Infatti, questo dipende da moltissimi elementi quali: il modo di presentazione dell'aritmia, la sua durata, la presenza o meno di fattori predisponenti, la presenza o meno di cardiopatia, eccetera. Generalmente si possono seguire diverse strade: interrompere l'aritmia, prescrivere farmaci per evitarne la recidiva, oppure accettare la presenza

della fibrillazione ma agire per evitarne le conseguenze. In questo caso bisognerà rallentare la frequenza cardiaca e soprattutto, ridurre il rischio di embolie prescrivendo farmaci appositi, chiamati anticoagulanti. Gli anticoagulanti sono farmaci che riducono la capacità del sangue di coagularsi, quindi di formare trombi, come può accadere nel cuore quando si verifica una fibrillazione atriale. Ovviamente, farmaci di questo tipo aumentano la possibilità di sanguinamento ma, se ben utilizzati, questo rischio è trascurabile rispetto alla protezione che offrono da un possibile danno cerebrale. Fino a pochi anni fa gli unici farmaci di questo genere disponibili erano warfarin sodico e acenocumarolo. Purtroppo la loro azione anticoagulante non solo è molto variabile da una persona all'altra, ma varia anche nel tempo ed è influenzata dall'alimentazione e dall'assunzione di molti farmaci. Quindi il loro effetto sulla coagulazione va misurato frequentemente, effettuando un apposito esame del sangue (Inr) e la loro dose giornaliera va aggiustata dal medico in base al risultato. Tutto ciò non è semplice, esistono centri appositi che si occupano di seguire chi effettua tale terapia. Negli ultimi anni sono però divenuti disponibili farmaci (i Nuovi anticoagulanti orali) che non solo sembrano essere più efficaci ma hanno il vantaggio di avere una azione stabile e, non essendo influenzati da cibo e altre medicine, non necessitano di controllo ematici frequenti.

Attività elettrica del cuore

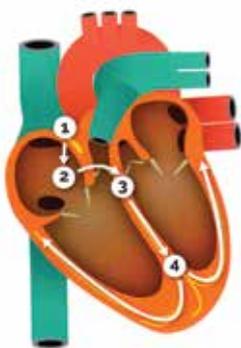
ELETTROCARDIOGRAMMA NORMALE



Le contrazioni di atri e ventricoli sono sincronizzate da regolari impulsi elettrici che seguono un percorso definito all'interno del cuore. Prima si contraggono gli atri e subito dopo i ventricoli.

1 → 2 → 3 → 4

Sequenza corretta dell'impulso elettrico.



ELETTROCARDIOGRAMMA CON FIBRILLAZIONE ATRIALE



Nella Fibrillazione atriale alcune aree del cuore inviano segnali elettrici in modo casuale. In questo modo si perde la coordinazione tra atri e ventricoli.



Origine dell'aritmia.

ProCombo

PROBIOTIC + PREBIOTIC

IL PROBIOTICO DI NUOVA GENERAZIONE – FORMULA LIQUIDA IN CAPSULA DOPPIA

Perché una capsula nell'altra capsula?

Grazie alla tecnologia unica DuoCap™
(capsula nella capsula) ProCombo assicura:

- ➔ **Batteri probiotici vivi**
si attivano non appena raggiungono
l'intestino
- ➔ **Azione più rapida**
miglioramento dall'inizio
dell'assunzione
- ➔ **Solo una capsula al giorno**
assicura la quantità ottimale
di batteri probiotici

1 capsula = 15 mld UFC
MASSIMA QUANTITÀ DI
BATTERI PROBIOTICI VIVI

10 capsule

DuoCap™

RILASCIA IL CONTENUTO IN DUE FASI

Garantisce un arrivo preciso del PREbiotico
e del PRObiotico nel luogo giusto.



ProCombo è un integratore alimentare, prodotto da Capsugel per Visilim s.r.l. secondo la tecnologia innovativa DuoCap™ (capsula nella capsula).

DISPONIBILE IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!

☎ +39 06 51830182

Il volto nascosto dell'Hiv



Poco conosciuti, tra i sintomi dell'Aids, quelli che comportano una riduzione delle funzioni cognitive

Il Virus da immunodeficienza umana (Hiv) infetta e danneggia primariamente un tipo di cellule del sistema immunitario (i linfociti chiamati cellule T) che, in condizioni normali, costituiscono una difesa principalmente contro le aggressioni da parte di virus. L'Hiv è un tipo di agente virale che si diffonde nel corpo progressivamente, poiché il nostro sistema immunitario non è molto efficace nel contrastarlo. Tale diffusione dell'Hiv si verifica in un periodo variabile dal contagio (2-20 anni), in rela-

zione alle caratteristiche della persona. Solo quando l'Hiv arriva a indurre una sostanziale riduzione di cellule T, si manifestano i sintomi della cosiddetta Sindrome da immunodeficienza acquisita (Aids). L'Aids si può manifestare attraverso le più disparate malattie infettive e mediante tumori di vario tipo che un corpo senza Hiv sarebbe capace di contrastare.

L'Hiv è un enorme problema mondiale di salute pubblica. Le prime diagnosi di Aids risalgono al 1981: da allora

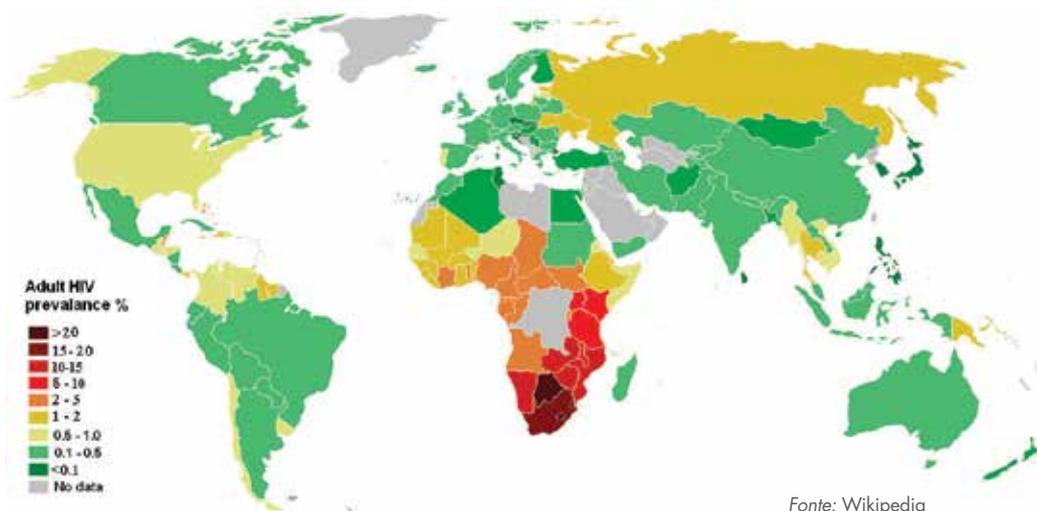
circa 36 milioni di persone sono scomparse per l'Aids e circa 35 milioni di persone convivono con l'Hiv (dato aggiornato al 2012). L'Aids è, quindi, una delle maggiori cause di morte nei bambini, negli adolescenti e negli adulti di tutto il mondo.

Il contagio

L'Hiv può essere trasmesso attraverso il contatto diretto con il sangue o con i liquidi biologici quali quello spermatico e vaginale di una persona infettata dal

virus; la trasmissione dell'infezione può inoltre avvenire anche da madre sieropositiva a figlio. Un medico o un infermiere possono contagiarsi venendo in contatto, in condizioni impreviste, con il sangue infettato dall'Hiv di un paziente. Nell'ambito delle relazioni sociali, il contagio può avvenire tra tossicodipendenti scambiandosi aghi usati. Il contatto con il sudore non presenta rischio di contagio. Anche la saliva non contiene Hiv, a meno di ferite emorragiche, per cui i baci non sono causa di contagio.

Più frequentemente (70 per cento dei nuovi casi), il contagio avviene attraverso rapporti sessuali non protetti da dispositivi di barriera (*condom*) con una persona Hiv positiva. In anni recenti, la percentuale di infezioni da Aids è aumentata tra gli adolescenti e i giovani proprio a causa dei rapporti sessuali non protetti. Quest'ultimo dato dovrebbe essere considerato attentamente come base di una efficace politica di prevenzione dell'Hiv tra i giovani.



Fonte: Wikipedia

Gli stadi dell'infezione e i sintomi

Si riconoscono quattro stadi principali dell'infezione da Hiv: l'incubazione subito dopo il contagio, l'infezione acuta, il periodo di latenza e l'Aids conclamato con la manifestazione di sintomi di rilevanza clinica.

❖ Il momento del contagio e il primo stadio dell'incubazione sono totalmente asintomatici. Questo stadio dura circa da due a quattro settimane dal giorno del contagio.

❖ Il secondo stadio dell'infezione acuta dura mediamente circa trenta giorni e presenta, in alcuni casi, sintomi simil-influenzali: la febbre, l'ingrossamento dei linfonodi, il mal di gola, irritazioni cutanee, dolori muscolari, uno stato generale di malessere e piccole ferite nella bocca e nell'esofago. Più raramente, si manifestano anche cefalea, la nausea e il vomito, un aumento di volume del fegato e della milza, la perdita di peso corporeo, infezioni da funghi e

sintomi neurologici (motori, sensazioni corporee inusuali, più raramente paralisi dei muscoli del viso).

❖ La terza fase (di latenza clinica) è priva di sintomi clinici e può durare, in genere, da due settimane a oltre vent'anni.

❖ La quarta fase è quella dell'Aids conclamato, caratterizzata da infezioni causate da agenti infettivi che non sono associati a manifestazioni di malattia nelle persone dotate di sistema immunitario normalmente funzionante e da tumori raramente riscontrati nella popolazione generale, ma comunemente presenti nelle persone con infezione da Hiv in fase avanzata e chiamati per l'appunto "definiti Aids".

Dove e quando eseguire il test

L'Hiv viene, in genere, diagnosticato mediante una semplice analisi del sangue. Il test più usato rivela la presenza degli anticorpi prodotti dal sistema

La percentuale di infezioni è aumentata tra gli adolescenti e i giovani, a causa dei rapporti non protetti



**COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE**

istitutopasteur.it /



ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

immunitario dopo il contagio con l'Hiv (test Elisa). Il test è, quindi, in grado di segnalare l'Hiv dopo il tempo necessario per l'organismo per produrre tali anticorpi (periodo finestra). Prima di quel periodo, la persona con infezione da Hiv è già contagiosa, ma risulta ancora sieronegativa al test Elisa.

Le linee guida correnti italiane suggeriscono di eseguire il test Elisa un mese dopo il rischio di contagio, per un primo *screening*, e, poi, di ripeterlo dopo tre e sei mesi, per avere un riscontro finale. In caso di sieropositività al test Elisa viene automaticamente eseguito un test di conferma con un'altra tecnica che rileva i suddetti anticorpi (Western Blot).

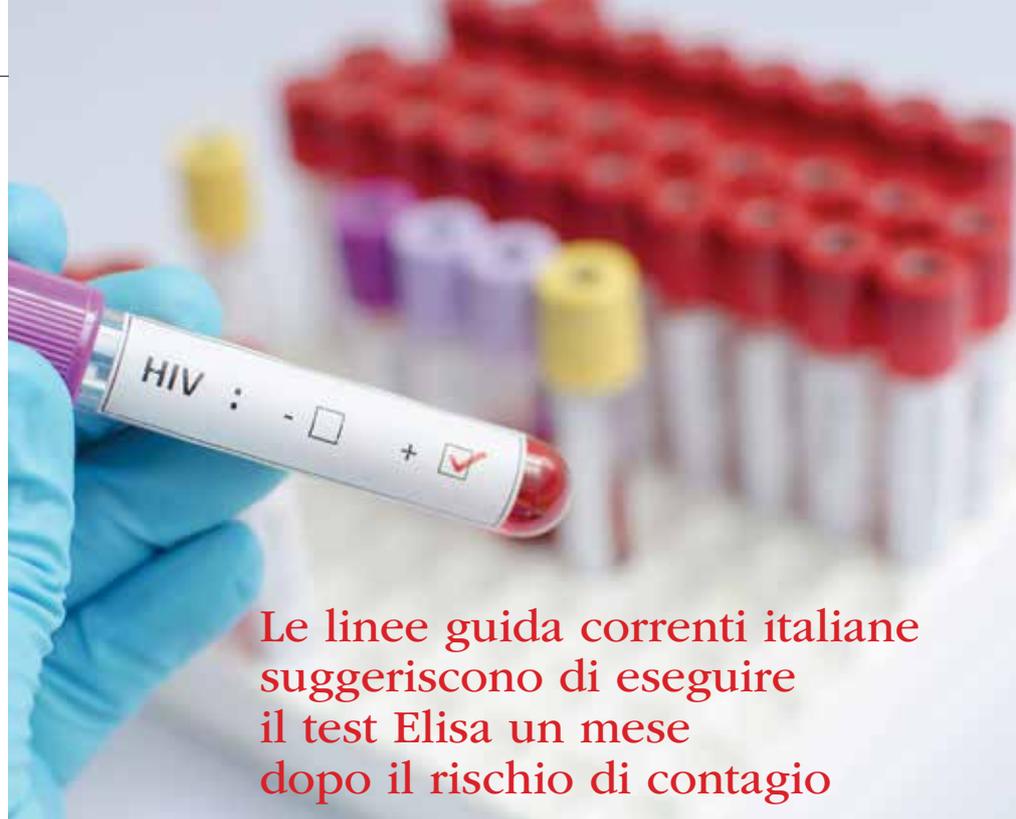
In molti centri, i test per l'Hiv sono svolti in modo assolutamente anonimo e nelle strutture pubbliche essi sono anche svolti gratuitamente.

La terapia farmacologica

La Terapia farmacologica antiretrovirale combinata (Art) permette di ridurre la presenza del virus a quantità così basse da essere irrilevabili con i test convenzionali. In questo modo, l'infezione viene ben controllata per decenni, offrendo alle persone contagiate una vita lunga e del tutto normale.

L'Art si basa sulla somministrazione di una combinazione di farmaci che con meccanismi diversi rallentano la replicazione del virus nell'organismo. Essa viene normalmente iniziata non appena i test del sangue indicano l'aumento delle copie dell'Hiv e la riduzione delle cellule T oltre una soglia di sicurezza. Questo significa che la terapia farmacologica viene tendenzialmente iniziata abbastanza presto dopo il contagio e molto prima del rischio di Aids. In genere, l'evoluzione dell'infezione è meno pericolosa per il paziente quanto prima si inizia una terapia assunta regolarmente.

Fortunatamente l'Art somministrata alle donne sieropositive durante la gravidanza ha ridotto fortemente la percentuale di casi di contagio madre-figlio. Un'Art efficace è anche in grado di ridurre moltissimo la probabilità di contagio del partner dopo un rapporto



Le linee guida correnti italiane suggeriscono di eseguire il test Elisa un mese dopo il rischio di contagio

sessuale non protetto. Tuttavia, la disponibilità di questi farmaci non deve assolutamente ridurre la motivazione verso comportamenti volti a prevenire il contagio da Hiv. L'Art, inoltre, ha elevati costi per il Sistema sanitario nazionale e non è sempre esente da effetti collaterali.

Rischio deficit

Tra i sintomi classici dell'Aids è stata descritta una forma grave di deficit delle funzioni cognitive, ossia quelle funzioni che ci permettono di pianificare, attuare e controllare le azioni della vita quotidiana, sulla base della memoria delle regole sociali e professionali, come anche di attendere ai nostri doveri, ai nostri impegni quotidiani. I deficit cognitivi possono diventare così gravi da identificare un vero e proprio quadro di demenza associata all'Aids. Fortunatamente, è ben noto che l'uso dell'Art è in grado di scongiurare la progressione dei deficit cognitivi alla demenza nella quasi totalità dei casi clinici.

Vi è, però, un volto nascosto dell'Hiv. Un'Art efficace nel ridurre drasticamente la quantità di virus nel sangue non è in grado in molti casi (circa il 40 per cento) di evitare che il virus si replichi, o si modifichi, nel cervello (compartimentalizzazione). Il cervello è dotato, infatti,

di una barriera naturale a livello circolatorio che limita l'entrata non solo di agenti patogeni, ma anche di farmaci (barriera ematoencefalica). L'Hiv induce nel cervello processi di neuroinfiammazione e altera la trasmissione di segnali tra le cellule nervose, determinando così i deficit cognitivi.

Dato questo stato di cose, è, quindi, molto importante che le persone con infezione da Hiv non solo verifichino periodicamente il livello del virus e delle cellule T nel sangue, ma anche che valutino, periodicamente, i propri livelli di attenzione, memoria e capacità di ragionamento. Esse dovrebbero rivolgersi al proprio infettivologo di riferimento in caso avvertano difficoltà nel ricordare fatti ben noti o si sentano confuse. Una modifica dell'Art fatta dall'infettivologo curante è, potenzialmente, in grado di contrastare meglio la replicazione dell'Hiv nel cervello e avere effetti benefici su questi deficit cognitivi. Nel frattempo, una ricerca scientifica presso le Università La Sapienza e Tor Vergata di Roma sta mettendo a punto biomarcatori neurofisiologici innovativi per valutare, in maniera semplice e non stressante per la persona, l'effetto dell'Hiv sul cervello prima e durante il corso dell'Art. Il volto nascosto dell'Hiv comincia a svelarsi.

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 impegniamo 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

 **Mylan**
Seeing
is believing



Malattie sociali

Sovrappeso e obesità, fenomeni in crescita: quasi un italiano su due ne soffre

Si dice che la vita di un individuo sia inversamente proporzionale alla larghezza della sua cintura. Sono avvertiti specialmente tutti coloro che hanno un peso eccessivo, soprattutto quando il grasso è localizzato sull'addome. La situazione italiana non è delle migliori, dato che sono oltre 100.000 i nuovi obesi ogni anno e quasi 200.000 le persone in sovrappeso. In totale 27 milioni di connazionali *oversize*, poco meno del 60 per cento degli adulti. E ancora, l'obesità costa al sistema Paese nove miliardi di euro tra spese sanitarie, calo di produttività,

assenteismo, mortalità precoce: dato sottostimato secondo gli specialisti. Sono questi solo due degli aspetti di un documento, il "Burden of disease dell'obesità in Italia", realizzato dall'*Italian barometer diabetes observatory* (Ibdo) *Foundation*.

I dati

«Sovrappeso e obesità sono in continua crescita nel nostro Paese», sottolinea Antonio Nicolucci, presidente del *Center for outcomes research and clinical epidemiology* (Core) e coordinatore del *Board* sul *Burden of disease* dell'obesità di *Ibdo Foundation*.

«Per l'Istat tra il 2001 e il 2010 sono cresciuti di circa due milioni gli italiani in sovrappeso e di oltre un milione quelli francamente obesi». Si tratta di una questione seria, nonostante la tendenza comune (anche di alcuni medici) a considerare l'eccesso di peso, e persino l'obesità, come una condizione estetica piuttosto che una vera e propria malattia. È scientificamente provato che l'eccesso di peso rappresenta la causa principale di diabete tipo 2, a sua volta associato a un più elevato rischio di malattie cardiovascolari. Ma non solo, l'obesità è responsabile di disabilità e dif-

ficoltà nello svolgimento delle attività della vita quotidiana. I dati Istat del 2013, rielaborati dal rapporto Ildo, evidenziano una crescita progressiva della percentuale di persone che, al crescere del peso corporeo, riportano difficoltà funzionali in diverse aree: un obeso su tre non riesce a chinarsi o a salire una rampa di scale, uno su cinque percorre con difficoltà 200 metri, e via via sino a non poter fare il bagno o alzarsi dal letto, vestirsi, sollevarsi da una sedia.

«L'obesità è una vera e propria malattia sociale», continua Nicolucci. «Sempre secondo i dati Istat del 2013, il benessere psicologico si riduce significativamente con l'aumentare del livello di eccesso ponderale e, secondo l'Ocse, l'Italia è uno dei Paesi con il più alto indice di disparità socioeconomica legata all'obesità. Una donna con basso livello di scolarità presenta un rischio di sovrappeso tre volte maggiore rispetto a una donna con maggiore scolarità». Si ricorda poi che un diabetico sovrappeso raddoppia il rischio di morire entro dieci anni rispetto a un diabetico di peso normale, mentre per un diabetico obeso il rischio quadruplica. L'Italia è attiva nella prevenzione e nella lotta all'obesità e al diabete ma è bene sottolineare che, se la prevenzione è considerata la prima arma a disposizione, sul terreno dell'intervento farmacologico l'obesità è stata per anni una malattia "orfana di cure".

Un nuovo farmaco

Novo Nordisk ha presentato un nuovo farmaco a base di liraglutide commerciale, che favorisce la perdita di peso. Approvato dalla Food and drug administration (Fda) americana e dall'Agenzia europea dei medicinali (Ema), richiede la prescrizione medica ed è disponibile dalla fine del 2015 nelle farmacie italiane in soluzione iniettabile in penne preriempite pronte all'uso. Unico neo: attualmente il farmaco non è rimborsabile dal Servizio sanitario nazionale e costa 360 euro per un mese di terapia a pieno do-



saggio. «Erano più di dieci anni che si attendeva un nuovo farmaco, ora finalmente disponibile», commenta Paolo Sbraccia, presidente della Società italiana dell'obesità (Sio). «Liraglutide è un analogo del GLP-1 che si è dimostrato efficace nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità. È un farmaco "intelligente", che interagisce con un interruttore nel cervello che regola l'appetito. Efficace e sicuro, è dotato di un meccanismo d'azione specifico per la riduzione del peso». Il prodotto riduce il peso corporeo prevalentemente attraverso la perdita di massa grassa, regola l'appetito aumentando le sensazioni di pienezza e di sazietà e diminuendo contemporaneamente le sensazioni di fame e di desiderio di consumo di cibo, inducendo quindi una riduzione dell'apporto di cibo. Per chi è indicata la nuova cura farmacologica? Chiarisce il presidente della Sio: «Per soggetti con età superiore ai 18 anni, in aggiunta a dieta povera di calorie e ad aumento dell'attività fisica per la gestione del peso corporeo in pazienti adulti, con un Indice di massa corporea (Imc) iniziale superiore o uguale a 30 kg/m² (obesi) oppure uguale o superiore a 27 kg/m² (sovrappeso), in presenza di almeno una comorbilità correlata al peso come disglycemia (pre-diabete o diabete mellito tipo 2), ipertensione, dislipidemia o apnea ostruttiva nel sonno». Come si somministra? «Per via sottocutanea, una volta al giorno, indipendentemente dai pasti. Il paziente inizia la terapia con

Primati in negativo

L'obesità può avere conseguenze gravi per la salute ed essere associata a una diminuzione della speranza di vita di cinque-dieci anni. In Italia il 10,4 per cento delle persone è obesa. Si riscontra una prevalenza di eccesso di peso più elevata fra i 55 e 74 anni, specialmente nel sesso maschile. Inoltre nel nostro Paese si stima che la percentuale di bambini obesi, di 8-9 anni, sia del 9,8 per cento, con numeri più alti nelle regioni del Centro e del Sud. Per questo l'Italia detiene un triste primato: siamo ai primi posti in Europa per quel che riguarda l'obesità infantile. E ancora. Le regioni meridionali hanno una prevalenza più alta di obesità adulta (Basilicata 14,2 per cento, Molise 12,8), rispetto a quelle settentrionali (Piemonte 8,4, Liguria 9,6).

dosaggio pari a 0,6 mg e, nell'arco di un mese, arriva a pieno dosaggio raggiungendo i 3 mg», risponde sempre Sbraccia. «A questo punto l'obeso prosegue la terapia a pieno dosaggio per tre mesi al termine dei quali, se si verifica una perdita di peso pari al 5 per cento, lo specialista può decidere di proseguire con la somministrazione per almeno un anno». In conclusione, l'esperto sottolinea che, nel caso in cui non ci sia alcuna perdita di peso dopo i tre mesi, è consigliabile sospendere la terapia in quanto il soggetto non risponde al farmaco. Il che accade nel 20 per cento dei casi. E specialmente per questi pazienti è necessario adottare stili di vita corretti: tenere sotto controllo la propria alimentazione e praticare regolarmente attività fisica. Il suggerimento è fare quotidianamente una bella passeggiata a passo veloce per mezz'ora. Aiuta sia nella riduzione del peso sia nel mantenere il cervello giovane.

Questioni di colon

La stipsi, un disturbo diffuso. Stili di vita e rimedi

A chi non è mai capitato di soffrire di stitichezza almeno una volta nella vita? D'altronde, dicono le statistiche, è uno dei disturbi gastrointestinali più diffusi (circa 13 milioni di connazionali ne soffrono, con una netta prevalenza femminile). Sta di fatto, però, che la stipsi è un disturbo che crea imbarazzo e che non si confessa volentieri neppure al proprio medico. Invece meriterebbe molta più attenzione perché se, da un lato, si può correggere con semplici norme comportamentali o alimentari, dall'altro può rivelarsi di difficile trattamento quando si ripete con frequenza. Cerchiamo di capire insieme quali sono le cause di tale disturbo, i modi per prevenirlo e le metodiche per curarlo.

Il meccanismo

Per capire perché si soffre di stitichezza, è utile conoscere innanzitutto il funzionamento dell'intestino, che porta alla formazione delle feci e alla loro eliminazione. Questo funzionamento è regolato dal sistema nervoso, che può rallentare o potenziare la motilità intestinale. Quando, per qualche motivo, viene al-

terato questo meccanismo, la peristalsi (cioè la contrazione ritmica delle pareti dell'intestino) può diminuire anche di molto, rallentando l'avanzamento delle feci verso il retto. Ma la stitichezza si verifica anche quando il colon assorbe troppa acqua dagli alimenti che lo attraversano, cosicché le feci, una volta raggiunto il retto, sono solide e rendono difficoltosa l'evacuazione.

Occasionale o ostinata?

L'intestino è un organo abitudinario, molto sensibile ai cambiamenti. Non di rado può capitare che entri in "sciopero" ogni volta che si va in vacanza, per via del cambiamento di clima, di orari e di abitudini alimentari (la cosiddetta "stitichezza del viaggiatore"). Altre volte, invece, succede che l'intestino sia costantemente pigro. Andare di corpo solo una-due volte la settimana, con difficoltà e con una sensazione di gonfiore, può essere il segnale che si soffre di vera stipsi. Settimane, mesi o addirittura anni di irregolarità intestinale finiscono così per alterare i delicati meccanismi di motilità del colon, rendendo cronico il disturbo, e possono inoltre costitui-

re un campanello d'allarme per altri tipi di problematiche.

Le cause

Per risolvere la stitichezza è importante capire perché essa si verifica: a volte è solo l'effetto di cattive abitudini di vita che non favoriscono la naturale funzionalità dell'intestino. **Tra le cause frequenti della costipazione ricordiamo:**

- * stress: ansia e preoccupazioni mandano in tilt l'equilibrio intestinale;
- * dieta sbagliata, povera di fibre o di liquidi, o troppo ricca di grassi (come quelli contenuti nella carne o in uova e formaggi);
- * scarsa attività fisica;
- * abuso di farmaci, quali antiacidi a base di carbonato di calcio, antipertensivi come i betabloccanti, antidolorifici, eccetera;
- * cambiamenti nella vita quotidiana, come la gravidanza, dove il naturale aumento del progesterone rende meno energici i movimenti intestinali;
- * tendenza a reprimere lo stimolo, magari perché si è fuori e non ci si fida delle *toilette* pubbliche;
- * abuso di lassativi.

Cosa fare per prevenire il disturbo

Curare l'alimentazione

Una corretta alimentazione è la prima strategia da adottare per prevenire e risolvere problemi di stitichezza. Chi segue una dieta ricca di fibre (almeno 30 g al giorno) corre meno rischi di soffrire di questo disturbo, perché proprio queste sostanze hanno il merito di aumentare il volume fecale e di velocizzare il transito. E sono anche facilmente reperibili, dato che si trovano in abbondanza nella frutta (pere, lamponi, prugne, kiwi...); nella verdura (carciofi, sedano, lattuga, finocchi, cavoli...); nei cereali (mais, avena, farinacei integrali) e nei legumi (fagioli soprattutto). Diversamente, chi diserta abitualmente la *toilette*, farebbe bene a evitare o limitare tutti quei cibi poveri di fibre o astringenti che, al contrario, possono contribuire a impigrire l'intestino favorendo la stipsi. Tra questi, la carne rossa e i salumi, i formaggi (soprattutto quelli stagionati e piccanti), riso, pasta e pane, uova, dolci e gelati.

Bere di più

Tra gli altri cambiamenti che potrebbero essere utili per curare e prevenire la

costipazione, rientra un'abbondante idratazione. Chi ha problemi di stipsi dovrebbe quindi provare a bere di più ogni giorno (fino a un litro e mezzo di acqua, cominciando con un bicchiere già appena alzati, e altri liquidi, come i succhi di frutta).

Muoversi ogni giorno

La stitichezza può essere combattuta impegnandosi costantemente in una qualunque attività fisica. Basta anche mezz'ora al giorno di camminata veloce per risvegliare il metabolismo, magari tenendo ogni tanto la pancia in dentro per mettere in tensione i muscoli addominali ed esercitare un massaggio stimolante anche a livello dell'intestino.

E se proprio non si riesce a essere regolari

In caso di stitichezza leggera, si può provare a dare una mossa all'intestino assumendo, con abbondante acqua, integratori a base di fibre (crusca, semi di lino, agar, psillio, gomma di guar, aloe e senna) subito dopo la prima colazione, anche per una settimana. Utili, in



alternativa, le supposte e i microclismi a base di glicerina, vaselina, glicerolo associato a malva o camomilla. Ma se la stipsi è ostinata e proprio non si riesce a svuotare l'intestino almeno una volta la settimana, un'alternativa è quella di utilizzare lassativi, preferibilmente rivolgendosi prima al proprio medico curante oppure chiedendo consiglio al farmacista.

Esistono diverse tipologie di lassativi, per esempio i lassativi osmotici, a base di sostanze organiche inerti (i glicoli) che ammorbidiscono il contenuto intestinale e ne accelerano il transito. In vetta alla classifica di questa famiglia di lassativi vale la pena citare il lattulosio, uno zucchero di origine sintetica che, dopo essere sfuggito all'azione digestiva degli enzimi intestinali, richiama nell'intestino tenue una quantità di acqua sufficiente per ammorbidire le feci e stimolare la peristalsi. La sua azione lassativa è comunque delicata, tanto che viene consigliato anche a bambini e anziani (qualora le modifiche dietetiche e comportamentali non abbiano sortito i risultati sperati). In più, il lattulosio crea le condizioni ambientali favorevoli per la crescita dei lattobacilli, batteri benefici che riequilibrano la flora intestinale, con un'azione benefica per l'intero organismo. Il dosaggio generalmente consigliato è di una pasticca o un cucchiaino al giorno a stomaco vuoto, per 3-4 giorni, finché non si cominciano a notare miglioramenti. Rivolgersi al medico nel caso in cui il disturbo dovesse protrarsi.



Rilassare il colon con lo yoga

Ecco un semplice esercizio - la figura o posizione del "ponte" - ricavato dall'antica disciplina indiana, che consente di riequilibrare il lavoro dell'intestino semplicemente distendendo gli addominali. Si comincia con il posizionarsi sulla schiena, tenendo le gambe piegate e i piedi paralleli. Dopodiché, senza aprire le ginocchia, si avvicinano le caviglie ai

glutei e, sfruttando l'attrito dei piedi, si solleva il bacino, fino a rimanere in appoggio sulle spalle, con il mento puntato verso il torace. Effettuare 5-8 respiri, lenti e di pancia, e mantenere la posizione per 30-60 secondi, prima di scioglierla con un'espirazione, abbassando lentamente la colonna vertebrale verso il pavimento. Ripetere l'esercizio a piacere.



E... state attenti alla pelle

Con l'avvicinarsi della bella stagione cosa c'è di meglio di una bella abbronzatura per ottenere un aspetto sano e attraente? **Con i primi soli, però, è anche più facile andare incontro ad alcuni disturbi cutanei.** A chi non è mai capitato di subire una spiacevole scottatura durante la tintarella? L'epidermide, cioè la parte più superficiale della pelle, diventa prima molto arrossata e poi comincia a dolere. Se non si interviene subito, specie in caso di bruciature particolarmente intense, possono formarsi piccole vesciche ripiene di liquido chiaro, segno della sofferenza del tessuto.

Non tutti i raggi sono uguali

Nei delicati rapporti tra pelle e sole, entrano in gioco soprattutto due tipi di radiazioni: le ultraviolette A e B.

Gli Uva, quando vengono assorbiti in eccesso e per lungo tempo, possono accelerare il fotoinvecchiamento della pelle. Gli Uvb, invece, provocano reazioni infiammatorie che, a seconda dell'intensità della fotoesposizione e quindi della gravità dell'effetto, si manifestano con sintomi crescenti, dal semplice prurito all'arrossamento della cute (il classico "eritema") dovuto a una dilatazione dei vasi arteriosi.

Buone abitudini

La prevenzione è la prima e più importante misura per evitare le bruciature solari. **Occorre quindi difendersi sempre dalle radiazioni con filtri (creme, oli,**

stick, latti) dotati di un adeguato fattore di protezione (Fp o Spf), specie in caso di esposizioni iniziali e se il soggetto presenta una carnagione particolarmente delicata, che si scotta facilmente.

È il caso dei più piccoli, che comunque sotto i sei mesi d'età non andrebbero sottoposti a esposizione diretta, e di chi ha la pelle chiara (unitamente a occhi e capelli) se non addirittura color latte e ricoperta di lentiggini. In tal caso, è consigliabile usare sempre filtri con protezione massima (30-50 contro un fattore medio 15-25). Inoltre, nei primi giorni di vacanza è bene abituare gradualmente la pelle al sole, limitando la durata delle esposizioni. Anche la scelta dell'ora va fatta con attenzione: all'inizio è buona regola prendere la tintarella di prima mattina e nel tardo pomeriggio, quando i raggi Uv sono filtrati più efficacemente dall'atmosfera. «Considerato che gli Uvb scottano più degli Uva e sono più presenti nelle ore

centrali della giornata, vale a dire quelle più calde», tiene a precisare Marco Fumagalli, dermatologo-allergologo del Cdm (Centro di dermatologia integrata) di Milano, che ci spiega cosa fare in un video su www.semplicementesalute.it, «bisognerebbe evitare in particolare l'esposizione tra le 11 e le 15 (12-16 ora legale), quando il sole è allo zenit». In queste fasce orarie conviene proteggere sempre gli occhi con occhiali da sole, senza esitare a coprirsi nel momento in cui l'intensità dei raggi si fa particolarmente elevata.

In caso di scottatura

Se, malgrado tutte le cautele adottate, ci si ritrova lo stesso a fare i conti con una spiacevole scottatura, è meglio adottare fin da subito alcune strategie per limitare il più possibile il danno cutaneo. Come sottolinea Fumagalli, «in caso di scottature solari, due sono gli obiettivi principali che bisogna porsi:



Il sole è benefico ma a piccole dosi.
Precauzioni e rimedi per i disturbi più diffusi

da un lato puntare a ridurre l'intensità del dolore e il gonfiore legati alla scottatura, dall'altro cercare di evitare che possano formarsi infezioni cutanee. Per questo **sono molto utili i farmaci di automedicazione, come le pomate contenenti sostanze ad azione disinfettante o antibatterica, che non solo impediscono l'infezione ma possono anche avere un'azione lenitiva**». Comunque, se non si ha a portata di mano il medicinale più adat-

L'eritema solare

È una comune scottatura che compare sulla pelle dopo essersi esposti al sole troppo a lungo e senza un'adeguata o sufficiente protezione. L'entità del danno dipende dal fototipo (la soglia di resistenza individuale agli ultravioletti) e dalla dose di Uv assorbita. I sintomi compaiono solitamente dopo 6-12 ore dall'esposizione al sole e sono facilmente riconoscibili: dal semplice arrossamento della pelle al dolore al tatto, fino alla comparsa di bolle se l'eritema è molto intenso. In genere il disturbo tende a guarire spontaneamente in 4-5 giorni, a patto di evitare accuratamente di esporsi nuovamente ai raggi solari. Ma se non si adottano le giuste strategie difensive (filtri solari adatti al proprio fototipo, in primo luogo), a lungo andare l'eritema solare aumenta il rischio di macchie cutanee, fotoinvecchiamento (formazione di rughe, perdita di tono ed elasticità della pelle) e melanoma (tumore cutaneo).

to, la prima cosa da fare è sottoporsi il più rapidamente possibile a docciature o impacchi freddi per ridurre il calore nella zona che ha subito l'insulto termico, avendo poi cura di asciugare con delicatezza la parte lesionata, senza però ricorrere a salviette ruvide che potrebbero ledere facilmente lo strato più superficiale della pelle. Meglio ancora sarebbe **detergere le bruciature con una soluzione fisiologica o, in assenza di un prodotto specifico, anche semplicemente usando acqua tiepida e sapone, aiutandosi con una garza sterile**. Una volta effettuata la detersione, poi, è utile proteggere la porzione di pelle lesionata con garze impregnate (per esempio a base di frumento estratto, che possono anche favorire il riformarsi dell'epidermide) e poi tentare di ridurre dolore e gonfiore applicando del ghiaccio sulla parte lesa per rallentare la reazione locale dell'organismo.

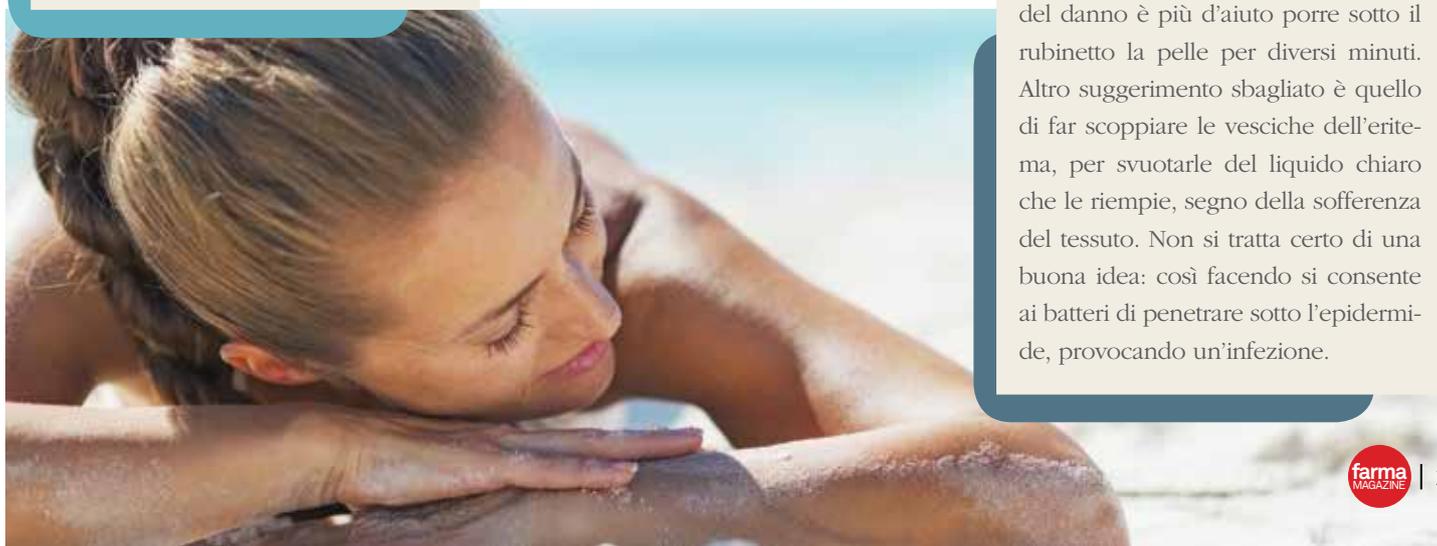
Trattamento farmacologico

Per risolvere efficacemente piccole ustioni, possono essere impiegati farmaci di automedicazione, come le pomate da applicare direttamente sull'area interessata. Contengono anestetici locali (come benzocaina e lidocaina in associazione) o antibatterici (bacitracina, ad esempio), oltre che disinfettanti e antisettici topici (per esempio alcol benzilico, cloroxilenolo, sulfadiazina argentea, acido borico, acido undecilenico in associazione) che aiutano a prevenire eventuali infezioni. Per favorire la guarigione, agevolando il processo di rigenerazione cutanea,

possono essere impiegati farmaci a base di acido ialuronico (anche in associazione con sulfadiazina argentea), oltre a collagenasi e catalasi (specie in caso di forte scottatura), mentre sostanze emollienti come il polienacido sono utili per proteggere l'epidermide. **E in caso di eritema solare è possibile utilizzare pomate che aiutano a combattere l'infiammazione** (bendazac) e che alleviano il prurito (generalmente a base di difenidramina, dimetindene, isotipendile, desclorfeniramina, fenilbutazone, idrocortisone, oxatomi- de). **Attenzione, però: tutti questi prodotti possono dar luogo a fenomeni di sensibilizzazione, e quindi andrebbero applicati solo in caso di lesioni superficiali e di dimensioni ridotte**. Quando le aree interessate dal fenomeno sono particolarmente ampie, o comunque se le lesioni sono profonde, è sempre consigliabile rivolgersi al medico.

No alle "ricette" della nonna

In caso di bruciature, i classici consigli della nonna possono rivelarsi poco utili, se non addirittura dannosi. È quanto avviene, per esempio, con quella che è forse la cura più classica e che consiste nel passare un batuffolo di cotone imbevuto con olio sulla zona interessata dal danno. Non solo l'olio non è protettivo, ma può addirittura causare un rallentamento nella guarigione dell'ustione. Tutt'al più, se non si trovano altri rimedi più efficaci, per ridurre il rischio di allargamento del danno è più d'aiuto porre sotto il rubinetto la pelle per diversi minuti. Altro suggerimento sbagliato è quello di far scoppiare le vesciche dell'eritema, per svuotarle del liquido chiaro che le riempie, segno della sofferenza del tessuto. Non si tratta certo di una buona idea: così facendo si consente ai batteri di penetrare sotto l'epidermide, provocando un'infezione.



Naturale ma non innocuo

I rischi di un approccio superficiale ad alcuni medicinali e rimedi. Meglio chiedere in farmacia

Ero piccolo, molto piccolo, entravo nella farmacia di mio nonno e rimanevo incantato nell'osservare quella perfetta linea di vasi decorati, posta sopra un mobile che a me, all'epoca, appariva altissimo. «Non si toccano», mi diceva, «sono pericolosi». Io guardavo con un misto di timore e curiosità quei vasi, chissà cosa contengono? Perché saranno tanto pericolosi?

Allora mio nonno, quasi intuendo i miei dubbi infantili, mi prendeva in braccio e cominciava a spiegare: «Vedi, qui dentro c'è un'erba, ma non si può mangiare, è un veleno!». E continuava: «Quello laggiù non è un ramo, ma una radice molto utile per chi sta male». Poi passava in rassegna tutti i vasi di porcellana e per ognuno di essi mi spiegava con calma e pazienza cosa ci fosse dentro, quale erba, fiore colorato o semplice bocciolo, fosse chiuso in quei vasi e perché io, ignaro, non potessi avvicinarmi e toccarli. Mentre illustrava l'utilità e il pericolo delle piante, mi spiegava gli usi e gli abusi dei farmaci.

Mio nonno era un farmacista, conosceva bene tutte le erbe, i fiori, le radici, contenuti in ognuno dei vasi della sua splendida collezione, anche perché aveva modo di maneggiarli spesso, approntando rimedi e medicinali per i pazienti che quotidianamente entravano in farmacia. Lui era un farmacista e per la legge italiana

(e anche per il buonsenso) era l'unica figura professionale deputata a maneggiare, conservare, allestire medicinali. E a fornire consigli su rimedi naturali e medicine di sintesi. Io rimanevo incantato alle sue spiegazioni, così come i tanti pazienti della farmacia che seguivano alla lettera le sue indicazioni e i suoi consigli.

Anche io, oggi, a quasi quarant'anni di distanza da quei giorni, sono farmacista. Anche io per la legge italiana sarei l'unico deputato a maneggiare, conservare, allestire farmaci sia natu-

rali sia di sintesi, e sarei l'unica figura professionale deputata a fornire consigli sugli usi e sugli abusi dei farmaci e dei rimedi naturali. Sarei...

Sì perché oggi, a differenza dell'epoca di mio nonno, sono moltissimi gli esperti o sedicenti tali che parlano, troppo spesso a sproposito, di farmaci naturali. Quotidianamente nascono figure professionali (professionali?) dalla dubbia preparazione, che, attraverso un bellissimo e coloratissimo biglietto da visita, cercano di fare proseliti vantando conoscenze approfonde-

Sono molti i sedicenti esperti che oggi parlano, spesso a sproposito, di farmaci naturali



dite di fitoterapia, naturopatia, medicina naturale e tantissime altre sigle difficili anche da pronunciare, ma che fanno tanta scena. Il problema è che spesso queste persone hanno un seguito, anche virtuale. Internet è pieno di siti dove si dispensano consigli su farmaci naturali. E purtroppo, molto spesso, questi consigli hanno solo due aggettivi per essere descritti: sbagliati e cari. Ma chi c'è dietro? Chi è l'autore di tali miracolosi consigli? Che studi ha fatto? Di cosa si occupa realmente nella vita ma, più di ogni altra cosa, esiste realmente oppure è virtuale come il suo sito?

Vedete, si può fare business, si possono creare aziende e fortune incantando la gente. Ma non si può scherzare con la salute. I farmaci naturali sono farmaci. A volte anche più pericolosi dei farmaci di sintesi. Il sillogismo secondo cui naturale fa rima con innocuo è tanto sbagliato quanto criminale. E mi perdonerete l'enfasi.

Passando in rassegna alcuni dei farmaci più utilizzati possiamo notare come

il più potente antidolorifico esistente sulla faccia della terra derivi dal lattice di un bel fiore. Possiamo scoprire che un farmaco molto noto e utilizzato per aiutare un cuore affaticato deriva dalle foglie di una piccola pianta ed è tanto potente e al contempo pericoloso che si dosa in decimali di milligrammi. Possiamo fare un salto nel passato e ricordare come Socrate ci lasciò, semplicemente assaggiando una spremuta di foglioline velenose. Ma ancora oggi, nell'epoca del virtuale e della chimica imperante, lo stupefacente più potente e venduto al mondo non è di sintesi, bensì deriva dalle foglie di una pianta sudamericana.

La lista del "pericolo" non si limita alle sole sostanze farmacologicamente attive ma anche alla verdura e alla frutta. È noto che i pazienti in cura con farmaci per il colesterolo, devono rinunciare al pompelmo, così come i moltissimi anziani sottoposti al monitoraggio del tempo di protrombina sanno bene che devono stare attenti addirittura alla verdura che mangiano.

Insomma, naturale non sempre è bello. Soprattutto non è sempre innocuo. Naturale spesso è pericoloso, molto. E quando si tratta della nostra salute e vogliamo conoscere, approfondire le nostre conoscenze su farmaci naturali, non affidiamoci a chi si improvvisa "esperto" appena finito un corso di poche settimane, oppure a chi si nasconde dietro una tastiera, lasciamo la parola a chi il farmaco lo conosce, lo maneggia, lo utilizza ed è preparato a farlo. Affidiamoci al nostro farmacista.

In farmacia possiamo trovare un vero esperto del farmaco, pronto a indirizzarci e a dispensare consigli (gratuiti) per risolvere, magari tramite un rimedio naturale, tutti i nostri piccoli-grandi problemi.

In fondo non sarà nulla di nuovo, anzi, sarà come tornare indietro nel tempo, quando ci si affidava solo al farmacista per questo genere di cose, quando i pazienti entravano nella farmacia di mio nonno con un dolore e ne uscivano con un rimedio, quando il mondo era più semplice, e forse migliore.



Diabete: l'importanza della dieta



Numerosi studi clinici hanno dimostrato che, accanto ai farmaci e allo stile di vita, alimentazione assume la valenza di "vera e propria terapia" per questa malattia

Accanto alla terapia farmacologica e allo stile di vita, mantenere un adeguato regime alimentare è una terapia essenziale per le persone diabetiche. Il diabete è una malattia cronica del metabolismo degli zuccheri che si manifesta con l'aumento del livello di glucosio nel sangue (iperglicemia) a causa del deficit assoluto o relativo di insulina (l'ormone prodotto dal pancreas). Numerosi studi clinici hanno dimostrato che accanto alla terapia farmacologica e allo stile di vita, un adeguato regime

alimentare assume la valenza di "vera e propria terapia" essenziale per ottenere e mantenere un compenso metabolico ottimale, ridurre il rischio cardiovascolare, prevenire e trattare al meglio le complicanze del paziente diabetico.

Le raccomandazioni nutrizionali

Di seguito le principali raccomandazioni nutrizionali delle maggiori società scientifiche italiane:

* I carboidrati devono costituire dal 45 per cento al 60 per cento dell'energia

totale e provenire soprattutto dagli alimenti ricchi in fibre idrosolubili (frutta, vegetali, legumi) e/o alimenti a basso indice glicemico (pasta, legumi). Gli zuccheri semplici quali il comune zucchero da tavola vanno limitati fino al 10 per cento dell'energia totale, da consumare preferibilmente durante il pasto. Invece, è sconsigliato il consumo di bevande zuccherine.

* Le proteine devono costituire il 15-20 per cento dell'energia giornaliera. Il loro apporto è fondamentale, soprattutto nei pazienti anziani, per il mantenimento



Nei pazienti diabetici uno scarso controllo glicemico si manifesta con un bisogno di urinare che può condurre a disidratazione

scarsa percezione di sete e l'utilizzo di farmaci diuretici. È essenziale, pertanto, un apporto di acqua di almeno 1,5 litri (8-10 bicchieri d'acqua) al giorno per preservare la funzionalità renale, idratare la pelle e ridurre il rischio di stipsi.

❖ Un'alimentazione ricca di fibra vegetale viene raccomandata ai soggetti con diabete allo scopo di migliorare il controllo glicemico e di ridurre il colesterolo. La fibra aiuta altresì a ridurre il rischio cardiovascolare e a raggiungere l'adeguato peso corporeo.

❖ Si raccomanda di controllare l'assun-

zione di sale da tavola prestando attenzione anche agli alimenti salati (salumi, dadi da brodo, formaggi stagionati).

❖ Alcune condizioni cliniche (per esempio, una malattia acuta o un intervento chirurgico) e/o situazioni particolari (cambi di stagione, eventi di impatto emotivo) possono causare inappetenza, diminuiti introiti alimentari e di conseguenza stanchezza e spossatezza. I supporti nutrizionali specifici per diabete aiutano i pazienti a integrare la loro alimentazione e a fornire energia e nutrienti per loro essenziali.

una adeguata

della massa muscolare, per il potenziamento del processo di cicatrizzazione e delle funzioni immunitarie.

❖ I grassi, la cui quota non deve superare il 35 per cento (30 per cento nei pazienti in sovrappeso), devono essere rappresentati soprattutto da oli di origine vegetale mentre vanno ridotti i grassi saturi di origine animale.

❖ Nei pazienti diabetici, uno scarso controllo glicemico si manifesta con un frequente bisogno di urinare che può condurre a disidratazione. Altri fattori che aggravano questo rischio sono la



SMALTO. RIGENERATO*.

COME SE NON CI FOSSE MAI STATA EROSIONE**.



* Con l'uso regolare, aiuta a rigenerare lo smalto ripristinandone il contenuto minerale. Agisce sugli stadi precoci e invisibili dell'erosione.

** Uso combinato di Dentifricio Avanzato e Boosting Serum Dentale. Dimostrato da test in vitro sulla misurazione della durezza dello smalto dopo 7 giorni.

Leggende da sfatare

La verità sull'utilizzo dei parabeni nei cosmetici



Parabeni, questi sconosciuti. Tutti oggi ne parlano, molti entrano in farmacia e chiedono prodotti senza parabeni, ma in verità spesso non sanno esattamente cosa siano e soprattutto a cosa servano. Vengono richiesti prodotti senza parabeni solo perché un'amica ha detto loro che sono dannosi; vediamo di fare un po' di chiarezza e spiegare cosa sono, quale utilizzo hanno e dove si trovano.

Cosa sono i parabeni? Composti organici utilizzati da oltre settant'anni nell'industria cosmetica, farmaceutica e alimentare, ove svolgono un'indispensabile funzione battericida e fungicida.

In particolare sono impiegati all'interno dei composti dove il pH, superiore a 6, rende meno efficace e talvolta nullo l'utilizzo di altri conservanti. Nell'industria alimentare, per esempio, sono molto diffusi sotto forma di additivi, nella produzione di prodotti conservati come merendine, snack, succhi di frutta eccetera. Gli ingredienti in grado di sostituire l'uso dei parabeni sono generalmente acidi e pertanto in alcuni alimenti e

composti cosmetici possono essere controindicati; è il caso dei prodotti per la cura degli occhi o di alimenti per bambini. Nonostante la loro funzione sia spesso essenziale e sia talvolta molto difficile sostituirli, sono da qualche anno oggetto di studi controversi.

Tra maggio e luglio del 2011 in Francia fu votata la "legge Lachaud", che vietava l'uso dei parabeni e di altri composti chimici per la produzione di alimenti o cosmetici. La cosa suscitò immediatamente l'interesse dell'opinione pubblica in tutta l'Unione Europea. Molti si interrogarono sugli effetti che questi ingredienti possono avere sul corpo umano e da quel momento fu un susseguirsi di falsi miti e congetture. Non tutti sanno però che quella legge non entrò mai in vigore e che successivamente l'Ue, che da sempre vigila sulla salute dei cittadini, a seguito di indagini approfondite e comprovate, si espresse definitivamente, fornendo precise indicazioni sui quantitativi e sui tipi di parabeni che si potevano utilizzare perché assolutamente innocui per l'essere umano.

In realtà la maggior parte

delle aziende alimentari e cosmetiche già seguiva questi dettami e in alcuni casi anche in maniera più rigida rispetto a quanto dettagliatamente descritto all'interno del Regolamento Europeo N. 358/2014 della Commissione del 09/04/2014 sui prodotti cosmetici, che **vieta esclusivamente i seguenti parabeni: isopropilparabene, isobutilparabene, fenilparabene, benzilparabene e pentilparabene.** Questo provvedimento e le indicazioni che contiene avrebbero dovuto tranquillizzare il consumatore e dare una risposta a quanti si erano interrogati su questi elementi. Purtroppo, però, sul web circolano informazioni non comprovate e non sostenute da analisi, e ancora oggi, infatti, digitando la parola "parabeni" su Google, è possibile trovare commenti che li identificano come ingredienti dannosi. Informazioni inesatte che purtroppo contribuiscono ancora ad alimentare tesi che non hanno riscontro nella realtà. Sebbene i parabeni utilizzati nell'industria siano composti di origine sintetica, essi sono comunemente presenti in

natura proprio per le loro altissime capacità di fornire un'efficace barriera contro la formazione di funghi e batteri. **Il metil-parabene, per esempio, uno dei più utilizzati, è presente in grandi quantità all'interno dei mirtilli e nella bacca di vaniglia, dove svolge un'essenziale azione antimicrobica.**

Sono inoltre presenti anche in numerosi oli ottenuti dalla spremitura, come il nostro amato olio di oliva, l'olio di cocco e il portentoso olio di Acai, considerato in Brasile un *elisir* di lunga vita con azione antiossidante e nutriente.

In conclusione, **è possibile sostenere con tranquillità che l'Unione Europea, dopo attente analisi, non ha assolutamente vietato l'utilizzo dei parabeni ma ha dato una direttiva precisa sui quantitativi da utilizzare nei cosmetici.** Le molte voci che si rincorrono e moltiplicano vanno solo ad aumentare il già notevole bagaglio delle leggende metropolitane.

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

PER INFORMAZIONI

EDRA SpA Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - Tel. 02 881841 - Fax 02 93664 151
eMail: libri.comm@lswr.it - www.edizioniedra.it

edra

A proposito di molestie

Una pronuncia della Cassazione mette paletti chiari sui burrascosi scambi telefonici tra partner



La prima sezione penale della Cassazione, con una sentenza pubblicata il 13 maggio 2016, ha assolto una donna condannata dai giudici di merito per il reato *ex art. 660* del Codice Penale, per aver recato al proprio partner «molestie e disturbo, con più azioni esecutive del medesimo disegno criminoso, telefonando e inviando sms ripetutamente anche in ora notturna». Stiano tranquilli gli innamorati, almeno fino a che i messaggini inoltrati a notte fonda provocano balzi al cuore e non fitte al fegato. Qui si parla di molestie e non a senso unico.

Infatti **la suprema Corte, accogliendo il ricorso, ha stabilito che non sussiste il reato di molestie e disturbo se una persona, che pur riceve telefonate e sms continui da un'altra, risponde agli squilli e chiama a sua volta, anche se in modo meno petulante e ossessivo.** I giudici hanno, infatti, escluso che possa sussistere un compor-

tamento petulante, rilevante dal punto di vista penale, se il disturbo si inserisce nel contesto di una travagliata e burrascosa relazione sentimentale, nella quale entrambi utilizzano il telefono per litigare e gli sms per insultarsi anche di notte. Esattamente quanto succedeva nella nostra coppia, un *ménage* come purtroppo ce ne sono tanti, punteggiato e avvelenato da contrasti e litigi che avvenivano essenzialmente a mezzo del telefono.

Gli Ermellini chiariscono, inoltre, che quando, le norme penali sono particolarmente generiche, come nel caso di specie, la sussistenza del reato va valutata caso per caso. L'articolo del Codice Penale in questione recita: «Chiunque, in luogo pubblico o aperto al pubblico, ovvero col mezzo del telefono, per petulanza o per altro biasimevole motivo, reca a taluno molestia o disturbo è punito con l'arresto fino a sei mesi o con l'am-

menda fino a euro 516» e l'esame delle condotte delle parti nello specifico, proprio per la reciprocità dei comportamenti, ha determinato la Cassazione della sentenza di merito che aveva condannato la donna. **Il reato è quindi subordinato alla petulanza o altro biasimevole motivo e alla volontà di interferire inopportuna-** mente nell'altrui sfera di libertà. In particolare, la Cassazione attribuisce ai termini usati dal Codice Penale i seguenti significati:

✳️ la «petulanza» consiste in un atteggiamento di insistenza fastidiosa, arrogante invadenza, intromissione inopportuna e continua; sarà perché ho ormai superato ogni livello di sopportazione, ma è una definizione che mi riporta subito alla mente certe insistenti proposte commerciali telefoniche;

✳️ il «biasimevole motivo», invece, diverso dalla petulanza, è riprovevole in se stesso

o in relazione alla persona molestata.

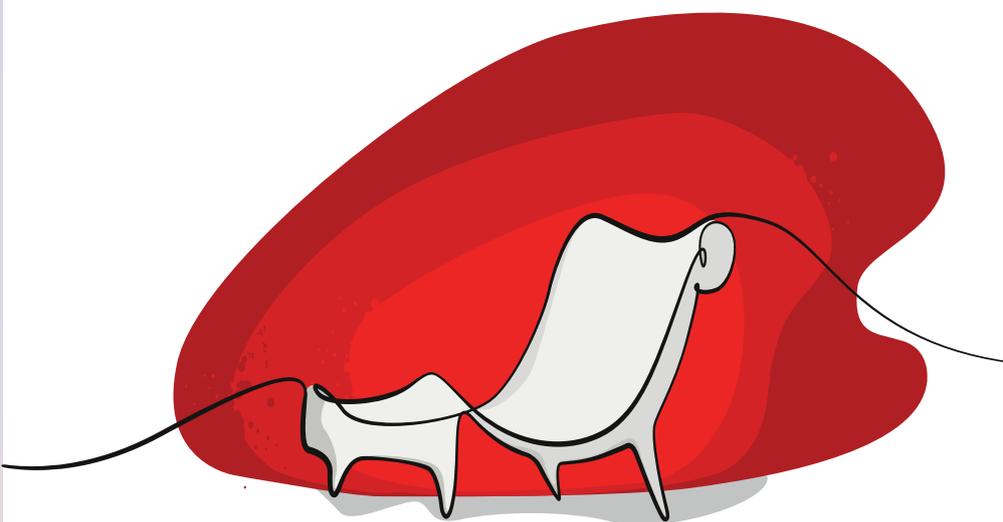
Concludendo, secondo la Cassazione non possono sussistere la petulanza e il biasimevole motivo nel caso di comportamenti reciproci o di ritorsione di molestie.

E l'avvocato aggiunge, sotto lo sguardo approvante degli Ermellini, che esiste almeno una decina di cose più utili e intelligenti da fare nella vita, che rispondere insulto su insulto, cattiveria su cattiveria; se il cuore è ferito, non guarisce avvelenando il fegato.

ma.tortora@fiscali.it

Relazioni sufficientemente *buone*

Il dialogo in farmacia spesso non è facile



La farmacia è un luogo di scontro. Sì, di scontro. Bisogna essere sinceri. La farmacia è un luogo di esercizio professionale ma anche di intense relazioni. Il motivo di questi articoli è proprio nella valorizzazione di una dimensione interpersonale, che talvolta è stata sottovalutata. **Che cosa significa dire che la farmacia è luogo di scontro? Significa che le relazioni vere non sono solo gradevoli. Le relazioni vere passano attraverso momenti di disconferma, di incomprensione, talvolta di ostilità.**

La farmacia è un luogo di relazioni vere, dirette, intense; popolarne, si potrebbe dire con un termine anacronistico. Costituisce un'arena senza protezioni, in cui il confronto *vis-a-vis* può essere fonte di gratificazione e di crescita ma anche di provocazioni e di delusioni. Soprattutto per chi, come me, ha il privilegio di lavorare nelle estreme periferie romane. L'alterità - anche quando tutto fila liscio - è «perturbante», ammoniva Freud.

Inoltre, in farmacia non mancano situazioni di lavoro che rendono oggettivamente più impervio il dialogo. Basta pensare alle difficoltà e alle schermaglie verbali tra farmacista e paziente relativamente alla spiegazione degli attuali sistemi di *ticket*. Il paziente attento ne rimane quasi sempre irritato. «Ma io ho l'esenzione totale, perché mi fa pagare?» Il cambiamento dei rimborsi nella lista dei prezzi

di riferimento, variabili da Regione a Regione, rende mutevoli gli importi: «In Abruzzo mio cugino non ha mai dato un centesimo». Oppure: «L'altra volta ho pagato di meno! Glielo devo dire: due mesi fa l'altra farmacia mi ha dato lo stesso prodotto gratis».

A causa dell'uscita continua di "molecole equivalenti" il paziente è spiazzato. Non ha più certezze su quali farmaci prendere. Si ritrova in indecisioni e ripensamenti di natura paranoica: «Il generico costa meno perché è più scadente? Sarà davvero lo stesso? Un generico vale l'altro o ci sono alcuni che fanno meno bene?». Talvolta la variabilità del costo del *ticket* induce il cliente a controlli ossessivi dello scontrino e alla ricerca di spiegazioni tecniche che si esauriscono inevitabilmente in frustrazioni e in lamentele.

Perché questa premessa *noir*? Perché in farmacia ci si confronta giornalmente con l'ambivalenza, la pesantezza e l'aggressività con cui è connotata ogni relazione vera. **Ognuno di coloro che frequenta per lavoro o per necessità gli spazi di una farmacia sa sulla propria pelle che l'accoglienza**

senza riserve è un mito impraticabile. I rapporti autentici non possono essere ingabbiati nell'invito a una empatia di plastica che suona di insincerità.

Questo non equivale a negare l'importanza di ciò che Winnicott chiamava *holding*. Letteralmente il "contenimento" fisico e affettivo del paziente.

L'alleanza psicologica tra il farmacista e il suo assistito rimane il fondamento di ogni successo relazionale e professionale. Tuttavia il rapporto fra cliente e farmacista deve essere considerato nella sua complessità. Per non incorrere nel rischio di frustrazioni occorre adottare un vertice di osservazione più ampio. Cioè? Da un punto di vista psicodinamico una relazione è genuina e sana quando si fonda sul "vero Sé" e non sul "falso Sé". Non esiste una relazione di devozione incondizionata. **Per essere efficace e continuativa una relazione deve poter mettere in gioco - con garbo - anche le parti oscure degli interlocutori.**

Le loro ombre, i loro risentimenti, il non detto che altrimenti rischia di esplodere e che - quando viene condiviso - permette una prossimità inaspettata. Ogni sana relazione - dice Winnicott - pre-

tende la costruzione di uno "spazio transazionale". Cioè? Cioè

L'alleanza psicologica tra il farmacista e il suo assistito resta il fondamento di ogni successo

di uno spazio protetto, intermedio, in cui ognuno dei due sia libero di sostare, di sperimentarsi senza la paura di essere frainteso o abbandonato dall'altro.

Come si realizza lo spazio transazionale tra paziente e farmacista, in farmacia?

Quale accorgimento deve essere adottato? Per il grande psicoanalista inglese non esiste un unico modello. Esiste un atteggiamento di partenza. Una disposizione psichica flessibile da adattare alle circostanze, secondo il proprio stile relazionale. E cioè? Essere *enough good*. Non perfetti ma "solo" sufficientemente buoni.

Un pranzo completo, in omaggio alle tradizioni del Mezzogiorno d'Italia

La cucina è uno dei fili conduttori che mantengono sempre vivo il rapporto con il nostro passato. Il progresso ha modificato il modo di essere delle nuove generazioni ma le tradizioni che hanno scritto la vita dei nostri genitori non perderanno mai il loro fascino. Ogni piatto nasconde la "storia" personale di chi lo ha concepito e tramandato. È affascinante vedere come dietro una ricetta, o un semplice ingrediente, si celi l'evoluzione politica e sociale di una nazione. Insomma la tradizione culinaria italiana è un libro che ci riporta alle radici, alle cosiddette ricette della nonna, che come preziosi gioielli si tramandano di generazione in generazione per essere custodite nel cuore e nella memoria di ognuno noi. Ecco a voi quattro ricette che dalla Sicilia alla Campania, passando per la Calabria e la Puglia ci raccontano l'arte culinaria del Sud Italia.

Vento del Sud

Pesce spada alla ghiotta

Ricetta tipica calabrese che ritrova le sue origini anche nel messinese. Un mix perfetto tra capperi, pomodoro e olive che riesce a esaltare al meglio le potenzialità del pesce spada.

Ingredienti:

400 g pesce spada
100 g capperi
150 g olive verdi snocciolate
350 g polpa di pomodoro
1 cipolla
Olio extravergine di oliva q.b
Sale q.b

Soffriggere la cipolla tritata in una padella con l'olio extravergine d'oliva. Unire la polpa di pomodoro, i capperi, le olive, il sale e cucinare per circa 15 minuti. Aggiungere il pesce spada e fare cuocere per altri 10 minuti. Servire tiepido.



Pasticciotto leccese

Un piccolo gioiello di frolla e crema pasticcera, che rende, oltre il mare, il Salento unico nel suo genere.

Ingredienti per la frolla:

500 g farina 00
2 uova grandi
250 g strutto
250 g zucchero
5 g ammoniaca per dolci
1 pizzico di sale
Scorza di limone grattugiata

Ingredienti per la crema pasticcera:

80 g zucchero
60 grammi farina
4 tuorli
½ litro latte

Preparare la frolla lavorando gli ingredienti, prima i solidi e poi i liquidi, finché non saranno ben incorporati. Formare una palla da avvolgere nella pellicola trasparente, mettere in frigo per almeno cinque ore. Preparare la crema pasticcera, lavorando prima lo zucchero e i tuorli con le fruste elettriche, finché non si otterrà un composto bianco e spumoso. Unire la farina



e amalgamare, aggiungere il latte poco per volta, disporre il tutto in un pentolino e mettere sul fuoco a fiamma bassa, girare continuamente finché non si sarà addensato. Lasciare raffreddare. Stendere la pasta, spessore circa 3 mm, con l'aiuto di un coppapasta (diametro 6 cm) formare tanti dischi di frolla. Rivestire lo stampo a forma di barchetta con un disco di frolla, schiacciando con le dita per fare bene aderire. Riempire il pasticcotto con la crema fino ai bordi, coprire la parte superiore con l'altro dischetto di frolla, premere leggermente con le dita per eliminare la parte in eccesso. Mettere in frigo per circa un'ora. Successivamente spennellare la superficie dei pasticcotti con un uovo sbattuto e cucinare in forno a 220° per circa tredici minuti.

Pizzelle fritte

Un antipasto nato nella Napoli più povera, che merita di essere mangiato almeno una volta nella vita. Fredde o calde non fa differenza, l'unicità del suo sapore rimane invariata nel tempo.

Ingredienti per le pizzelle:

250 g farina 00
5 g sale
12 g lievito di birra
25 ml olio extravergine d'oliva
150 ml acqua tiepida
Olio di semi di arachidi per friggere

Ingredienti per il condimento:

250 g polpa di pomodoro
1 spicchio d'aglio
Origano q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
Parmigiano reggiano grattugiato q.b
6 foglioline basilico

Preparare la pasta per le pizzelle impastando gli ingredienti fin quando il composto ottenuto non sarà elastico e morbido, formate delle palline di 50 g di peso e lasciare lievitare per circa due ore. Soffriggere in una padella l'olio extravergine di oliva e l'aglio per alcuni minuti, aggiungere la polpa di pomodoro, l'origano e il sale, e cucinare per circa 15 minuti. Preparare le pizzelle schiacciando con le dita le palline al centro, allargare leggermente poiché i bordi devono essere più spessi del centro. Friggere le pizzelle in abbondante olio di semi di arachidi caldo, finché non saranno dorate su entrambi i lati, riporre su un piatto rivestito con carta assorbente. Condire la parte centrale concava con due cucchiaini di salsa, delle foglioline di basilico e spolverizzate con il parmigiano grattugiato.



Tipico primo piatto siciliano, la pasta alla Norma, secondo la tradizione, vede il suo centro d'origine a Catania. Questa pasta è un tripudio di freschezza e bontà in solo pochi minuti di preparazione.

Ingredienti:

250 g maccheroni
70 g ricotta salata bianca siciliana grattugiata
400 g pomodori pelati
2 melanzane
1 spicchio d'aglio
Sale q.b
10 foglioline di basilico

Pasta alla Norma

Olio extravergine d'oliva q.b
Olio di semi di arachidi per friggere q.b

Rosolare uno spicchio d'aglio in una padella con l'olio extravergine d'oliva. Unire i pomodori pelati, il basilico e il sale, cucinare per circa 15 minuti. Pulire e tagliare le melanzane a fette sottili, friggere in abbondante olio di semi, scolare per eliminare l'olio in eccesso e infine salare. Cucinare i maccheroni in abbondante acqua bollente salata, scolare al dente, e condire con un mestolo di salsa e una parte delle melanzane. Dopo avere amalgamato il tutto aggiungere un altro po' di salsa, la restante parte di melanzane fritte e la ricotta salata.

VITADYN®

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



**Reintegra la tua sete
CON TANTO GUSTO**

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

www.phytogarda.it

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

NOVITÀ

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



Sulla sponda sbagliata

Amar, Hussan, Asus, Rabea e Alaa sono alcuni dei protagonisti di questo viaggio. I loro nomi sono di fantasia, e vorrei potervi dire che anche le loro storie lo sono, frutto della fantasia dello scrittore di un romanzo distopico sull'Europa del futuro. Ma purtroppo stavolta non c'è dietro la penna di Orwell né di Huxley, e la loro storia, come quella di tanti altri, è crudelmente vera.

Varj e Servat: questi i nomi scelti dal giornalista tedesco Wolfgang Bauer e dal suo

complice, il fotografo Stanislav Krupar, per fingersi profughi originari di una repubblica caucasica, desiderosi, come tanti, di arrivare "al di là del mare", tentando il tristemente noto viaggio della speranza dall'Egitto all'Italia.

Un viaggio che stenta a iniziare, tra false partenze, rapimenti e riscatti, e che non avrà per tutti un lieto fine. Un viaggio conclusosi per Bauer e il suo complice dopo grandi spese ma breve tempo, quando, fermati dalla polizia egiziana, sono

costretti a rivelare la loro reale identità. Troppo presto per toccare le sponde dell'Europa, ma non troppo per stringere sinceri legami con i compagni di viaggio, per comprendere le loro paure e i loro sogni, per toccare con mano la realtà della guerra e della fame, il buio del mare di notte e la precarietà della vita affidata a un gommone.

E mentre, rimpatriati comodamente su un aereo di linea, osservano dall'oblò quel tratto di mare che da lassù sembra solo una tela dipinta di azzurro, ma che ha raccolto, nel solo 2014, i corpi di 20.000 persone, nonché le grida, le lacrime e le preghiere di tanti altri, decidono che da questa esperienza sarebbe nato un libro. Una storia raccontata dalla penna di un giornalista ma con gli occhi dei suoi compagni di viaggio.

Lungi dal fare considerazioni politiche, ambito di competenza di pochi, seppur

diritto di tutti, queste pagine ci ricordano che coloro che etichettiamo come "profughi", quasi fosse una scelta di vita, sono prima di tutto uomini e donne, con pensieri, paure, speranze, un credo, un'ideologia politica, figli, amici e affetti; uomini e donne che hanno avuto forse la sfortuna di nascere dal lato sbagliato del mare e di conoscere troppo presto la caducità delle cose e la fragilità delle persone.

Da lettori, ha commentato la *Deutschlandradio*, vogliamo che i protagonisti si salvino; vogliamo che tocchino la terraferma con lacrime di gioia, aggiungo io, che trovino persone accoglienti che li scaldino in una coperta e in un abbraccio, che non abbiano pietà di loro ma comprensione delle loro storie, che li guardino con un sorriso, senza giudicarli. Persone che siano abbastanza intelligenti nel non scadere nel buonismo, ma abbastanza sensibili da sforzarsi di capire. E da cittadini, cosa vogliamo?



Al di là del mare è un libro-reportage di Wolfgang Bauer, giornalista tedesco, classe 1970. Il volume, già tradotto in numerose lingue, è stato pubblicato in Italia, nel 2015, da La Nuova Frontiera.

farma
MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

L'APP CON TUTTO CIÒ DA SAPERE SUL SISTEMA SANITARIO ITALIANO



farma
MAGAZINE

FarmaMagazine

è il mensile del farmacista per il cittadino: medicina, farmaci, nutrizione, assistenza domiciliare, cosmesi, primo soccorso, attualità, moda, alimentazione e molto altro ancora

FarmaMagazine è disponibile sugli store



Ti guardo

Un esordio di grande spessore per il regista venezuelano Lorenzo Vigas

È difficile trovare negli ultimi anni di cinema un esordio così brillante come quello del venezuelano Lorenzo Vigas. Premiato a Venezia come miglior film, *Desde allá* racconta di un incontro, dell'apparentemente impossibile toccarsi di due vite altrimenti parallele, come binari di un treno. Armando costruisce protesi dentali e trascorre la sua mezza età in statica solitudine, adombrata da un buio passato che pesa sui suoi ricordi, precludendo il germogliare di ogni legame. Il grigio fluire quotidiano si sospende solo quando adesca ragazzi di strada e, pagandoli, li osserva spogliarsi nel proprio soggiorno, senza mai toc-

carli. Uno di questi è Elder, errante per le vie di Caracas, alla ricerca di qualche soldo per tirare avanti nell'universo violento come solo la povertà sa costruire e con disumanità conservare, una palude stagnante sempre uguale alla propria acredine. Il rapporto tra i due protagonisti progressivamente scivola in un silenzio rincorrersi di sguardi che cela grovigli e sottili trame psicologiche, affrescate dal regista con la fosca spietatezza della realtà. L'apatito individualismo di un uomo chiuso nella propria memoria si posa sulla sventura di un "umiliato e offeso", sullo splendore di una sensibilità inespressa oltre la cortina di rabbia. Il frutto che si dige-

risce ha il sapore di una tensione, di un inconscio e tragico anelare del giovane alla tenerezza, come cura contro la desolazione della violenza. Nella caotica città venezuelana, si staglia un dipinto che, al di là delle ipocrisie, raffigura la stretta e spesso negata relazione tra impulso sessuale e potere. Quest'ultimo è tratteggiato alla stregua di paradigma dei rapporti interpersonali, con un significativo richiamo all'autorevolezza della figura paterna che, di figlio in figlio, lascia le sue indelebili tracce sul fiorire e

formarsi dell'identità personale. Il potere è, nondimeno, la lente attraverso cui osservare le interazioni sociali e, dunque, la vicenda diviene anche espressione brutale dell'utilitaristica sopraffazione tra classi e della distanza tra esse, profonda come il mare della sordità indifferente al destino degli ultimi. Con tonalità raffinate e prive di leziosa melodrammaticità, rimane l'amaro di una tragedia che sgocciola ai margini della strada, consumandosi nel silenzio assordante della quotidianità.

Ti guardo, Venezuela-Messico, 2015

Regia di Lorenzo Vigas

Cast Alfredo Castro, Luis Silva



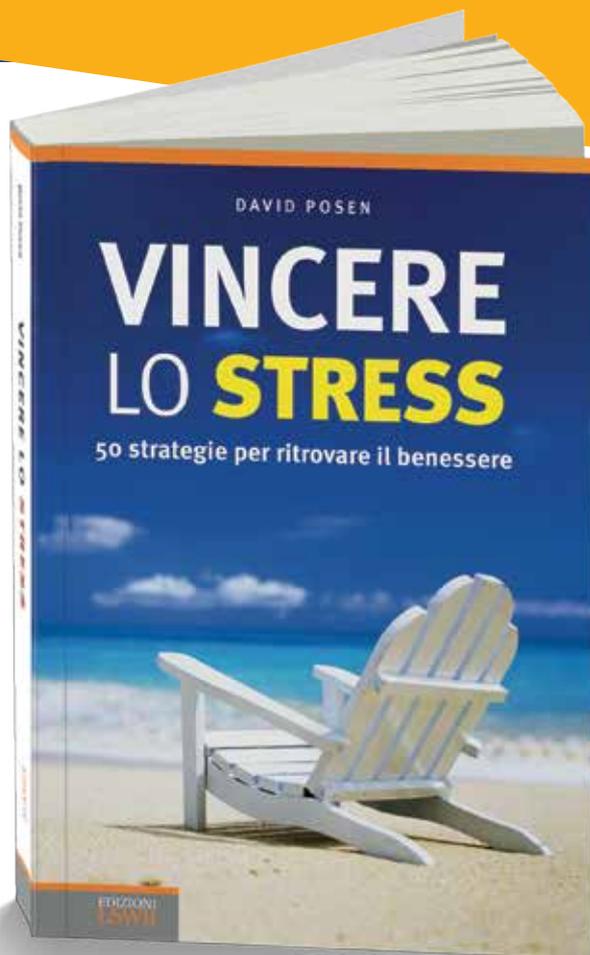
“Se prendiamo il controllo delle cose che effettivamente dipendono da noi, avremo molta più energia e resilienza per affrontare gli altri fattori di stress nella nostra vita.”

David Posen

Una guida pratica e completa, strutturata in 50 brevi capitoli, che ti aiuterà a comprendere le cause dello stress, riconoscerne i sintomi e adottare le opportune contromisure.

Grazie a facili esercizi perderai le abitudini nocive e ritroverai il benessere e la gioia di vivere.

Riprendi il controllo della tua vita e **VINCI LO STRESS!**



**A SOLI
16,90
EURO**

Acquistalo su www.edizionilswr.it

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: libri.commm@lswr.it

la vignetta



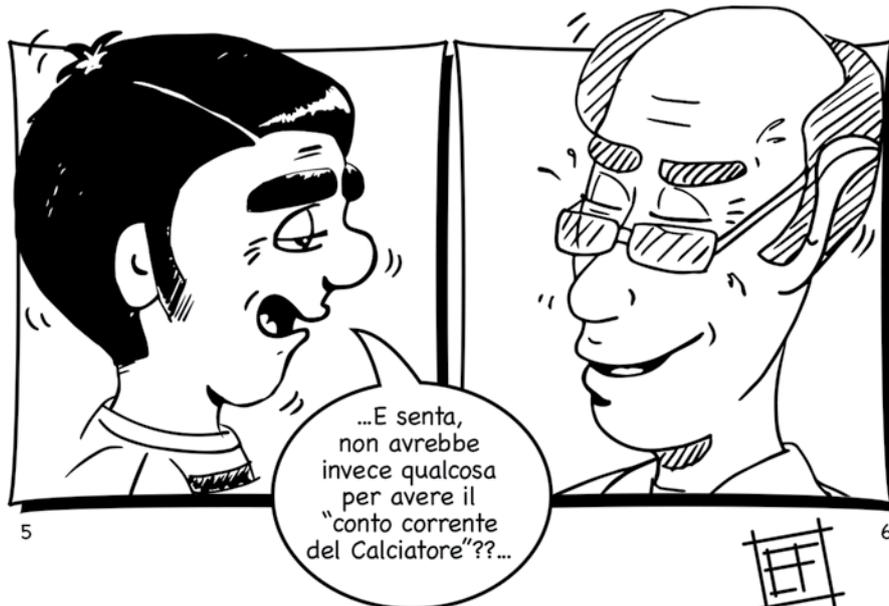
...Buongiorno, ho scoperto di avere il "piede d'atleta" ...

Sì, le posso dare una crema antimicotica...



...e l'ortopedico mi ha detto che ho il "gomito del tennista" ...

...Certo ecco qui un'antinfiammatorio questo l'aiuterà sicuramente.....



...E senta, non avrebbe invece qualcosa per avere il "conto corrente del Calciatore"??...

LA FORZA DELLE GEMME

Nutrition & Santé ha recentemente lanciato in Italia un'esclusiva novità: **Vitaflor**, marchio di medicina naturale, con una gamma di gemmoderivati madre biologici. La gemmoterapia è una medicina naturale, una branca della fitoterapia, che utilizza specifiche parti della pianta: le gemme o meristemi sono cellule embrionali vegetali - da qui i sinonimi meristemoterapia e fitoembrioterapia - che contengono tutto il patrimonio genetico del futuro albero o arbusto: da un piccolissimo germoglio, in poco tempo, si formeranno le foglie, i fiori e i fusti. Vitaflor comprende una gamma di 12 gemmoderivati madre biologici. www.vitaflor.it



SIERI ANTI AGE DI PROSSIMA GENERAZIONE

L'invecchiamento cutaneo è un processo graduale, con segni visibili che si manifestano attraverso le diverse fasi della vita. Il siero di bellezza **Serum7** di Boots Laboratories contrasta i primi segni di invecchiamento, come linee sottili e perdita di radiosità, mentre il siero riparatore rughe profonde **Serum7 Lift** contrasta i segni di invecchiamento più avanzati, come linee profonde, rughe e perdita di tono ed elasticità. Entrambi i sieri contengono ingredienti chiave che migliorano l'efficacia dell'azione anti-aging, inclusi nuovi dipeptidi, complesso alfalfa e vitamina A e C. www.boots-laboratories.it



MULTIVITAMINICO PER BAMBINI

Le compresse masticabili **Peppa Pig Vit** di Mynutra hanno un buonissimo sapore e sono un integratore multivitaminico, un valido alleato per integrare un'alimentazione sbilanciata, caratterizzata da un basso apporto di frutta e verdura. Contengono Pappa Reale, fonte di vitamine A, gruppo B, C, D, il Lactobacillus Reuter e minerali, quali potassio, calcio, sodio, zinco, ferro e magnesio. La Pappa Reale stimola il sistema immunitario e la produzione di anticorpi. Sono senza glutine e prive di lattosio. Confezioni da 60 compresse masticabili. www.mynutra.it



BELLEZZA A INFRAROSSI

Incarose, da anni attiva nella creazione di prodotti Health and Beauty, segue il trend positivo del mercato dei dispositivi di bellezza, proponendo **Perfect Body**, un massaggiatore ad infrarossi in grado di ridurre visibilmente i segni della cellulite e rimodellare la silhouette, direttamente a casa tua. Con un doppio effetto linfodrenante e snellente, dato dall'associazione dei raggi infrarossi all'azione meccanica, il dispositivo **Perfect Body** garantisce un massaggio in grado di riattivare i flussi circolatori, che migliora il drenaggio linfatico e l'elasticità della pelle, con una conseguente riduzione visibile della cellulite. www.incarose.it

PERFETTA PER I DISTURBI VULVO-VAGINALI

Spesso fastidi intimi come secchezza, bruciore, prurito e/o dolore durante i rapporti sono associati a una condizione di atrofia, ovvero un progressivo cambiamento della struttura della mucosa. **Celegyn** di Nathura, con un'esclusiva formulazione in crema con ingredienti di origine naturale (acido ialuronico, betaglucano, sericina, glicerosfosoinositolo, bisabololo, olio di mandorle dolci), ha un'azione riparatrice, antinfiammatoria e di supporto alle difese immunitarie locali. Tubo da 30ml con 6 applicatori vaginali monouso. www.nathura.com



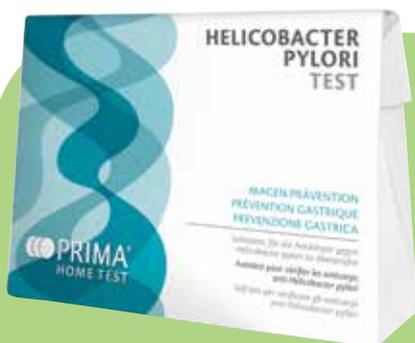
PROTETTI ANCHE DALLE MEDUSE

Arriva anche in Italia **Safe Sea**, una crema solare che protegge la pelle dai raggi Uva e Uvb, ma ha in più un fattore di protezione contro le punture di medusa. La crema è in grado di inibire il meccanismo di puntura della medusa. La formula contiene Bioplasma-Fa, estratto di plancton, polisaccaridi e altri ingredienti naturali che bloccano le cellule urticanti nel momento in cui i tentacoli sfiorano la pelle. Inoltre i prodotti della gamma Safe Sea hanno un'ottima resistenza all'acqua. Priva di conservanti, la formula di Safe Sea non contiene parabeni. Contiene invece le vitamine E e B. Formati spray Spf 30 e crema Kids Spf 50.
www.safe-sea.com



PROTEGGERE LA PELLE

Carovit Forte Plus con una nuova formula potenziata è un integratore alimentare utile prima e durante il periodo di esposizione al sole. Contiene Red Orange Complex, una miscela di sostanze altamente antiossidanti (antocianine e flavoni) estratte dalle arance rosse di Sicilia che ne sono particolarmente ricche; Vitamine E, C e B2 che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo; selenio, nella forma altamente biodisponibile di selenio metionina, che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario; rame, che contribuisce alla normale pigmentazione cutanea e interviene nel processo di sintesi della melanina. Confezione da 30 cps.
www.rotapharm.it



LA PREVENZIONE A CASA PROPRIA

La prevenzione è il miglior modo che le persone sane hanno per controllare periodicamente il proprio stato di benessere, riducendo l'incidenza, la durata e i danni che possono derivare da diverse patologie.

PRIMA Home Test è un invito alla salute e alla prevenzione, uno strumento semplice pensato per la nostra tranquillità e serenità. **PRIMA® Home Test** non sostituisce i metodi diagnostici tradizionali ma aiuta ad intraprendere specifici percorsi di prevenzione. I prodotti **PRIMA®** sono ideati per l'esecuzione a casa propria. Una linea completa di kit facili da usare.
www.primahometest.com



INTEGRAZIONE PER DIABETICI

Resource Diabet è il supplemento orale per diabetici che necessitano di un'integrazione proteica. Il prodotto presenta infatti un basso indice glicemico grazie a nutrienti specifici (amido, isomaltuloso e fibra solubile ad attività prebiotica), una miscela lipidica a basso contenuto di acidi grassi saturi ed elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi, ed è arricchita con fibre 100 per cento solubili. È ricco di proteine ad alto valore nutrizionale che contribuiscono a mantenere la massa muscolare ed è senza glutine.
www.nestlehealthscience.it

NO AL FASTIDIO DELLE PUNTURE DEGLI INSETTI

Euritalia Pharma presenta **Zanzarella Z-Protection** che garantisce idratazione e protezione per la pelle di tutta la famiglia grazie all'innovativa formulazione: un mix di componenti dalla riconosciuta dermo-compatibilità, per un'azione totalmente delicata anche sulla pelle dei bambini. Zanzarella Z-Protection è un prodotto cosmetico che crea una barriera protettiva idratante sulla pelle, naturalmente sgradita alle zanzare. Disponibile nei formati: spray rinfrescante e idratante, lozione rinfrescante e idratante, salviette rinfrescanti ed idratanti.
www.euritaliapharma.it



Quando Davide batte Golia



Farmacie di quartiere che resistono alle intemperie

Una piccola storia di quartiere, quasi banale. Ma ogni volta che il piccolo sgambetta il gigante arrogante, ogni volta che Davide abbatte Golia, tutte le volte che una battaglia viene decisa dal cuore e non dalla potenza del denaro, bisogna raccontarlo. Perché queste storie aiutano a vivere, danno speranza.

Troppe le storie contrarie, al negativo, dove il prepotente schiaccia il debole, spazza via speranze, sogni, anni di lavoro; migliaia di rapporti tessuti, strappati e gettati via con indifferenza.

Tre anni fa, proprio di fronte alla mia farmacia, sbarcò un colosso della distribuzione farmaceutica. Gestori abili e modi spicci, approfittarono con astuzia del fallimento di una precedente attività e per un piatto di lenticchie misero le mani su oltre 300 mq al centro di Roma. Era solo il primo anello di una catena presente in tutta la città: in poche settimane sorse dal nulla un *mega-store*, un supermercato della salute e non solo, aperto H24, sabato e domenica, vetrine che "miracolavano" sconti favolosi, offerte speciali su tutti gli scaffali. Vendeva latte fresco, uova, broccolotti, vino e medicine, una formula - a

leggere il cartello in vetrina e i volantini nel quartiere - imbattibile!

Con il collega vicino ci guardavamo sgomenti: **le nostre due farmacie sono minuscole a confronto, non potranno certo sostenere le aperture ininterrotte o promettere sconti impossibili da mantenere. Dovremo chiudere? Solo il primo assaggio di quello che succederebbe se liberalizzassero il mercato dei farmaci: grandi strutture a scacciare le piccole realtà di zona, a cancellare con un colpo di spugna decenni di presenza e attività nel quartiere.**

Ricordo una sprezzante intervista rilasciata a un giornale dall'amministratore

vetrine del *city store* ospitano un'altra attività e io ancora mi chiedo come si possa fare bancarotta e lasciare decine di dipendenti per strada e un buco di 45 milioni; ma non faccio testo, io non dormo anche se mi scade la bolletta del telefono. E infatti io sono un umile operatore sanitario, mica un mago della finanza e dell'imprenditoria.

Il mago non sapeva una piccola verità, spesso ignorata anche dalla stampa; **intere pagine di giornale urlano il risparmio e la convenienza del supermercato, ma esistono valori sconosciuti agli Harry Potter dell'economia, a chi pensa basti fare un'offerta speciale su tonno e supposte di glicerina per sbriciolare la compattezza di un muro costruito nel rapporto con il cliente della farmacia, anno dopo anno, finto su mattone dopo mattone.** Un muro fatto di pancioni che si trasformano in piccoli, piccoli che crescono, si ammalano e guariscono; prime schermaglie, poi si fidanzano, si sposano e tornano in farmacia con un nuovo piccolo in braccio, un altro giro della giostra della vita.

Nonni che salutano e vanno via, vite che si disegnano, maturano, tramontano ma non spariscono mai nel ricordo personale e in quello collettivo del quartiere. Preoccupazioni e ansie condivise con chi ti ascolta nel suo camice bianco, percorsi di vita in cui si cammina accanto al sollievo, talvolta al dolore, una presenza comunque costante, quella del farmacista.

Una piccola storia di quartiere, dove Golia ha dovuto spegnere le luci, oscurare le vetrine, perché Davide nella fionda aveva migliaia di sassi fatti di stima, fiducia, amore di tutti.

Troppe le storie in cui il prepotente schiaccia il debole, spazza via speranze e anni di lavoro

delegato del colosso in occasione dell'inaugurazione: «Tempo qualche mese e vedremo che fine faranno i nostri vicini». Bene, sono passati tre anni e noi siamo ancora qui, il collega e io, i nannetti del quartiere. **Le cronache di questi giorni parlano di arresto del vertice di quel colosso, di bancarotta fraudolenta, di insolvenza e fondi sottratti a creditori inferociti.** Già da un anno le cinque



ProLife®



VIS ENERGIA e DIFESA

20 MILIARDI
di fermenti lattici vivi
per flaconcino

probiotici per persone attive



supporta la funzione
del SISTEMA IMMUNITARIO (vit. B₆)
riduce FATICA e STANCHEZZA (vit. B₂)
riequilibra la FLORA INTESTINALE

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

ZETA Zeta Farmaceutici



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
ASAE


BUCCELLATI

GUCCI


CRIVELLI

Powellato
67


Chantecler
PARIS

UTOPIA

Powellato


ANTOFKA

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 - www.diegocataldi.com