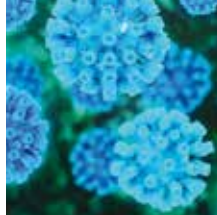


farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 7
Luglio 2016



Epatite C,
epidemia
silenziosa



Primo soccorso,
il kit essenziale
per le vacanze

Pino Insegno
**La voce
del cuore**



LA STANCHEZZA ARRIVA PRIMA DI PRIMA?

FORZA E VITALITÀ

CON **Ensure**
NutriVigor

L'unico integratore con
una miscela esclusiva di:

HMB

PROTEINE

VITAMINA D

NOVITÀ



2 GUSTI
CIOCCOLATO
VANIGLIA

2 FORMATI
BARATTOLO da 400 g
4 BOTTIGLIETTE da 220 ml



PROVALO A COLAZIONE!

ENSURE NUTRIVIGOR® è un integratore alimentare.
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di un'alimentazione varia e bilanciata.



SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

CLAIRIAL SERUM

Complesso depigmentante + Vitamina C 10%

SIERO DERMATOLOGICO
CHE ATTENUA LE MACCHIE
E NE PREVIENE LA RICOMPARSA.



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELLI

12

14

16

30

SOMMARIO

5	<i>Editoriale</i> Ieri, oggi e domani
6	News
8	<i>Il farmacista risponde</i> Scelte ponderate
11	<i>La voce della Regione</i> Obiettivo qualità
12	<i>La voce dei pazienti</i> I Bambini delle Fate
14	<i>Intervista</i> La voce del cuore
16	<i>Attualità</i> Pericoli via web
18	<i>Attualità</i> Un presidio insostituibile
20	<i>Medicina</i> Antiossidanti sì o no?
26	<i>Medicina</i> Conoscere l'epatite C
24	<i>In terapia</i> Un'opportunità da cogliere
26	<i>Automedicazione</i> Buone vacanze

28	<i>Alimentazione</i> Per un'estate di benessere
30	<i>Cosmesi</i> Ospiti poco graditi
32	<i>La parola all'avvocato</i> Multe fuori giri
34	<i>Psicoanalisi</i> Cura della psiche cercasi
36	<i>Cucina e salute</i> L'anticellulite nel piatto
39	<i>Cinema</i> The Neon Demon
40	<i>Il libro</i> Io sono la vita
42	<i>Iniziative</i> Il progetto "Mimosa"
44	<i>La vignetta</i> Farmacia del sorriso
46	Sul banco
48	<i>Vita in farmacia</i> La Stregatta

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 - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Vicedirettore
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Mariasandra Aicardi, Giulia Bonfini,
Claudio Buono, Roberta Rossi Brunori,
Stefania Cifani, Antonio Dorella,
Elena Ferrari, Rossella Gemma, Ilaria IB,
Luigi Marafante, Marco Marchetti,
Cristina Mazzantini, Vincenzo Rulli,
Paolo Sarti, 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 Mondadori 15, 37131 Verona

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
PERIODICA SPECIALIZZATA

L'impegno di Mylan a sostegno dell'Aderenza Terapeutica.

seguilaterapia

**un esclusivo ed innovativo servizio:
tramite l'invio gratuito di promemoria, digitali
o telefonici, ricorda al paziente di assumere
i medicinali e lo allerta in caso di imminente
esaurimento delle confezioni.**

SMS



Messaggio
vocale



APP



Seguilaterapia favorisce l'aderenza del paziente alla terapia, attraverso una maggiore collaborazione tra farmacista e medico di famiglia.

Dati recenti* infatti evidenziano, soprattutto tra gli anziani e i soggetti politrattati, una percentuale modesta di pazienti che seguono correttamente le indicazioni del medico.

Per saperne di più visiti il sito
www.seguilaterapia.it

*Rapporto OsMed 2014

Il progetto è di proprietà di MTCS S.r.l.

Con il patrocinio di

Con il supporto incondizionato di



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 4,8 - 8,5; emissioni CO₂ (g/km) 127 - 197.
BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari.

BMW EFFICIENT DYNAMICS.
MENO EMISSIONI. PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

Nuova BMW Serie 7

www.bmw.it



Piacere di guidare

NUOVA BMW SERIE 7. DRIVING LUXURY.

THE NEXT
100 YEARS



Nell'attesa che la tecnologia permetta di controllare le automobili con un gesto.
Nell'attesa che comodità significhi comandare tutto dal sedile posteriore.
Nell'attesa di un futuro in cui le auto si guidino a distanza, e la strada da seguire sia chiara per tutti.
La **Nuova BMW Serie 7** ha già ridefinito gli standard della sua categoria.

BMW Gesture Control, BMW Touch Command, BMW Remote Parking, BMW Laser Light,
scoprite l'innovazione a bordo della Nuova BMW Serie 7 nei nostri Showroom BMW Roma.

BMW

CONCIERGE

Nasce BMW Concierge. Il servizio di consulenza esclusivo a Vostra disposizione.

Esperti di prodotto saranno lieti di garantire un'esperienza di lusso personalizzata per offrirvi il più alto grado di soddisfazione. Il personale, altamente qualificato, vi presenterà l'alto di gamma BMW ed i servizi ad esso dedicati. Il Concierge è raggiungibile al numero dedicato **02 51610 007** e tramite l'indirizzo email **BMWConcierge@bmw.it**. Dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 20 ed il sabato dalle 10 alle 19.

BMW Roma

Succursale BMW Group Italia

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

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

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

www.bmwroma.it

Ieri Oggi e domani



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

C'era una volta la farmacia, si entrava con la ricetta, si aspettava che il farmacista prendesse il medicinale dallo scaffale, spesso protetto da vetri scorrevoli o addirittura da ante, tipo armadio. Nell'aria l'odore del legno stagionato, mischiato a quello pungente della valeriana o fresco del mentolo, utilizzati per le preparazioni galeniche. Negli anni sono spariti il telefono a gettone, il televisore in bianco e nero, le code in banca e alla posta per pagare le bollette, le coperture in vimini sui sedili delle auto, prive di aria condizionata. Tutto è cambiato e anche quella farmacia non c'è più o almeno non è più solo quello. Da semplice luogo di distribuzione del farmaco si è trasformata in un riferimento territoriale sanitario, ampliando le competenze professionali e offrendo al cittadino una gamma di risposte sempre più ampia alla crescente domanda di salute. Tutto ciò ha contribuito ad aumentare il valore delle farmacie, non dal punto di vista economico e reddituale per il farmacista, anzi, ma il valore sociale aggiunto per il cittadino e il risparmio per le casse dello Stato. Nell'interno della rivista, un ampio e interessante articolo illustrerà i risultati del Bilancio Sociale stilato dall'Utifar, in cui i numeri andranno a sostenere e certificare

quanto appena detto e indicando come e quanto un'attività economica privata stia contribuendo in maniera decisa al miglioramento dello stato della salute pubblica. Un piccolo miracolo, in un Paese dove la norma sembra diventata - e le inchieste giudiziarie purtroppo lo confermano - la prevalenza dell'interesse personale su quello pubblico. La farmacia è presente capillarmente su tutto il territorio, di facile accesso, senza tempi di attesa che vadano oltre i pochi minuti e dei circa tre milioni di italiani che ogni giorno varcano la porta della farmacia, circa 800.000 entrano per una consulenza sanitaria, assolutamente gratuita. Non voglio andare oltre, per consentirvi di apprezzare nella loro completezza i dati forniti dall'Utifar su quanto altro ancora svolto nelle farmacie italiane, dalle campagne di prevenzione e informazione alle autoanalisi, alle prenotazioni, all'assistenza domiciliare del malato, fino alle indicazioni, raccomandazioni e avvertenze sull'uso dei farmaci, alle frequenti interazioni tra medicinali e integratori o alimenti. Nulla è più come una volta, una frase spesso ombrata di nostalgia per il tempo che fu, nel caso del servizio offerto dalle farmacie possiamo pronunciarla con una certa fierezza.

Parte la campagna Punto nel vivo 2016



Ritorna la campagna d'informazione "Punto nel Vivo", patrocinata da Federasma e Allergie Onlus - Federazione Italiana Pazienti, realizzata con il contributo incondizionato di Alk-Abellò. L'iniziativa, partita nella seconda metà di maggio, sarà attiva fino a ottobre inoltrato, con l'obiettivo di far conoscere agli italiani l'esistenza, le caratteristiche e le terapie delle reazioni allergiche da punture di imenotteri. Una famiglia, quella degli imenotteri, che comprende oltre 100.000 specie d'insetti, tra i quali, i più noti e comuni sono, senza dubbio le api, le vespe e i calabroni. «Nove italiani su dieci sono stati punti da un imenottero

almeno una volta nella vita», spiega Maria Beatrice Bilò, coordinatrice di Punto nel Vivo e specialista in allergologia degli Ospedali Riuniti di Ancona, «ma si stima che fino a otto su dieci possano sviluppare una reazione allergica senza essere a conoscenza delle conseguenze, che vanno da una reazione locale importante, in casi più rari allo shock anafilattico fino all'evento eccezionale del decesso (circa dieci casi all'anno accertati in Italia)». Punto nel vivo 2016 torna al servizio dei cittadini, con una rinnovata e capillare rete di oltre 80 centri di allergologia aderenti, nuove rubriche su Facebook, materiale informativo per il pubblico e un corso di formazione dedicato al personale di Pronto soccorso. Tutte le informazioni sulle iniziative previste e sui centri allergologici di riferimento su www.facebook.com/puntonelvivo e www.federasmaeallergie.org.

Medicina nucleare, meno attese al Regina Elena



Un comunicato dell'Istituto tumori Regina Elena di Roma esprime tutta la soddisfazione per un importante traguardo raggiunto: servono al massimo cinque giorni per effettuare una Pet-Tc nella struttura sanitaria capitolina. «Si è così verificato», spiega Marta Branca, commissario straordinario degli Istituti fisioterapici ospitalieri (Ifo), - quello che avevo promesso per giugno: abbattimento totale delle liste di attese per gli esami Pet-Tc. Il risultato è stato possibile grazie all'intenso lavoro di ricognizione e ottimizzazione della qualità organizzativa della struttura; processo che ha visto l'interazione e la collaborazione partecipata dei vari livelli organizzativi e il pieno sostegno della Regione Lazio». «Non è stato tralasciato nulla dell'intero processo logistico di organizzazione», aggiunge Giuseppe Sanguineti, direttore del dipartimento di Ricerca, diagnostica avanzata e innovazione tecnologica. «Dal personale, alle macchine, all'accoglienza, tutto è stato pensato per aumentare la fluidità dell'erogazione dei servizi e con un unico obiettivo: offrire ai pazienti prestazioni di qualità in tempi ottimali».

Le mamme del nuovo millennio

Con la campagna «Grazie di cuore, Mamma», Procter & Gamble ha commissionato una ricerca unica di respiro mondiale che ha coinvolto circa 15.000 mamme di quindici Paesi, Italia compresa. Obiettivo: tracciare l'identikit della mamma moderna, confrontando Italia (1.019 intervistate) e resto del mondo. Dallo studio è emerso che sentirsi mamme non è semplice. Il 98 per cento delle donne italiane non si sentiva pronta alla maternità (percentuale in linea con la media globale del 97) e il 61 per cento (64 globale) è convinta che essere madre oggi sia molto più complicato rispetto al passato. Una difficoltà figlia dei tempi, che ha portato le mamme a diventare delle vere e proprie «equilibriste» tra i tantissimi impegni quotidiani. In Italia, l'80 per cento delle mamme è impegnata nella cura dei figli (82 global), il 70 si occupa della gestione della casa (76 global), il 44 delle questioni finanziarie (57 global), il 25 ha un proprio reddito, dunque contribuisce economicamente alla famiglia (percentuale inferiore rispetto alla media globale del 33) e il 26 per cento deve occuparsi anche dei propri genitori o dei suoceri anziani (19 global). Guardando alla carriera, invece, sono le mamme più giovani, ad avere ambizioni più alte. In Italia, per esempio, lavoro e carriera sono importanti per il 59 per cento delle mamme, percentuale che sale al 73 per le donne tra i 18 e 30 anni.





Cibi pronti, ma non salutari

Allarme rosso per i giovani under 25: quasi 8 su 10 preferiscono il cibo *ready-made*, sotto la media il consumo di frutta e verdura. Dati che emergono da un'analisi condotta da GfK Eurisko per Menarini, dalla quale si ricavano altri elementi poco rassicuranti. Per esempio, solo il 57 per cento del campione delle persone cerca di mangiare sempre in modo equilibrato e solo 1 su 3 consuma quotidianamente frutta e verdura. «In generale, la scarsità di tempo emerge come una delle cause sottostanti a tendenze alimentari scorrette e riguarda soprattutto quelle categorie professionali soggette a particolari orari di lavoro o a tempi stressanti delle proprie attività, che portano spesso al consumo di cibi già pronti e a pasti sempre più veloci», commenta Isabella Cecchini, responsabile Area Salute di GfK Eurisko. «Le vitamine, i minerali e le fibre sono elementi essenziali e sono contenuti principalmente nella frutta e nella verdura», aggiunge Giorgio Donegani, direttore scientifico della Fondazione italiana per l'educazione alimentare. «La presenza insufficiente di questi micronutrienti impedisce al nostro corpo di esprimere il massimo del benessere e, nel caso di una carenza forte, si vengono a produrre disturbi e patologie anche gravi. Per questa ragione è fondamentale assumere quotidianamente cinque porzioni di frutta e verdura di cinque diversi colori, in modo da coprire il corretto fabbisogno raccomandato dall'Organizzazione mondiale della sanità e dal ministero della Salute».

Donazione sangue, una campagna estiva della Regione

Donare il sangue è un gesto importante ed è gratuito, perché il sangue è necessario e ce n'è sempre più bisogno. La campagna voluta dalla Regione Lazio insieme al Centro Regionale Sangue, rivolta non solo ai donatori e alle donatrici di sangue, è l'occasione per sensibilizzare tutti i cittadini su questo tema. La campagna di comunicazione che si vuole realizzare si pone l'obiettivo di promuovere le donazioni di sangue nel periodo estivo, periodo in cui in genere si registra un calo della raccolta. L'iniziativa di comunicazione oltre a informare e sensibilizzare la popolazione sull'importanza della donazione come gesto di solidarietà volontaristico, mira anche ad aumentare il numero dei nuovi donatori, fidelizzare il donatore occasionale, programmare la donazione del sangue in modo da evitare criticità nell'approvvigionamento, promuovendo una maggiore partecipazione alla donazione nei mesi estivi e una ottimale modulazione della donazione durante tutto l'anno. La campagna di comunicazione si rivolge a tutta la popolazione, con particolare attenzione alle persone di età compresa tra i 18 e i 50 anni sia uomini sia donne, e nel perimetro della città di Roma, zona particolarmente critica nel periodo estivo. Il messaggio che si intende veicolare vuole mettere in evidenza l'idea che il donatore è qualcuno che, con un gesto individuale semplice, sicuro e utile può salvare la vita di persone che ne hanno un assoluto bisogno. È importante inoltre ricordare che la donazione è indolore, richiede poco tempo, è semplice e sicura per il donatore e per il ricevente. L'inizio della campagna è previsto dall'ultima settimana di giugno.



Torna Farmacia in viaggio

Da giugno ad agosto nelle 380 farmacie della Rete Farmacisti Preparatori di tutta Italia torna il servizio "Farmacia in viaggio", che offre ai cittadini consigli pratici e informazioni sanitarie pre-partenza. «Per quanto il viaggio sia un momento piacevole e di scoperta, ci sono rischi sanitari correlati alla destinazione prescelta, spesso sconosciuti ai futuri viaggiatori», spiega Santo Barreca, uno dei rappresentanti della Rete. «Ecco perché invitiamo tutti i cittadini a venire in farmacia prima di partire, per assicurarsi di avere tutte le informazioni che renderanno le loro vacanze non solo gradevoli, ma anche sicure». Il farmacista analizzerà l'itinerario, la durata, il tipo di viaggio, le attività che si intendono effettuare e tutte le possibili problematiche connesse, offrendo una consulenza sul viaggio dal punto di vista sanitario. Oltre ai propri consigli, il farmacista lascerà ai cittadini del materiale informativo: un pieghevole che segnala le destinazioni migliori da scegliere per il proprio viaggio in base al periodo dell'anno e una brochure con utili *check list* per ricordare tutto quello che occorre portare in vacanza. Tutte le informazioni su www.retefarmacistipreparatori.it.



Scelte ponderate



Cosa fare contro i dolori articolari?

In commercio esistono molti farmaci e integratori utilizzati per alleviare il dolore a carico delle articolazioni. È bene ricordare che i più frequenti fenomeni dolorosi, se non hanno origine traumatica, sono artrosi e artrite. Queste due patologie hanno identica sintomatologia ma diversa origine.

L'artrite è una patologia infiammatoria cronica di origine autoimmune che può svilupparsi in soggetti di ogni età, anche nei bambini, mentre l'artrosi è una malattia degenerativa che insorge soprattutto dopo i cinquant'anni. Le strategie farmacologiche per combattere il dolore che queste due patologie causano sono varie e devono essere ponderate con cura. In terapia sono utilizzati antinfiammatori steroidei, Fans, paracetamolo e associazioni di glucosamina e condroitin solfato. La scelta terapeutica varia in funzione della gravità della patologia e dello stato di salute complessivo del soggetto. Quadri clinici più importanti, con manifestazioni dolorose evidenti, devono necessariamente essere trattati con antinfiammatori più potenti, dagli inevitabili effetti collaterali che potrebbero causare, oppure aggravare, fenomeni di ulcera o lesioni gastriche. In questo contesto appare evidente come l'associazione tra glucosamina e condroitin solfato, generalmente riservata a casi clinici di minor rilevanza, comporti anche minori effetti collaterali e possa essere utilizzata da sola oppure in associazione ad altri farmaci proprio per minimizzarne le conseguenze.

Da ultimo appare importante sottolineare come perdere peso sia particolarmente utile, in particolare nei fenomeni dolorosi a carico delle articolazioni degli arti inferiori.

Occorre integrare le terapie antibiotiche?

In caso di infezione batterica è necessario ricorrere agli antibiotici. Gli antibiotici moderni sono farmaci di sintesi che hanno attività contro strutture o enzimi tipici della cellula batterica. I batteri sono procarioti, mentre "noi umani" siamo composti da cellule eucariote. Una differenza fondamentale tra i due tipi di cellule è la presenza di parete cellulare, che è proprio il bersaglio della classe antibiotica a cui appartiene, per esempio, l'amoxicillina. Non tutti i batteri con cui veniamo in contatto però sono nocivi o patogeni. Al contrario, molte specie batteriche ricoprono notevole utilità, basti pensare alla flora batterica intestinale. Purtroppo, pur essendo "utili", i batteri che popolano il nostro intestino sono procarioti e quindi anch'essi bersaglio della terapia antibiotica. Il depauperamento della flora batterica intestinale, conseguente alla terapia antibiotica, causa malassorbimento di vitamine, in particolare di quelle appartenenti al gruppo B, e fenomeni di diarrea. Per ovviare a questi inconvenienti si ricorre all'utilizzo di fermenti. Questi farmaci sono probiotici, hanno cioè la capacità di ripristinare la consistenza della flora intestinale. Antibiotico e fermenti devono essere assunti a distanza di tempo l'uno dall'altro, sebbene entrambi a stomaco vuoto. Tecnicamente, per stomaco vuoto, si intende il periodo che precede di trenta minuti il pasto e il periodo che lo segue a distanza di tre ore.

Da sottolineare come la terapia con probiotici dovrebbe essere continuata anche successivamente al termine della terapia antibiotica, proprio per dar modo alla flora batterica intestinale di riequilibrarsi in modo adeguato. Molto utile risulta assumere anche un complesso multivitaminico per minimizzare gli effetti immediati dovuti al mancato assorbimento di vitamine.



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



abbvie

L'INNOVAZIONE
GUIDA LA NOSTRA
SCIENZA.
LA VITA DELLE
PERSONE GUIDA
IL NOSTRO IMPEGNO.

Per rispondere alla domanda di salute nel mondo, AbbVie unisce lo spirito di un'impresa biotecnologica alla solidità di un'azienda di successo.

Il risultato è un'azienda biofarmaceutica che coniuga scienza, passione e competenze per migliorare la salute e la cura delle persone attraverso terapie innovative.

Avere un impatto significativo sulla vita delle persone è, per noi, più di una promessa. È il nostro obiettivo.

abbvie.it



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



Obiettivo qualità

Dalla sinergia con Governo e ministeri un piano regionale per riqualificare le strutture sanitarie



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Il sistema sanitario del Lazio è pronto a fare un altro importantissimo passo verso l'obiettivo qualità: abbiamo avviato un piano di 87 interventi con un investimento di 264 milioni di euro per riqualificare le strutture sanitarie del Lazio. Il piano è frutto di un intenso lavoro con il Governo e, in particolare, con i ministeri della Salute e dell'Economia. Una collaborazione proficua per chiudere la stagione dei tagli e aprire una nuova fase, puntando con forza sulla programmazione e sull'innovazione come strumenti per portarci fuori dalla stagione commissariale, dare nuovi servizi ai cittadini, certezze agli operatori. I fondi arrivano dall'ex art. 20 per l'edilizia sanitaria ed erano bloccati dall'inizio del piano di rientro, cioè da nove anni. Dal quel febbraio 2007 a oggi, infatti, queste risorse sono rimaste incagliate negli adempimenti previsti per l'attuazione del piano. Grazie ai progressi fatti sul fronte dei conti della sanità regionale, ora possiamo disporre finalmente di queste risorse: una robusta iniezione per rendere migliore la nostra

rete sanitaria, ma anche per creare lavoro ed economia.

Gli interventi sono finalizzati alla riorganizzazione e all'ammodernamento tecnologico, alla manutenzione straordinaria, all'adeguamento e messa a norma delle attività dei reparti e dei servizi delle Asl di Roma e provincia, delle Asl delle province del Lazio, e delle Aziende ospedaliere del territorio regionale. Un ingente investimento che si aggiunge ai 217 milioni di euro già impegnati per il potenziamento del sistema sanitario regionale dal 2013 a oggi. Erano anni che questa Regione non poteva disporre di un investimento simile, ed è uno storico giro di boa. Utilizzeremo le risorse su obiettivi concreti e alcune azioni strategiche. Circa 100 milioni sono destinati a interventi nei grandi ospedali romani; 123 milioni andranno alle Asl di Roma e provincia; oltre 41 alle Asl delle altre Province del Lazio, Frosinone, Latina, Rieti e Viterbo. Interverremo sui grandi hub ospedalieri - a partire dall'avvio del grande cantiere del Policlinico Umberto I - e, parallelamente, ristrutturiamo i reparti mater-

nità, i consultori, i Centri di salute mentale e i presidi di prossimità vicini alle persone, che i cittadini aspettano da anni.

La logica è quella della razionalizzazione e della messa in sicurezza dell'offerta sanitaria e prosegue un percorso già iniziato con i progetti finanziati e in corso di attuazione. Gli interventi sono modulati e configurati sul nuovo modello dell'offerta, tenuto conto delle trasformazioni sociali e del progresso tecnologico in atto. Un importante investimento, quasi 30 milioni di euro, è destinato alla ristrutturazione della rete perinatale. In particolare, i lavori previsti riguarderanno: ostetricia, nido, i reparti di terapia intensiva neonatale e pediatria, i consultori, il blocco parto. Lo stanziamento per la rete neonatologica sarà integrato dagli interventi di adeguamento e messa a norma di tutte le Aziende ospedaliere. La Asl Roma 1 avrà finanziamenti pari a 20 milioni per portare a termine quindici interventi nei tre ospedali a gestione diretta e in dieci servizi ter-

Un importante intervento, quasi trenta milioni di euro, è destinato alla rete perinatale

ritoriali. La Roma 2 avrà da gestire circa 28 milioni di euro per dodici interventi, sei sulle strutture ospedaliere e altrettanti sul territorio. Infine la Roma 3 potrà contare su circa 17 milioni di euro per sei interventi, tre sul Grassi e tre sui presidi territoriali.

Buone notizie, infine, anche sul fronte delle farmacie: terminata la fase di interpello in cui sono state accettate dai vincitori 200 sulle 274 sedi a concorso, la Regione sta predisponendo gli atti per l'assegnazione. Anche in questo caso, superiamo ritardi di anni e avviamo un percorso che, oltre a potenziare la rete territoriale del sistema sanitario regionale, attiva ingenti investimenti privati e crea centinaia di posti di lavoro.

I Bambini delle Fate



Una Fondazione a sostegno di progetti rivolti a giovani con autismo e disabilità

Non è un'associazione che si batte per tutelare i diritti dei pazienti né un ente pubblico con fini sociali. È una fondazione che si prodiga per raccogliere fondi da destinare a progetti finalizzati ad aiutare ragazzi con autismo e disabilità.

Si chiama I Bambini delle Fate ed è nata a Castelfranco Veneto nel 2005 per volontà di Franco Antonello. Un percorso già lungo e proficuo: sette milioni di euro erogati, a beneficio di 38 tra associazioni, enti e ospedali in Veneto, Trentino Alto Adige, Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna, Toscana, Abruzzo, Lazio, Puglia e Sicilia. Solo nel 2015 sono stati distribuiti oltre 1,9 milioni di euro, con una trentina di province coinvolte; nel 2016, fino a oggi, sono stati già stanziati 3 milioni di euro (per i dettagli andare sul sito www.ibambinidellefate.it).



Sono migliaia le famiglie di bambini e ragazzi con autismo e disabilità che, attraverso i progetti sostenuti finanziariamente dalla Fondazione, hanno potuto accedere gratuitamente a percorsi terapeutici, riabilitativi, educativi e sportivi che migliorano concretamente la vita dei figli e assicurano sollievo a chi lotta quotidianamente con le difficoltà della disabilità.

Per coinvolgere le imprese

La Fondazione non gestisce i progetti in prima persona ma svolge attività di *fundraising*, cercando princi-

palmente di coinvolgere le imprese del territorio dove i progetti stessi hanno origine. Finora sono state 600 le aziende "reclutate", in tutta Italia: con versamenti costanti, garantiscono sviluppo e continuità a iniziative di grande rilevanza.

Gli imprenditori si assumono così un fondamentale ruolo di responsabilità sociale, facendosi carico delle difficoltà espresse dall'area geografica dove sono insediate. Il tutto all'insegna della trasparenza: sono sempre pubblicati negli articoli mensili su quotidiani nazionali e locali, nomi e

recapiti dei responsabili di associazioni, enti e ospedali, che assicurano una puntuale rendicontazione sull'utilizzo delle somme, mentre il Comitato medico-scientifico della Fondazione supervisiona i progetti. E i privati, i singoli cittadini? Anche loro possono dare un contributo attraverso l'iniziativa "Sporcatevi Le Mani": donazioni mensili che aiutano bambini e ragazzi con autismo a crescere con percorsi Aba personalizzati e garantiscono sollievo alle famiglie che non possono permettersi terapie spesso inaccessibili perché troppo costose.





Viractive

Azione rapida contro
l'Herpes labiale

USO CUTANEO



5% crema - Aciclovir

NOVITÀ • NOVITÀ • NOVITÀ

TEVA

**Puoi scegliere Viractive per combattere
rapidamente il fastidio dell'Herpes labiale.**

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione: i medicinali vanno assunti con cautela. Autorizzazione del 01/06/2016

La voce del cuore

Attore brillante
e famoso doppiatore,
Pino Insegno
vive la professione
come un bel sogno
e il rapporto con il pubblico
come una grande passione

La farmacia mi mette buonumore, ogni volta che entro e c'è da aspettare

È l'attore della porta accanto. Sarà per il viso sorridente e rassicurante, sarà per la semplicità dei modi ma in effetti è la voce a rendere conosciuto e familiare Pino Insegno. Grande doppiatore e abile direttore di doppiaggio, ha prestato la voce ai big d'Oltreoceano in un'infinità di film. Da Brad Pitt a Dan Akroyd, da Denzel Washington a Robert De Niro a molti altri ancora.

La naturalezza è forse la tua virtù maggiore, in ogni interpretazione comunichi la sensazione che stai interpretando semplicemente te stesso, che sia una gag comica o la voce de *Il Padrino*.

È così, la vera professionalità è proprio questa, misurare il personaggio senza eccedere in disinvoltura o falso impaccio. Dietro l'apparente semplicità dell'in-

terpretazione di un ruolo che fai apparire il "tuo", c'è un enorme lavoro di preparazione. A teatro il pubblico è un voyeur appostato a spiare cosa avviene sul palcoscenico: scene, costumi, sceneggiatura, interpretazione, musica, tutto deve essere credibile almeno quanto il pubblico sia disposto a credere quando compra un biglietto, spesso un *ticket* per un viaggio nella fantasia.

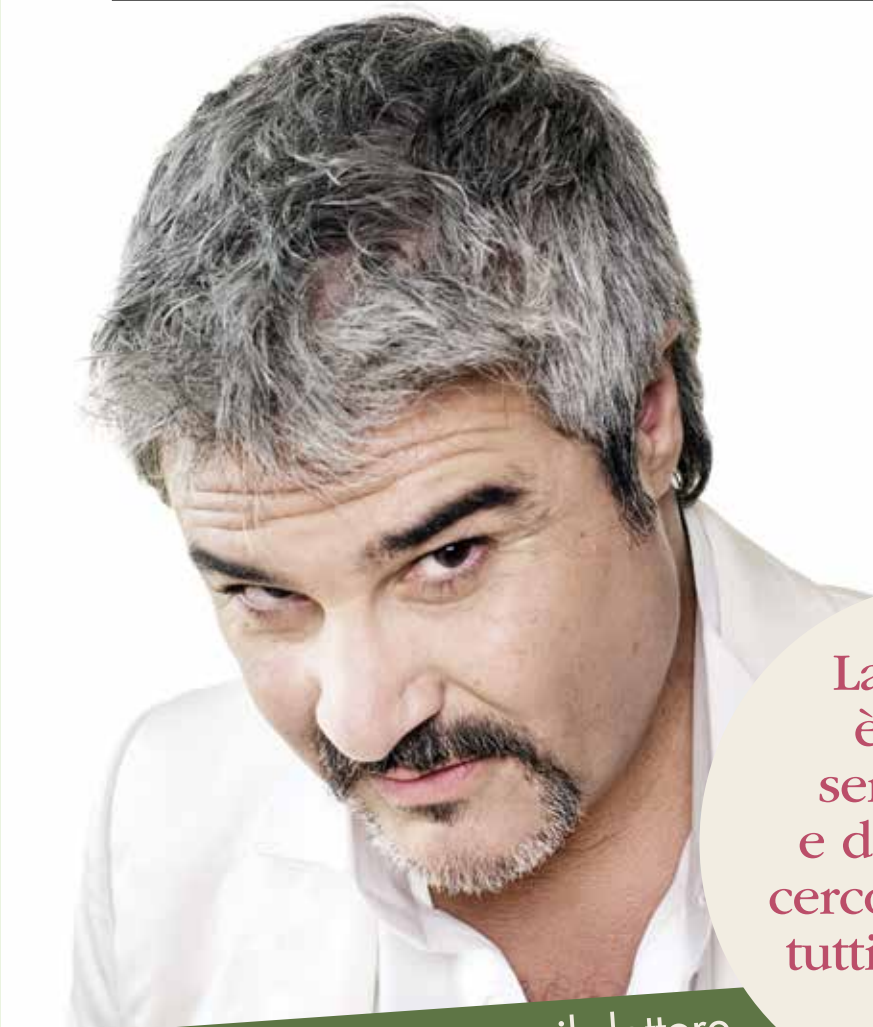
Quale è il tuo rapporto con il pubblico in sala, lo temi o lo corteggi?

Corteggio? Ma io lo amo follemente, un rapporto quasi sessuale mi coinvolge con gli spettatori seduti in sala, appena si spengono le luci e si accendono i fari del palcoscenico è il momento in cui inizio a fare l'amore con il mio pubblico. Perché il pubblico non è una moltitudine

indistinta, ma un'entità unica, individuale, sia pur con cento, mille facce differenti, ma un unico corpo. Quel corpo da cui mi dispiace staccarmi alla fine dello spettacolo, a me piacerebbe dormire insieme, dopo. Sembra surreale, ma ti assicuro che è così.

Hai un personaggio preferito, una stella di Hollywood cui sei particolarmente legato?

Non è facile dare una risposta, quando hai doppiato quasi duecentocinquanta film. Sono legato a molti e per motivi tra loro differenti, ad alcuni per affetto personale, ad altri è l'ammirazione per l'attore e l'onore di essere la sua voce. Diciamo che pronunciare ne *Il Padrino* la frase «Ho un'offerta che non puoi rifiutare» mi provoca un alto livello di libidine.



comincio a scherzare con il dottore

La mia vita
è un film
senza pause
e dissolvenze,
cerco di rendere
tutti i momenti
unici

divertire è un gran dono che abbiamo ricevuto da bambini e dobbiamo conservare e proteggere.

Hai un momento della tua vita al quale sei particolarmente legato?

Anche qui ho troppa vita alle spalle per avere un solo momento di quelli che dici tu. Mi piace ricordare quando iniziammo a lavorare in teatro, eravamo un gruppo di ragazzi volenterosi, entusiasti e, indovina un po', pieni di sogni e ci dicevamo «tra sei anni entreremo al Sisti-na tenendoci per mano». Dopo sei anni stavamo proprio lì, su quel palcoscenico, convocati dal grande Garinei per uno show, beh questo è un ricordo che mi dà sempre i brividi. Di piacere.

Tu sei un grande tifoso della Lazio: se potessi scegliere tra diventare presidente della Lazio e condurla alla vittoria in Champions League o vincere un Oscar come attore, cosa preferiresti?

Bella domanda, proprio da un romanista come te. Senti, facciamo che salgo sul palco, afferro la statuetta, ringrazio regista, scenografo, colleghi e colleghe, mia moglie e i miei figli e poi, alzando l'Oscar verso il cielo, grido: «Forza Lazio». Va bene così?



Certo, se fossi pure riuscito a scandire «Il mio nome è Bond, James Bond...».

C'è una nota sognante nelle tue risposte.

Bravissimo, è proprio così. Il sogno è il *leitmotiv* della mia esistenza, più credi nei sogni e più è possibile che si realizzi. Lo cantava Cenerentola e io sono d'accordo con lei: sono le favole e i sogni che ci fanno volare, ci aiutano a vivere. La mia vita è un film senza pause e dissolvenze e allora cerco di rendere unici anche i momenti apparentemente vuoti, importanti anche i passaggi banali. I sogni hanno questa funzione e allora chiamatemi pure Pino Insegno.

Il sogno a volte significa incubo, tu ne hai?

Certo: la malattia importante e improvvisa, quella che in un istante ti può

portare via tutto ciò che ami, tutte le persone care, tutti i sogni, appunto. Lo strappo violento che rovescia il senso di marcia della tua vita, ne cambia la direzione senza che tu possa riprenderne il volante in mano. Sarà per una specie di scaramanzia che frequento volentieri le farmacie.

In che senso?

Vedi, il farmacista rappresenta il legame con la malattia ma ha sempre un atteggiamento sereno, direi quasi allegro e mi aiuta molto ad alleggerire il peso di certe paure inconscie, a colorare i cieli grigi che talvolta ho sopra la testa. A me la farmacia mette buonumore, ogni volta che entro e magari c'è da aspettare comincio a scherzare con il dottore e devo dire che quasi sempre quello mi risponde a tono. Saper giocare, sapersi

Pericoli *via* web

Il commercio elettronico è attività ad alto rischio quando si tratta di farmaci. Una campagna di comunicazione dell'Agenzia del farmaco

A chi non è capitato almeno una volta di comprare borse, abiti, libri o viaggi sul web? Acquistare prodotti su internet è diventato ormai un piacevole "vizio": veloce, comodo, economico. Sul web i prezzi quasi sempre sono inferiori a quelli dei negozi reali. Colossi dell'e-commerce come Amazon hanno cambiato le nostre abitudini tanto che sempre più italiani acquistano anche farmaci su internet. «Anche se potrebbe sembrarlo, la pratica non è affatto normale, poiché non sempre i siti che mettono in vendita materiali simili sono sicuri», sottolinea Luca Pani, direttore generale dell'Agenzia italiana del farmaco (Aifa), mettendoci in guardia. «I prodotti più venduti, del resto, sono soprattutto pillole per migliorare le prestazioni sessuali, antidepressivi, dimagranti e ana-

bolizzanti ovvero farmaci molto delicati che andrebbero presi solo sotto consiglio del medico curante».

Nel dettaglio

Il problema, puntualizzano gli esperti, è il rischio concreto nella maggioranza dei casi di avere a che fare con farmaci illegali e potenzialmente pericolosi, soprattutto perché non è certa l'origine e, specialmente, la composizione. Si tratta di un mercato illegale che cresce del 10 per cento all'anno, il cui giro d'affari conta centinaia di milioni di euro. Stiamo parlando del **commercio illegale online di farmaci che anche nel nostro Paese sta vivendo un vero e proprio boom, i cui rischi (per la salute, in primis) sono sottovalutati in nome della logica del prezzo e non della garanzia della legalità del prodotto.** A rilanciare l'allarme

sui rischi e a mettere in campo rimedi di contrasto del fenomeno è proprio l'Aifa, che ha presentato la campagna di comunicazione, realizzata nell'ambito del progetto europeo "Fakeshare", cofinanziato dall'Unione e giunto al suo terzo anno. Lo scopo è di sensibilizzare gli italiani sui rischi dell'e-commerce farmaceutico e degli acquisti a distanza tramite canali che non forniscono le stesse garanzie della farmacia.

La comunicazione punta a raggiungere un'ampia platea di consumatori attraverso la collaborazione di medici, farmacisti e associazioni dei pazienti. Perno della campagna è un video della durata di un minuto e mezzo, che esemplifica alcuni casi di acquisto *on line* "azzardato" (per dimagranti, coadiuvanti dell'attività sessuale, dopanti, e così via), tratteggiati partendo da casi reali e con esiti letali.

«Abbiamo preferito un approccio *science based*, anziché immagini scioccanti e testi a effetto», spiega Domenico Di Giorgio, direttore dell'Ufficio qualità dei prodotti e contraffazione dell'Aifa. «Perché l'esperienza dimostra che a instillare la paura si finisce per non essere creduti. Meglio dire le cose come stanno».

A rincarare la dose è Pani: «La percezione dei rischi legati all'acquisto *on line* di medicinali da fonti non sicure, come i siti internet non autorizzati, è ancora largamente insufficiente nel nostro Paese. Lo dimostrano casi recenti come quello della morte di un giovane culturista di Foggia, dovuta, secondo le prime ricostruzioni, all'assunzione di una sostanza anabolizzante illegale. Ma esistono molti altri casi di effetti collaterali letali, riconducibili a farmaci acquistati da canali illegali. Nel nostro Paese, inoltre, la recente regolamentazione della vendita *on line* di medicinali senza obbligo di prescrizione rappresenta un cambiamento significativo che istituzioni come ministero della Salute e Aifa hanno il dovere di accompagnare attraverso iniziative educative e di sensibilizzazione come questa. Preziosa è anche la collaborazione con i carabinieri del Nas per le azioni di contrasto al crimine farmaceutico».

A fotografare meglio la situazione italiana è una ricerca, realizzata da Aifa e Università La Sapienza, che ha coin-

volto un campione di mille internauti, stratificati secondo le variabili dell'età, dell'area geografica di residenza e del genere. I dati sono molto interessanti, commenta Di Giorgio: «È emerso che un'ampia maggioranza di persone (73,67 per cento) afferma di essere consapevole della diffusa abitudine di acquistare farmaci *on line* e di esserne venuto a conoscenza principalmente attraverso il web. Una percentuale significativa giudica positivamente l'acquisto di farmaci *on line* (40,74 per cento). Quelli che realmente acquistano sono il 25 per cento. Nel 13 per cento dei casi è capitato anche di acquistare medicine *on line* attraverso i social come Facebook e Twitter. Si tratta di un dato su cui riflettere, specie se consideriamo che solo lo 0,6 per cento dell'offerta di farmaci sul web è legale».

Un dato preoccupante, emerso dall'indagine, riguarda il tipo di farmaci scelto dal campione. Le categorie terapeutiche più comuni, dichiarate dagli intervistati, sono i farmaci per l'influenza (27,57 per cento) e la perdita di peso (27,57), mentre i farmaci per la disfunzione erettile rappresentano l'11,3, anche se secondo i ricercatori si tratta un dato ragionevolmente sottostimato, per via dell'imbarazzo sociale che spesso accompagna l'acquisto di tali medicinali per i disturbi sessuali. E ancora. «In rete, purtroppo, iniziano a farsi strada anche farmaci

innovativi, come gli antitumorali o contro l'epatite (intorno al 1,5 per cento). E c'è chi ordina in rete anticoncezionali (7,2 per cento del campione) e antidepressivi (5,5)», sottolinea Di Giorgio. «I numeri sono sottostimati perché internet è un canale di approvvigionamento diretto e indiretto. C'è sia l'acquirente di un singolo farmaco sia il *sexy shop* che compra su internet, e poi rivende. Sono sottostimati anche i dati sulla salute, essendo questo un mercato totalmente illegale, anche perché sono in pochi a denunciare: se ho comprato *on line* magari per imbarazzo, avrò lo stesso atteggiamento anche nel denunciarlo. La potenziale pericolosità di un farmaco contraffatto può riguardare tutti i suoi componenti: il principio attivo, gli eccipienti e il confezionamento. Per esempio un farmaco che non contiene il principio attivo previsto, o lo ha in quantità inferiore, ha una mancata o ridotta efficacia terapeutica. Per non parlare di quando i principi attivi sono diversi da quelli dichiarati, quindi fallisce la terapia o possono esserci effetti tossici anche letali». Che fare? «Occorre una maggiore consapevolezza dei rischi che si corrono. Si dovrebbero comprare farmaci solo sui pochi siti autorizzati e non nei negozi trovati navigando sul web, raccomandati da amici con il passaparola o pubblicizzati in televendite o promozioni tv», conclude Di Giorgio.

Oms e farmaci contraffatti



È bene ricordare che, alcuni anni fa, l'Organizzazione mondiale della sanità ha realizzato la prima casistica delle contraffazioni di medicinali, basata su rapporti delle organizzazioni e delle agenzie nazionali. Nel 32 per cento dei casi la falsificazione consiste nell'assenza del principio attivo, nel 21 per cento si notano ingredienti diversi da quelli dichiarati, nel 20 le sostanze attive sono presenti in quantità differente, nel 15 la composizione è corretta ma è sbagliato il confezionamento, nell'8 c'è presenza di impurità o contaminanti, nell'1 per cento si tratta di copie di prodotti originali.

Un presidio *insostituibile*

La farmacia italiana regge, nonostante la crisi. I risultati del secondo promosso dall'Unione tecnica farmacisti italiani

Le farmacie italiane, nonostante l'impatto della crisi, rappresentano un sistema che tiene dal punto di vista sociale ma anche occupazionale, con un numero di addetti ancora in crescita. È quanto emerge dal secondo "Bilancio sociale delle farmacie" condotto dall'Unione tecnica italiana farmacisti (Utifar) in collaborazione con il Centro Studi Sintesi della Cgia di Mestre, con il contributo non condizionato di Teva Italia.

La situazione

Se osserviamo l'andamento dei bilanci, notiamo che il complesso delle attività non ha ancora recuperato i livelli dei ricavi di vendita del 2008, anche se una lieve ripresa si può rilevare ri-

spetto al 2012. Secondo i numeri della ricerca, nel sistema farmacia la crisi risulta più evidente a partire dal 2011 ed è in generale più pesante al diminuire del numero di addetti occupati, ossia per le farmacie più piccole. E sono proprio queste ad aver subito il forte taglio dei ricavi nei sei anni della crisi (-15,4 per cento). Per contro, all'aumentare delle dimensioni dell'attività, si riduce la perdita di fatturato per arrivare al -1,2 per cento dei ricavi nelle farmacie con oltre quattro addetti.

Dal punto di vista della redditività, la perdita si attesta attorno al 10,5 per cento nelle farmacie fino a quattro addetti; oltre questa soglia, la perdita di redditività risulta, invece, quasi dimezzata (-5,6). «Da anni, ormai, le farma-

cie si stanno evolvendo verso attività di servizio per il cittadino», spiega Catia Ventura, direttrice del Centro Studi Sintesi Cgia di Mestre, che ha curato la realizzazione del primo e del secondo Bilancio Sociale delle farmacie italiane, «per contrastare il calo della domanda complessiva di farmaci. Sono logiche dettate dal mercato ma comportano notevoli costi per le farmacie e si traducono in benefici gratuiti per gli utenti. Si pensi, per esempio, all'attività di prevenzione o alla possibilità di prenotare gli esami direttamente in farmacia».

La funzione sociale

La farmacia, però, non fa solo ricavi, investe anche nello sviluppo e nella coesione sociale della comunità.

Si stima, infatti, che quasi un terzo degli utenti giornalieri (800.000 su un totale di tre milioni di cittadini) si rechi in farmacia solo per ricevere consulenze sulla salute. In questo senso, la farmacia offre una consulenza sanitaria gratuita che impiega due ore di lavoro al giorno per addetto, con un costo medio di 10.000 euro l'anno per addetto. Ma non tutti percepiscono questo valor aggiunto. Si legge infatti nel Bilancio Sociale che se da un lato la stragrande maggioranza degli utenti (mediamente 8 su 10) vede nella farmacia un vero e proprio presidio sanitario, dall'altro si percepisce una maggiore diffidenza negli altri organismi sanitari. Rientra quindi pienamente nei termini della consulenza l'attenzione alla prevenzione dimostrata dalle farmacie italiane. «Oltre sette farmacie su dieci», svela ancora lo studio, «hanno organizzato giornate dedicate a questa attività e sono cresciute notevolmente le ore mediamente dedicate: 7,8 giornate in media nel 2013 contro le 10,3 attuali. Si stima inoltre che circa quattro milioni di cittadini abbiano fatto prevenzione

delle malattie più comuni grazie alle farmacie: mediamente circa 32 persone si sottopongono a ciascuno dei molti test di prevenzione organizzati dalle farmacie. Tale attività comporta un evidente risparmio per il Servizio sanitario nazionale».

Istituzioni e industria

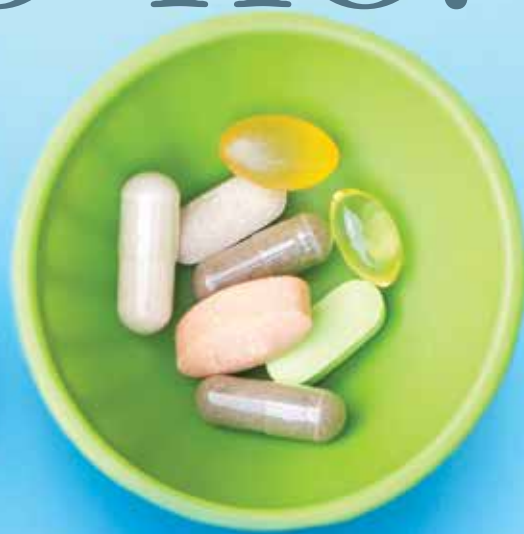
«Ci sforziamo tanto per trovare risorse per le Case della salute ma con le farmacie, che sono un presidio sanitario per il territorio, già le abbiamo». A parlare è il ministro della Salute, Beatrice Lorenzin. «Ovviamente», prosegue, «deve cambiare il paradigma di valutazione nei confronti della farmacia così come la mentalità della classe dirigente che, a differenza della gente comune, ancora non percepisce il valore profondo di un presidio come questo sul territorio». E proprio riferendosi all'antico ruolo delle farmacie nella gestione della salute pubblica, il ministro ha voluto ricordare «di non aver voluto, per tale motivo, che i farmaci di fascia C con ricetta finissero nei supermercati». L'altro aspetto da non sottovalutare, secondo Lorenzin, è tutto il lavoro svolto dalle farmacie per le classi più povere, per i più disagiati della società, per esempio con il Banco Farmaceutico. «Insomma», conclude Lorenzin, «credo che la farmacia sia un'infrastruttura sanitaria con una lunghissima tradizione nella nostra comunità nazionale, che ovviamente va attualizzata rispetto ai bisogni e alle esigenze del Servizio sanitario nazionale di oggi». E a rimarcare il ruolo del farmacista di oggi, è stato anche Eugenio Leopardi, presidente di Utifar: «Il farmacista non ha un ruolo commerciale ma sanitario. Non esiste una struttura capillare come quella delle farmacie, sarebbe miope non sfruttarla, per esempio per i farmaci che vengono dispensati soltanto dagli ospedali». Il valore sociale delle farmacie, riporta il documento, si percepisce anche nelle attività benefiche, con dodici milioni di euro donati, a cui si aggiungono due milioni di euro di farmaci, e la sponsorizzazione di eventi per sei milioni di euro.

Bilancio Sociale

Leopardi (Utifar): il farmacista non ha un ruolo commerciale ma sanitario



Antiossidanti, SÌ O NO?



Miti duri a morire: i radicali liberi sono sempre dannosi. Ma non è così

Nel dicembre 2015, Megan Scudellari (M.S.) autorevole *science journalist* statunitense pubblica sulla prestigiosa rivista *Nature* l'articolo "Myths that will not die!". Nell'articolo vengono passate in rassegna alcune affermazioni scientifiche e parascientifiche, fondate su argomentazioni poco attendibili, se non del tutto improprie o addirittura false, tutte classificate dalla giornalista come «miti duri a morire». Si tratta di affermazioni che hanno avuto e spesso hanno ancora un'importante divulgazione sui mezzi di informazione ordinaria, come giornali, riviste e inserti settimanali.

L'affermazione del tutto condivisibile che alcuni radicali liberi possano essere pericolosi per il nostro organismo e che l'uso degli antiossidanti nella preven-

zione dell'invecchiamento possa essere d'aiuto, in certa stampa divulgativa è diventata il mito «i radicali liberi sono cattivi e gli antiossidanti sono buoni».

La scienza oggi sa che non è sempre così: ha svelato l'esistenza di radicali liberi prodotti di proposito dalle cellule del nostro organismo e con ruoli del tutto fisiologici. Per esempio il radicale monossido di azoto (No), che svolge numerose funzioni vitali, alcune di primissimo piano, come il controllo della nostra pressione arteriosa e la difesa da agenti patogeni.

Se il mito può essere ambiguo, la conoscenza non lo è, essa semmai è incompleta. L'idea originale, che mette in relazione l'invecchiamento cellulare/molecolare con l'accumulo di specie chimiche ossidate rimane valida e del tutto compatibile con gli oltre 12.000

lavori scientifici prodotti nel campo, nei laboratori di tutto il mondo, a partire dal 1980. In sintesi, il fenomeno dell'invecchiamento sarebbe legato all'inesorabile progressiva ossidazione di legami e di gruppi funzionali nelle diverse molecole della vita, cioè le proteine, gli acidi nucleici, le membrane e le fini impalcature macromolecolari cellulari a esse associate. Una sorta di ineluttabile accumulo di ruggine molecolare causata, in chiave meccanicistica, da un eccesso di specie reattive dell'ossigeno (Ros) e dell'azoto (Rns), la cui chimica coinvolge certamente anche specie radicali. Ma, come prodotti nel nostro organismo i radicali liberi non sono una famiglia di composti chimici nefasti in sé, il loro accumulo nel tempo, piuttosto, può renderli tali. Per la medesima ragione, vale la pena di

Quesiti frequenti



(agrumi, kiwi e carote, crude o poco cotte, prezzemolo) e di licopene (pomodoro rosso, maturo), di flavonoidi e antociani (zenzero, frutti di bosco, ciliegie, ribes, fragole, mirtilli, in genere tutti i frutti di colore blu-rosso), di polifenoli come il resveratrolo (peperoncino, chicco dell'uva), e di clorofilla (tutta la verdura verde). Queste molecole hanno tutte attività antiossidante.

Tutti gli antiossidanti possono essere assunti senza rischi?

È altamente improbabile che si assumano quantità di frutta e di verdura tali da generare sovraccarichi di antiossidanti. Bisogna invece fare attenzione alle vitamine A ed E, che possono avere effetti negativi, da accumulo, se introdotte in quantità largamente superiori a quelle tipicamente introdotte con il cibo.

Quali sono le malattie che possono trarre maggior beneficio da un aumentato apporto di antiossidanti?

È riconosciuto l'effetto benefico dell'apporto integrativo di antiossidanti per contrastare i processi molecolari di invecchiamento negli anziani come anche nelle sindromi metaboliche, laddove l'assorbimento intestinale molecolare dei diversi metaboliti risulti compromesso sia per ragioni prettamente mediche (malassorbimenti, difetti enzimatici, diabete) sia per ragioni chirurgiche (interventi demolitivi, tumori dell'intestino eccetera).

sottolineare che anche l'accumulo di specie antiradicali, antiossidanti, può in linea di principio risultare nocivo, ove interferisca con le normali reazioni di attivazione cellulare (*cell signalling*) di cui i radicali spesso sono responsabili.

In conclusione, radicali sì o no, antiossidanti sì o no?

Allo stato attuale della nostra conoscenza, la risposta più solida sembrerebbe essere: abbiamo bisogno di tutte queste specie chimiche orchestrate nelle nostre cellule in un vitale, fine equilibrio di specie ossidanti e antiossidanti.

È vero che i radicali liberi sono sempre nocivi e che gli antiossidanti sono sempre buoni?

No. Entrambe le specie chimiche possono avere in linea di principio effetti positivi e auspicabili, se presenti nel nostro organismo nelle giuste dosi, non necessariamente elevate.

Gli antiossidanti devono essere introdotti nel nostro organismo in pillole?

Non necessariamente. Una dieta semplice e bilanciata, che includa frutta e verdura, è naturalmente ricca di vitamina C, A, E, carotenoidi



**COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE**

istitutopasteur.it/



ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Conoscere l'epatite C

Una malattia così diffusa da essere chiamata "epidemia silenziosa"

Se epatite A e B sono note ai più, dell'infezione da virus C si conosce ancora troppo poco. Eppure si tratta di una malattia, per la quale non esiste un vaccino, che oggi causa nel mondo più vittime dell'Aids e così diffusa da essere stata definita una "epidemia silenziosa". Secondo stime ufficiali ne sarebbe affetto circa il 3 per cento della popolazione mondiale, con 15 milioni di ammalati in Europa. E l'Italia è tra i Paesi europei quello con il maggior numero di persone che hanno contratto il virus,

molte delle quali senza esserne a conoscenza.

Silenziosa perché sfortunatamente nella maggior parte dei casi non dà alcun segno di sé: solo in un caso su cinque infatti, e nei primi sei mesi dopo il contagio, compaiono sintomi simili a quelli dell'influenza come febbre, dolori articolari e affaticamento, spesso non indagati anche se possono protrarsi per lungo tempo.

Dopo circa due settimane dal contagio ha inizio il processo di replicazione del virus. Nella maggior parte dei casi l'or-

ganismo non è in grado di debellarlo, e quindi l'infezione da acuta diventa cronica, causando una grave infiammazione del fegato che nel tempo evolve verso complicanze gravi come insufficienza epatica, cirrosi, tumore. Possono trascorrere anche venti o trent'anni prima che l'infezione venga scoperta, durante i quali è vivo il rischio di una possibile trasmissione del virus ad altre persone, e la progressione della malattia causa un lento ma inarrestabile deterioramento dell'organo, in generale peggiorato da età avanzata,



Per saperne
di più:
www.epac.it

diabete, consumo di alcol e dalla presenza di coinfezione con il virus Hiv o dell'epatite B.

Come avviene il contagio?

Il virus dell'epatite C si trasmette esclusivamente attraverso il contatto con sangue infetto. Fino al 1990, anno a partire dal quale sangue e derivati sono sottoposti a controlli rigorosi, le trasfusioni sono state un'importante veicolo di diffusione di malattie, tra le quali anche l'epatite C. L'uso promiscuo di aghi, siringhe, rasoi e spazzolini da denti rappresenta un potenziale veicolo di contagio. Il consumo di droghe, con lo scambio di



siringhe o delle cannucce usate nella dipendenza da cocaina che può causare ferite alla mucosa nasale, è oggi tra le cause più frequenti di infezione. Altre situazioni a rischio sono tatuaggi, *piercing* e interventi dentistici se eseguiti in ambienti non garantiti e con strumenti non sterilizzati nel modo appropriato.

La malattia non si trasmette invece per via aerea e nemmeno attraverso lo scambio di effusioni con una persona infetta. La trasmissione per via sessuale, anche se molto rara, non può invece essere esclusa.

Esistono categorie di persone definite "a rischio": i nati da madre portatrice del virus, persone che hanno ricevuto una trasfusione, detenuti, persone sieropositive, chi abbia fatto uso di droghe per via iniettiva e in generale la generazione dei nati tra il 1945 e il 1965.

Come individuare la malattia?

Come ogni infezione anche l'epatite C provoca l'alterazione dei valori delle transaminasi, ma la diagnosi viene fatta per mezzo di un esame del sangue, semplice e poco costoso, che rileva la presenza di anticorpi diretti contro il virus Hcv. Tutti, dicono i clinici, dovrebbero fare il test almeno una volta nella vita. In caso vi sia il sospetto di avere contratto il virus è meglio ripeterlo a distanza di tempo: nei sei mesi successivi al contagio gli anticorpi infatti non si sono ancora sviluppati e quindi il risultato potrebbe essere negativo. Il test Hcv-Rna

misura invece l'intensità della carica virale presente nell'organismo ed è utilizzato sia al momento della diagnosi sia nel corso delle cure per valutarne l'efficacia. Quando il primo test è negativo e il secondo positivo l'infezione potrebbe essersi risolta, ma per sicurezza si consiglia di ripetere il test Hcv-Rna a distanza di tre mesi.

È possibile guarire?

Il virus dell'epatite C è stato scoperto alla fine degli anni Ottanta. Da allora molti progressi sono stati fatti nel campo delle cure. E oggi, in moltissimi casi, di epatite C si può davvero guarire.

Finito il tempo delle terapie iniettive a base di interferone da eseguire per mesi, dal 2014, con i nuovi farmaci antivirali ad azione diretta, è possibile raggiungere la completa eradicazione del virus in quasi nove casi su dieci. In più queste terapie si possono assumere per bocca e richiedono al massimo tre mesi di trattamento. Le nuove molecole si sono mostrate efficaci anche dopo il trapianto di fegato nei pazienti che sono andati incontro a una reinfezione.

Attualmente, dato il loro costo elevato, questi farmaci sono riservati ai casi di epatite cronica in fase avanzata, individuati secondo precisi criteri di urgenza clinica e sociale. È tuttavia in corso un dibattito tra Ministero della Salute, comunità scientifica e associazioni di pazienti, affinché a tutti possa essere garantito l'accesso ai farmaci innovativi sulla base di valutazioni e scelte da parte del medico.



Un'opportunità da cogliere

Generici o equivalenti che dir si voglia sono farmaci che garantiscono efficacia terapeutica e risparmi alle casse dello Stato

Dal 2001, vale a dire da oltre un decennio, si può scegliere se acquistare il tradizionale farmaco di marca oppure il corrispondente "generico", cioè un farmaco che contiene un principio attivo non più coperto da brevetto industriale (in Italia, questo periodo è di vent'anni a partire dalla data in cui è stata depositata la domanda di brevetto). Per essere più precisi, dal 2005 l'Aifa (Agenzia italiana del farmaco) ha deciso di sostituire il termine "generico" con quello di "equivalente", proprio perché questi farmaci hanno un profilo di efficacia e sicurezza che risultano paragonabili a quelle dei rispettivi farmaci di marca. I farmaci equivalenti hanno un prezzo ribassato almeno del 20 per cento rispetto al medicinale di riferimento. Perché costano così poco? La differenza di prezzo dipende dal fatto che le aziende produttrici di equivalenti non devono investire risorse (spesso molto elevate) nella

ricerca sulla molecola, essendo il principio attivo già noto, né devono condurre studi preclinici e clinici per dimostrare l'efficacia e la sicurezza del medicinale sull'uomo. Da sottolineare, tuttavia, che i numerosi test di qualità e sicurezza cui sono sottoposti i farmaci da parte dell'Aifa sono gli stessi per tutti, sia che si tratti di prodotti di marca sia di equivalenti.

Difficoltà al decollo

Viste le premesse, sarebbe logico pensare che il consumo di equivalenti sia nettamente superiore a quello dei farmaci di marca. In realtà le cose non stanno proprio così: è un dato di fatto che in Italia la diffusione di questi prodotti procede a rilento.

Solo il 25 per cento circa degli utenti si affida a un farmaco "non originale" (contro una media europea del 50 per cento) e il ricorso a questi medicinali stenta ancora a decollare in alcune Regioni, con un uso maggiore al Nord rispetto al Sud (dati ricavati

dal Rapporto 2014 dell'OsMed, Osservatorio nazionale sull'impiego dei medicinali). Colpa della diffidenza che ancora sussiste nei confronti dei generici, anche a causa di informazioni scorrette che si sono diffuse sulla loro presunta minore qualità rispetto ai farmaci tradizionali.

È possibile, infatti, che chi è abituato ad assumere un medicinale "originale", solo per il fatto di passare a uno equivalente possa pensare che sia meno efficace o che possa dare effetti collaterali non riscontrati prima. In realtà il farmaco equivalente, alle stesse dosi del farmaco di riferimento, entra nella circolazione sanguigna in concentrazione e con un tempo così simile che è improbabile che possa produrre differenze rilevanti negli effetti di efficacia.

Negli ultimi anni

Non va dimenticato che **il Servizio Sanitario Nazionale rimborsa totalmente i farmaci generici che hanno il**

prezzo più basso tra quelli presenti in commercio. Il farmacista, da parte sua ha la facoltà di sostituire il medicinale prescritto dal medico con il generico corrispondente, a meno che sulla ricetta non sia riportata l'indicazione "non sostituibile". Il cittadino è libero di non accettare la proposta di sostituzione, nel qual caso la differenza tra il prezzo del medicinale prescritto e quello del generico corrispondente sarà a suo carico.

Di fronte a farmaci sempre più costosi, che pesano in modo importante sulla spesa sanitaria, i generici sono unanimemente considerati come il metodo migliore per consentire a una vasta maggioranza di pazienti l'accesso a molte terapie a prezzi accessibili. Lo Stato, utilizzando le risorse economiche a sua disposizione, predispone tutti i servizi utili a preservare la salute del cittadino quali l'assistenza ospedaliera, l'assistenza medica domiciliare, l'assistenza farmaceutica. Il farmaco generico contribuisce alla sostenibilità del sistema, svolgendo un'essenziale funzione sociale: offrire farmaci di qualità a prezzi contenuti. Un criterio pienamente in linea con i principi universalistici cui si ispira il Servizio Sanitario Nazionale, nato nel 1978 proprio con l'obiettivo di garantire a tutti i cittadini le tutele sanitarie fondamentali.

L'andamento degli equivalenti ha subito una progressiva accelerazione dopo il 2012; da quando, cioè, in ossequio alla *spending review*, sono state introdotte specifiche disposizioni per incentivare l'uso di equivalenti, in particolare obbligando i medici a prescrivere il farmaco con il nome del principio attivo (i medici possono, in aggiunta, indicare anche il nome di uno specifico medicinale contenente quel principio). Secondo il menzionato Rapporto OsMed 2014, il contenimento della spesa farmaceutica è nell'ordine di 300 milioni di euro annui. Un'indagine condotta, nel 2015, dal Centro studi Nomisma per conto di Assogenerici, organo di rappresentanza dell'industria dei farmaci generici e biosimilari in Italia, attesta che, utilizzando farmaci

equivalenti, una famiglia composta dai due genitori e due figli spende annualmente circa 560 euro (per la cura di patologie comuni come bronchite e faringite, emicrania, dolore acuto, allergia, insonnia) contro gli 875 circa che spenderebbe con il del farmaco di marca. Un risparmio che si aggira sui 315 euro (circa il 36 per cento). Se tutti gli italiani sostituissero i medicinali di marca con i rispettivi equivalenti, potremmo risparmiare quasi 1,5 miliardi di euro ogni anno.

Nuove risorse per la ricerca

In una condizione di difficile equilibrio tra una domanda di salute destinata a crescere e la costante riduzione dei *budget* disponibili, il farmaco equivalente rappresenta una grande risorsa per l'assistenza sanitaria pubblica e consente di li-

berare risorse preziose per la ricerca e lo sviluppo di terapie sempre più avanzate, oltre che per garantire, si spera a breve, l'accesso più sostenibile a cure particolarmente costose, oggi non alla portata di tutti. Questo significa che le quote di denaro pubblico risparmiate per il rimborso dei generici possono essere spostate a favore di farmaci innovativi, destinati alla prevenzione e cura di molte delle più comuni malattie croniche odierne (patologie cardiovascolari, demenze come Alzheimer e Parkinson, diabete) o per esempio tumori o disturbi come la depressione, di grande rilevanza sociale e particolarmente diffusi nei pazienti più anziani.

Un altro elemento molto importante, sempre legato al contenimento della spesa farmaceutica, è la possibilità di promuovere la ricerca no profit dedicata allo studio di medicinali utili nel trattamento delle malattie rare.

Che cosa sono i farmaci equivalenti

Sono farmaci che contengono lo stesso principio attivo nella stessa quantità del medicinale originale, che viene chiamato "medicinale di riferimento". Rispetto a questi devono avere anche la stessa forma farmaceutica (pillole, compresse, fiale, granuli, sciroppi, gocce, ecc...), la stessa via di somministrazione (orale, sublinguale, intramuscolare, inalatoria, ecc) e le stesse indicazioni terapeutiche. In sintesi, il generico (o equivalente) è un medicinale di pari efficacia rispetto al medi-

nale originatore, in quanto rilascia una stessa quantità di principio attivo, nella stessa velocità e nelle stesse modalità.

I produttori devono inoltre assicurarsi che i generici rispondano pienamente agli stessi requisiti di qualità, efficacia terapeutica e sicurezza del prodotto originale. Il farmaco equivalente può essere sia da banco (acquistabile liberamente) sia prescrivibile (cioè ottenibile solo con ricetta medica), esattamente come la specialità medicinale da cui deriva.

Per quali disturbi li usiamo di più

In cima ai consumi di generici troviamo quelli per la cura dell'apparato cardiovascolare e i gastroprotettori, seguiti da farmaci per l'osteoporosi e il diabete di tipo 2. Frequente anche l'uso di antinfiammatori, in caso di artrosi, artrite e dolori muscolo-

scheletrici, in generale, ma anche di equivalenti attivi nelle allergie e nelle infezioni batteriche e virali, oltre che sul Sistema nervoso centrale, ansiolitici in particolare.

(Dati Osmed e Assogenerici sull'uso dei farmaci, 2015)

Buone vacanze

Il kit di primo soccorso da portare nella valigia

Le ferie sono vicine ed è bene che nei vari preparativi prima della partenza sia previsto anche quello di un kit di primo soccorso per piccoli disturbi, così da non farsi cogliere impreparati una volta lontani da casa, indipendentemente dal fatto che la meta sia il mare, la montagna, un luogo esotico o una città d'arte. Prima, però, un'avvertenza: **non dimenticate di mettere in valigia anche eventuali medicinali che vi ha prescritto il medico e che dovete assumere regolarmente** (per esempio quelli per il diabete o l'ipertensione), controllando che siano sufficienti per coprire l'intero arco della vostra villeggiatura. Soprattutto all'estero, non sempre si trovano gli stessi prodotti e comunque, se si è sprovvisti di una prescrizione medica valida, anche rimanendo in Italia sarebbe un problema procurarsi in farmacia.

Da non dimenticare

Ed ecco come dovrà essere composto il vostro kit con i principali farmaci di automedicazione per fronteggiare con sicurezza disturbi comuni come mal di testa, mal di pancia e di stomaco, febbre, scottature e via dicendo quando si è in vacanza.

- * **Antidolorifici e antinfiammatori** per dolori muscolari, mal di testa, dolori mestruali...
- * **Antipiretici** per abbassare la febbre.
- * **Creme e pomate contro irritazioni della pelle, scottature, eritema solare e puntu-**

re di insetti (antistaminici e cortisonici a bassa-media potenza, antisettici e anestetici locali).

* **Disinfettanti per la gola e farmaci contro la tosse.**

* **Farmaci per problemi digestivi e bruciore di stomaco** (procinetici e antiacidi).

* **Farmaci contro nausea e vomito** causati da indigestioni, malattie infettive, cinetosi (mal d'auto, mal di mare, mal d'aria).

* **Lassativi.**

* **Antidiarroidici.**

* **Melatonina** e altri prodotti contro il jet lag.

* **Disinfettanti, garze sterili e cerotti** in caso di tagli, ferite eccetera.

Cinque disturbi "rovinavacanze"

* **Cinetosi (mal d'auto, mal di mare, mal d'aria)**

I più comuni farmaci di automedicazione contro la cinetosi, presi in genere una mezz'ora prima di mettersi in viaggio (restano attivi per circa 3-6 ore), sono gli antiemetici o antivomito (dimenidrinato), disponibili in pillole ma anche sotto forma di *chewing-gum* o cerotto cutaneo. Contengono sostanze base che agiscono sul cervello e sono in grado di limitare la risposta agli stimoli del labirinto. Possono però indurre sonnolenza, quindi attenzione se si deve guidare.

* **Punture d'insetto (api, vespe o calabroni) e di meduse**

Dopo una puntura di api, vespe o ca-

labroni, disinfettare con cura la ferita, togliendo l'eventuale pungiglione con una pinzetta sterile, meglio se monouso (mai con le mani per non rischiare di romperlo e di lasciarne una parte nella pelle). Applicare sulla lesione ammoniac o aceto, in modo da limitare il dolore, ridurre il prurito e rallentare l'effetto dei veleni. Infine, spalmare sulla parte creme a base di antistaminici (desclorfeniramina, difenidramina, dimetindene, isotipendile, prometazina, oxatamide, crotamitone), corticosteroidi topici (idrocortisone), antinfiammatori non steroidei per uso topico (benzadac, fenilbutazone) o anestetici locali (benzocaina). Tali trattamenti sono utili anche in caso di contatto con le meduse. Attenzione a lavare la lesione solo con acqua di mare, dopodiché eliminare i residui dei tentacoli.





Come conservare i farmaci in viaggio

* Evitare i forti sbalzi di temperatura: non lasciare i farmaci in macchina sotto al sole o nelle stive degli aerei dove, al contrario, si raggiungono temperature molto basse. Meglio portarli nel bagaglio a mano.

* Conservare il kit in contenitori adatti, meglio se termici, o comunque in borse rigide per preservarli al meglio.

* Non togliere i medicinali dalla confezione originale e metterli sfusi in uno stesso contenitore, onde evitare di confonderli e per avere sempre a portata di mano il foglietto illustrativo.

* Fare attenzione all'aspetto dei vari farmaci: se appaiono diversi dal solito consultare il medico.

* Conservare i medicinali in luoghi asciutti: l'umidità (come quella, per esempio, di un bagno) può alterare capsule, compresse e cerotti medicati.

* Ecchimosi, distorsioni e ferite

Per le ecchimosi estese sono utili eparinoidi e sostanze capillaroprotettrici (centella, eparan solfato, escina, oxerutina, troxerutina, glicosaminoglicano polisolfato, pentosano polifosfato sodico) che contengono principi attivi capaci di proteggere i vasi sanguigni e rendere più veloce il riassorbimento del sangue. Da tenere a portata di mano anche i Farmaci antinfiammatori non steroidei (Fans) da spalmare sulla pelle (aceclofenac, acido acetilsalicilico, acido flufenamico in associazione, diclofenac, etofenamat, fenilbutazone, naprossene, piroxicam).

Per le distorsioni, oltre a ghiaccio e Fans, usare anche ibuprofene e flurbiprofene (disponibili in crema, gel, cerotti medicati) che aiutano ad alleviare il dolore e il gonfiore, combattendo l'infiammazione.

Qualsiasi ferita va prima di tutto pulita con attenzione, lavandola con acqua corrente ed eliminando eventuali residui di sporco. La disinfezione va effettuata utilizzando antisettici e disinfettanti non alcolici o acqua ossigenata. Esistono poi diversi medicinali che favoriscono la cicatrizzazione e la rigenerazione della pelle (collagenasi, acido ialuronico, neomicina in associazione, poliderritide). È importante proteggere la ferita con garze sterili e cerotti, ma se continua a sanguinare, recarsi al Pronto soccorso.

* Scottature solari ed eritema

Per combattere l'infiammazione, il prurito e il bruciore è possibile utilizzare antipruriginosi ad azione lenitiva come prometazina, benzocaina, lidocaina in associazione, alcool benzilico, cloro-

xilenolo e, in caso di eritema solare, difenidramina, dimetindene, isotipendile, desclorfeniramina, fenilbutazone, idrocortisone, oxatomide. Sotto forma di creme o pomate, riescono a limitare la reazione della pelle anche dopo un'eccessiva esposizione. Quando si presentano le scottature, invece, l'obiettivo primario è quello di ridurre il calore dove si è subito l'insulto termico, tramite docce, bagni e impacchi freddi (asciugarsi senza strofinare la pelle). Per alleviare il dolore e detergere la cute, si ad anestetici locali, antisettici (acido borico, sulfadiazina argentea, acido undecilenico in associazione) e disinfettanti topici. Per favorire la rigenerazione cutanea possono essere impiegati cicatrizzanti ed enzimi proteolitici con azione rigenerativa dell'epidermide (acido ialuronico, anche in associazione con sulfadiazina argentea, catalasi).

* Stipsi e diarrea

L'alterazione degli orari determinata dal jet lag e il cambiamento di ambiente e ritmi quotidiani possono bloccare l'intestino anche per qualche giorno. Nei casi più ostinati di stitichezza si può ricorrere ai vari tipi di lassativi: lubrificanti (glicerolo, paraffina, sodio laurilsulfato in associazione) che favoriscono il passaggio delle feci; osmotici (idrossido, citrato e carbonato di magnesio, sorbitolo in associazione, macrogol, gomma stercula) che ne aumentano la massa; di contatto (bisacodil, boldo, cascara, lattuloso, lattilolo, semi di piantaggine, senna, sodio picosolfato, sodio fosfato, aloina in associazione) che stimolano il movimento dell'intestino.

Il cambio di alimentazione e l'uso di cibi e verdure non lavate o di acqua non in bottiglia sigillata, soprattutto nei Paesi dove le condizioni igieniche sono scarse, possono provocare la cosiddetta "diarrea del viaggiatore". Una forma acuta del disturbo intestinale per la quale possono essere utili, oltre a microrganismi a base di lievito e di lattobacilli che ripristinano rapidamente la normale flora batterica, anche antidiarroici inibitori della motilità intestinale (loperamide) e adsorbenti intestinali (algedrato in associazione).



Per un'estate di benessere



Attenzione alla dieta nella stagione calda, soprattutto con l'avanzare dell'età

Per l'organismo il caldo rappresenta uno stress: il rischio di disidratazione aumenta, la digestione si fa più difficile, è frequente la comparsa di piccoli disturbi intestinali. Prestare attenzione all'alimentazione e all'idratazione con pochi semplici accorgimenti, anche e soprattutto con l'avanzare dell'età, ci aiuta ad affrontare al meglio la stagione estiva. Vediamo come.

Mangiare leggero

Per aiutare il processo di digestione nei periodi più caldi è consigliabile

mangiare più spesso, riducendo le porzioni di ogni singolo pasto, privilegiando alimenti facilmente digeribili e poco calorici. Vietato esagerare con spuntini e bevande ricchi di calorie ma poveri di nutrienti.

Idratarsi, idratarsi, idratarsi

Nelle persone in età avanzata il meccanismo che regola la sensazione di sete può diventare meno efficiente e quindi esse sono più soggette alla disidratazione. È fondamentale bere circa due litri di acqua al giorno, integrare la dieta

con più porzioni di frutta e verdura e ridurre i cibi troppo salati.

Reintegrare sali e minerali persi

Con il caldo aumenta la sudorazione, è quindi necessario bere molto e aumentare le quantità di frutta e verdura per contrastare la perdita di liquidi e sali minerali.

Il magnesio si trova in moltissimi enzimi presenti nel nostro organismo e nei tessuti ed è essenziale per il metabolismo energetico e per la funzione neuro-muscolare. I primi segnali di una sua assunzione in-



Decalogo dei consigli

- 1 Mangiare leggero.
- 2 Idratarsi bevendo circa due litri d'acqua al giorno.
- 3 Reintegrare i sali minerali persi.
- 4 Evitare le bevande a forte tasso di caffeina (caffè, tè, cola), molto zuccherate o gassate.
- 5 Non consumare bevande alcoliche.
- 6 Vestirsi in modo leggero (abiti di cotone ampi e freschi).
- 7 Rinfrescare il viso e le altre parti scoperte del corpo, con un nebulizzatore o con bombolette spray.
- 8 Eseguire spugnature di acqua fresca, in particolare a livello della nuca.
- 9 Applicare sul viso salviettine umide, eventualmente rinfrescate in frigorifero.
- 10 Umidificare la bocca con risciacqui o con nebulizzazione.

sufficiente sono, quindi, la debolezza muscolare e l'affaticamento. Il magnesio è normalmente presente in alimenti quali verdure verdi, noci, semi e cereali non trasformati.

Il potassio svolge un ruolo importante in molti processi fisiologici: è infatti coinvolto, per esempio, nel mantenere l'equilibrio di acqua nell'organismo.

In combinazione con il sodio, il potassio è di vitale importanza per la conservazione e il controllo del potenziale elettrico delle membrane cellulari, fondamentale per la propagazione degli impulsi nervosi, la contrazione muscolare e la funzione cardiaca.

Gli alimenti naturalmente ricchi di potassio sono soprattutto i vegetali: non solo le banane - molto conosciute per l'elevato contenuto di questo minerale - ma anche altri frutti come le albicocche, i kiwi, le prugne secche e l'avocado; il potassio è inoltre presente nelle verdure a foglia verde, le patate e la zucca.

Nel periodo caldo bisogna considerare che l'appetito diminuisce e risulta più difficile assumere tutti i nutrienti necessari dalla normale dieta. Considerata questa

situazione fisiologica, che può essere sommata e condizioni di maggiore perdita di sali minerali, come l'eccessiva sudorazione, ma soprattutto diarrea o vomito - che rendono tra l'altro più difficile la normale assunzione dei nutrienti - il ripristino di questi nutrienti dev'essere fatto velocemente, tramite per esempio l'utilizzo di integratori alimentari, per evitare complicanze. Il tutto abbinato anche a una carica di antiossidanti, contro la stanchezza e la fatica tipici di questo periodo dell'anno.

Colpo di calore: come riconoscerlo

Il rischio più forte della stagione estiva è quello di incorrere in un "colpo di calore", che si può però evitare stando attenti ad alcuni sintomi premonitori quali:

- * mal di testa;
- * vertigini;
- * nausea e vomito;
- * debolezza o crampi muscolari;
- * cute pallida;
- * polso debole;
- * temperatura elevata.

Ospiti poco graditi

Lieviti, muffe e dermatofiti possono essere causa di macchie, arrossamenti, ragadi, prurito e bruciore

La pelle, soprattutto in estate, è un "terreno" ideale per la crescita di ospiti poco graditi, i funghi, microrganismi che vivono e proliferano in presenza di particolari condizioni, come il caldo e l'umidità. Lieviti, muffe e dermatofiti che sono la causa di macchie, arrossamenti, fastidiose ragadi, prurito e bruciore. Come la *Pityriasis versicolor*, detta anche fungo di mare, proprio perché spesso compare in estate, e si manifesta con chiazze chiare evidenti sul tronco, sul collo e la nuca e le spalle, dovute al fungo *Malassezia furfur* che sbianca la pelle dove colpisce. Per fortuna è un'infezione scarsamente contagiosa, che si risolve trattando la pelle con antimicotici a base di chetoconazolo, meglio se in

soluzione o in schiuma. Per un trattamento combinato, è consigliato l'uso di detergenti antimicotici, sia per il corpo sia per i capelli, da utilizzare per almeno un mese.

Il piede dell'atleta è invece un'infezione da *Candida* che si manifesta con desquamazione, vescicole e dolorose rotture della pelle tra le dita. Colpisce facilmente chi indossa scarpe poco traspiranti o chi frequenta palestre o piscine senza troppe precauzioni. Si debella con un'attenta igiene personale: pediluvii quotidiani con disinfettanti a base di cloro diluiti nell'acqua, calze di cotone e scarpe traspiranti, polveri, spray o pomate antimicotici a base di clotrimazolo da applicare sulla pelle, ma anche nelle calzature. Chi invece preferisce i

rimedi naturali, può utilizzare detergenti e polveri contenenti estratti di timo e lavanda. L'infezione da *Candida* può facilmente colpire anche l'apparato genitale femminile, con sintomi fastidiosi che vanno dal prurito alle perdite, fino al dolore vero e proprio. In questo caso si utilizzano pomate o ovuli antifungini ed è fondamentale osservare un'igiene scrupolosa, con detergenti a pH neutro, non acido come sempre. È bene anche indossare slip comodi di fibra naturale, per evitare sfregamenti, e ricordarsi che l'alimentazione è importante, con una dieta mirata a potenziare il sistema immunitario per evitare la crescita nell'intestino della colonia fungina: vanno evitati i dolci, i lieviti e i formaggi. Si invece ai probiotici e alle fibre solubili.

Unghie: non sempre sono funghi

Per evitare danni alle unghie dei piedi indossate sempre scarpe comode.

Le scarpe che premono troppo sulle dita, o le stringono troppo, possono far incarnire le unghie nella pelle che le circonda. In più, i piccoli traumi ripetuti, come quelli causati dalle scarpe molto appuntite, oppure troppo strette, possono provocare delle deformazioni alle unghie che somigliano a infezioni micotiche e possono essere confuse con esse. Infatti le unghie si ispessiscono, cambiano colore o si sollevano dal letto ungueale, provocando anche problemi estetici. Quando l'origine è micro traumatica, il distacco è netto, l'unghia può presentare un imbiancamento dell'angolo sollevato, oppure un distacco orizzontale. **L'infezione fungina invece, ha come segno precoce la comparsa di piccole chiazze bianche asimmetriche o il sollevamento di un margine della lamina ungueale.** Nel caso di danno da trauma la soluzione sta nell'avere pazienza: crescerà di nuovo un'unghia sana, avendo cura di indossare scarpe che non costringano le dita dei piedi a una posizione innaturale e che non premano troppo sulle unghie. **Per evitare le micosi è importante tenere le unghie asciutte e pulite,**

Sì al pedicure dall'estetista, ma è bene controllare che sterilizzi correttamente tutti gli strumenti oppure portarseli da casa

tamponare molto bene i piedi dopo aver fatto il bagno o la doccia (per asciugarli perfettamente si può ricorrere al phon) e ricordarsi di indossare sempre le ciabattine se si frequentano gli spogliatoi delle palestre o le piscine. Le unghie crescono velocemente, per cui vanno tagliate e limate regolarmente, senza troppo arrotondarle sui lati. Sì al pedicure dall'estetista, ma è bene controllare che sterilizzi correttamente tutti gli strumenti, per evitare che trasmettano

lieviti e batteri, che sono i responsabili delle infezioni. Una buona idea è quella di portarsi da casa gli attrezzi personali.



Batteri "buoni"

In caso di *Candida vaginale*, per ristabilire un giusto equilibrio della flora batterica **è bene far seguire alla terapia antimicotica una cura con capsule vaginali a base**

di Lactobacilli. Questi "batteri buoni" giocano un ruolo importante nel creare una barriera sulla mucosa vaginale, che impedisce l'attacco e conseguentemente lo sviluppo di microrganismi patogeni. Se ne usa una capsula al giorno per sei giorni consecutivi. Successivamente, per prevenire eventuali recidive, utilizzare una capsula a settimana.



Multe fuori giri

L'eccesso di velocità, dice la Cassazione, non è sanzionabile se l'autovelox non è periodicamente tarato



Uno spiraglio per coloro, e sono tantissimi, che si sono sentiti ingiustamente accusare di aver superato un limite di velocità, pur essendo strascuri di non aver mai violato il limite indicato dalla normativa.

La Corte di Cassazione, con una recente sentenza, ha ribadito il principio emanato dalla Corte Costituzionale, secondo il quale le multe per eccesso di velocità sono nulle se il Comune non dà prova dell'avvenuta taratura periodica dell'autovelox. La Corte, recependo la sentenza della Corte Costituzionale, ha ritenuto che «alla stregua di tale pronuncia di incostituzionalità, che ha effetto retroattivo ed è quindi applicabile ai giudizi pendenti (ma non a quelli già conclusi), deve ritenersi che l'art. 45 comma 6 del Codice della strada, come integrato dalla pronuncia della Corte Costituzionale, prescriva la verifica perio-

dica della funzionalità degli autovelox e la loro taratura».

La suprema Corte ha accolto il ricorso di un'automobilista multata dalla polizia municipale per aver superato i limiti di velocità. Dopo la vittoria dinanzi al Giudice di Pace, il Tribunale le aveva dato torto confermando l'ordinanza-ingiunzione.

L'automobilista però, con la caparbia ben radicata in molte di noi e che alcuni maschi detrattori amano svilire con il termine testardaggine, non si è arresa e la Cassazione, con un cambio di rotta rispetto alle pronunce precedenti, ha accolto le sue tesi, constatando che il Giudice non aveva tenuto conto dell'omissione da parte dell'amministrazione comunale: nel caso in esame - come sovente accade - non era infatti stata data prova dell'avvenuta taratura annuale dell'apparecchio. Una disattenzione da parte dell'Ente che, da irrogante la sanzione, è diventato arrogante

per la superficialità del suo operato.

Gli Ermellini hanno quindi cassato con rinvio la sentenza d'appello, ritenendo che per l'effetto di «tale pronuncia di incostituzionalità, l'art. 45 citato prescriva la verifica periodica della funzionalità degli autovelox e la loro taratura». La causa tornerà, pertanto, al Giudice del rinvio che dovrà chiedere al Comune di dare prova dell'avvenuta verifica dell'apparecchio con il quale l'infrazione è stata accertata.

Spesso ci lamentiamo della lentezza della giustizia italiana e, tutto sommato, a ragione. Stavolta la giustizia, forse per ribaltare l'immagine, si è espressa non in velocità, ma sulla velocità.

L'imperfezione del Comune non deve suonare come un'incitazione a violare i limiti di velocità, giusti e sacrosanti, senza dimenticare che, per un Comune inadempiente, ce ne sono migliaia in perfetta regola con le revisioni dell'autovelox. ma.tortora@tiscali.it

INNOVAZIONE!

Visislim **LIGHT**

formula leggera con azione forte

Visislim LIGHT è un prodotto unico per la sua composizione ed azione, che serve a ridurre il peso corporeo e mantenere i risultati raggiunti. La speciale forma liquida degli estratti vegetali, contenuti in Visislim LIGHT, assicura:

- **Bruciamento efficace dei grassi**

massima conservazione delle qualità dei componenti

- **Azione più rapida**

a confronto dei prodotti con contenuto in polvere

- **Controllo durevole del peso corporeo**

specialmente in combinazione con un'alimentazione equilibrata

**VANTAGGI DI
Visislim LIGHT in Licaps®**



- **NATURALEZZA**
- **AZIONE RAPIDA**
- **EFFICACIA**
- **SICUREZZA**

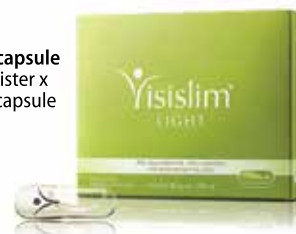


Visislim LIGHT è un integratore alimentare, realizzato in Francia secondo la tecnologia brevettata Licaps® che permette l'inserimento di estratti liquidi in capsule rigide di gelatina, in conformità con gli standard di qualità europei ed internazionali.

50 capsule
barattolo



30 capsule
2 blister x
15 capsule



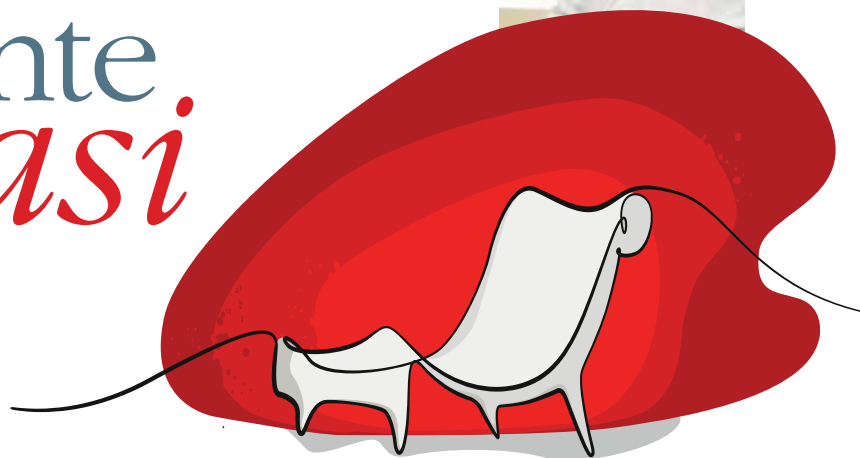
DISPONIBILE IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!

Per maggiori informazioni ed ordinazioni +39.06.51830182

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

visislim.com

Cura della mente *cercasi*



Voi andreste in farmacia per cercare l'aiuto o la consulenza di uno psicologo? Sareste a vostro agio nel chiedere il numero di telefono di uno specialista della psiche, lì sul banco in cui porgete la vostra ricetta? Vi sentireste protetti nella *privacy* confidando al vostro farmacista che avvertite il bisogno di un percorso psicologico o che siete alla ricerca di un "bravo" terapeuta? Forse sì, forse no.

La nostra cultura non è abituata alla "normalità" della frequentazione con gli specialisti della psiche. A differenza che in altri Paesi andare dallo psicologo in Italia è ancora, a volte, una questione imbarazzante. C'è un po' di pudore, di vergogna e di riserbo - a volte anche di scetticismo - da parte degli utenti nel relazionarsi in prima persona con il mondo della psicoterapia. «Non sono matto», oppure «Sono cose che posso risolvere da solo», rimangono alcune delle riflessioni "di fuga" più ripetute. In più - bisogna ammetterlo - il mercato dell'offerta psicologica è molto vario e di qualità non omogenea. Per chiunque abbia bisogno di aiuto è difficile orientarsi e scegliere bene. Esistono molti metodi di cura psicologica, a volte anche in contrasto tra loro. Soprattutto, però, vi è una sovrabbondanza di laureati. In Italia sono in attività circa 100.000 psicologi, poco meno di un terzo di tutti gli psicologi in Europa. È stato stimato che nel nostro Paese vi è un rapporto di circa un professionista della psiche ogni 500 abitanti. A Roma, dove risiedono la maggior parte delle Scuole di specializzazione, vi è uno specialista

Il farmacista può essere un giusto interlocutore



ogni 350 abitanti. In particolare è stato calcolato che il numero degli psicologi a Roma è uguale al numero degli psicologi in tutta la Francia.

Che cosa significa questo esubero?

Per quello che ci riguarda significa che la selezione degli psicologi ai quali potersi rivolgere è fondamentale. È importante che qualcuno ci porga numeri di telefono e indirizzi "validi". Ogni psicoterapia è una storia a sé, è vero.

Non esiste una psicoterapeuta efficace per tutto. Ma vi sono organizzazioni che raccolgono professionisti in cui la sensibilità terapeutica è più curata che altrove. La farmacia potrebbe svolgere in parte la funzione di filtro. Attraverso

l'accordo con le più qualificate società italiane di psicoterapia potrebbe essere garante di un servizio altamente qualitativo, oltre che calmierato nei prezzi.

Con la Legge 69/2009 è stata creata una nuova identità della farmacia italiana: la farmacia dei servizi. Quel provvedimento ha sollecitato la farmacia ad allargare i propri orizzonti socio-sanitari. Ha invitato la farmacia a prendersi carico della salute dei suoi clienti più estesamente di prima, compensando i deficit di un Servizio sanitario nazionale sempre più in affanno. Numerosi titolari hanno interpretato questa apertura come la possibilità di ospitare profes-

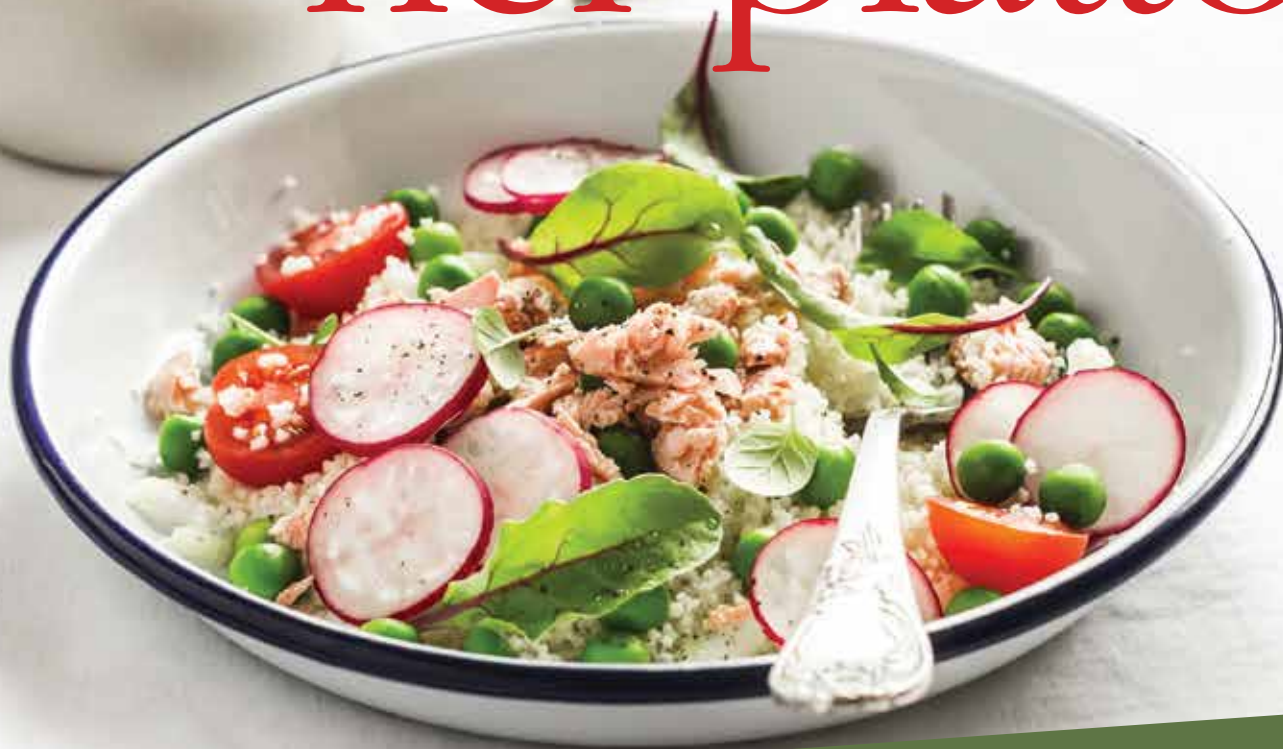
sionisti della psiche all'interno dei locali della farmacia. Hanno promosso giornate di consulenza psicologica a prezzi modici - in genere due o tre incontri - che il paziente può eventualmente continuare in via privata con il terapeuta.

L'iniziativa in genere ha goduto di un minor successo di quanto avrebbe meritato. Perché? Probabilmente perché la farmacia è un luogo *open* mentre per definizione la psicoterapia è un esercizio di riservatezza e di intimità. Ma forse anche perché non è stata ancora ben studiata una "strategia di qualità". Credo che il percorso sia solo all'inizio. La richiesta di aiuto psicologico aumenta. La farmacia dei servizi lo ha capito.

quando si tratta di trovare un buon terapeuta



L'anticellulite nel piatto



Una cucina semplice e sana è la terapia migliore

Con l'aumento delle temperature fioriscono a dismisura le soluzioni proposte per diminuire o eliminare la temutissima cellulite. Attività fisica, creme e massaggi sono preziosi alleati per sconfiggere l'effetto a buccia d'arancia. Per ottenere risultati davvero tangibili e duraturi è però fondamentale sapere cosa è bene mettere nel piatto. La cellulite, difatti, si nutre dei nostri errori alimentari, aumentando quando utilizziamo troppo sale che causa ritenzione idrica, quando ingeriamo troppi grassi che danneggiano il microcircolo e quando mangiamo poche sostanze vegetali che proteggono l'organismo dai danni dell'invecchiamento e dello stress. Dunque **la rivoluzione deve partire da un frigorifero traboccante di**

alimenti vegetali freschi e di stagione, e deve terminare in un piatto contenente il più potente anticellulite che sia mai stato fornito: una cucina semplice e sana.

Se può sembrare deprimente non potersi abbuffare di patatine fritte e merendine confezionate, non abbiate paura: basteranno pochi giorni di cibi freschi e leggeri per abituare l'organismo a questo nuovo regime alimentare, che dovrà essere considerato un nuovo modo di prendersi cura del proprio organismo. Esistono diversi trucchi per preparare pasti che diano sazietà ma che non aumentino la circonferenza delle cosce e dell'addome e che non infiammino il tessuto adiposo. Eccone alcuni:

* Iniziate il pasto mangiando verdura cruda. Farete il pieno di sostanze protet-

tive e sfrutterete il volume dei vegetali per dare allo stomaco un segnale di sazietà.

* Mettete verdure nei cereali integrali. I soliti 80 grammi di pasta sembreranno molti di più con sani vegetali.

* Dedicatevi alla composizione di un piatto che sia anche bello. A volte bastano dei fiori edibili o dei semi tostati per far diventare appetibile ciò che altrimenti sembrerebbe cibo per detenuti.

* Bevete solo acqua. Bibite zuccherate e alcoliche nascondono una grande quantità di calorie, oltre a infiammare e danneggiare l'organismo.

* Evitate le salse. Nascondono troppi grassi e zuccheri.

* Utilizzate più spesso i legumi.

* Dessert? Sì grazie! Ma che sia a base di frutta fresca.

Cirirole di farro agli champignon e agli agretti

Ingredienti per due persone:

150 g di cirirole di farro
Tre funghi champignon
Un mazzetto di agretti
Una cipolla bianca
Un cucchiaino di semi di sesamo
Qualche fiore di borragine
Olio di oliva e sale

Sporcate una padella con poco olio e fate tostare leggermente i semi di sesamo. Metteteli da parte e nella stessa padella, aggiungendo altro olio, far appassire la cipolla tagliata a fettine sottilissime.



Aggiungere poi i funghi dopo averli puliti e tagliati a fette. Aggiustate di sale. Cuocere gli agretti al vapore. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata. Una volta cotta metterla nella padella aggiungendo anche gli agretti cotti. Impiattare guarnendo con i fiori e con i semi di sesamo.

Tortino di ceci e pomodorini con cappello di rucola

Ingredienti per due persone:

100 g di farina di ceci
5 pomodori pachino
Un mazzetto di rucola
Due cucchiaini di semi di girasole sbucciati
Un cucchiaino di curry e uno di zenzero in polvere
Un limone, sale e olio d'oliva.



Cavolo cappuccio alle noci e basilico

Ingredienti per due persone:

Mezzo cavolo cappuccio
Un limone
Un mazzetto di basilico
Una piccola cipolla fresca
Cinque di pomodorini

Una decina di noci
Olio di oliva e sale

Lavare il cavolo cappuccio e tagliarlo a fette sottilissime. Metterlo a marinare per qualche ora nel succo di limone e sale. Disporlo poi in un piatto da portata. Condire con olio, fette sottilissime di cipolla fresca, basilico, noci e pomodorini a pezzi.



Versare 100 g di farina di ceci in una ciotola. Aggiungere curry, zenzero in polvere, sale e mescolate. Aggiungere lentamente 200 ml di acqua. Lasciare riposare per 30 minuti. Ungere una teglia e disporre sul fondo in modo regolare i pomodorini tagliati in due. Versare il composto, infornare per 40 minuti a 180°. Nel frattempo condire la rucola con il succo di limone, sale, olio e semi di girasole sbucciati. Sformare il tortino, lasciarlo raffreddare. Adagiare l'insalata di rucola a creare un cappello.

Mousse di avocado e fragole al cocco

Ingredienti per due persone:

Mezzo avocado
150 g di fragole
25 g di farina di cocco
40 g di sciroppo di agave

Frullare l'avocado.

Continuando a frullare aggiungere le fragole, poi la farina di cocco e lo sciroppo di agave. Guarnire con una fragola intera e polvere di cocco.



EDIZIONI
LSWR

NOVITÀ 2016

GIORGIO CALCATERRA
DANIELE OTTAVI

CORRERE

È LA MIA VITA



“*Correre mi rende libero,
questo è quello che provo.*”
Giorgio Calcaterra ”

*“Mi chiamo Giorgio e ho un cognome che
è tutto un programma: Calcaterra.
Si adatta perfettamente a me che amo correre.”*

Questa è la storia di Giorgio Calcaterra,
del suo grande amore per la corsa alla continua
ricerca della libertà. Una passione che cresce
di giorno in giorno, una sfida contro
se stesso senza limiti e confini.

La storia straordinaria
dell'ultramaratoneta **Giorgio Calcaterra**

Acquistalo su www.edizionilswr.it

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

A SOLI
19,90
EURO

The Neon Demon

Il mondo della moda e le sue storture: un thriller di Nicolas Winding Refn

Cosa può accadere quando una ragazza dall'aspetto innocente e verginale decide di entrare nella tana di modelle navigate e senza scrupoli? Il soggetto non è nuovo, ma Nicolas Winding Refn lo demolisce per plasmarlo sulle corde del proprio stile, generando un *thriller* che tra luci al neon e tacchi a spillo non disdegna qualche virata nelle tinte più accese e macabre dell'horror.

Esasperando i lati oscuri del mondo della moda ed estremizzandone i tratti sino al surreale, raffigura un regno dove la bellezza - fisica, s'intende - s'impone come paradigma unico di ogni giudizio, a tal punto da spersonalizzare i suoi re e sudditi riducendoli a macchine.

Le donne si muovono alla stregua di fantasmi intenti a inseguire senza sosta il profumo della propria perfezione giovanile, facendo sì che a ogni passo di sfilata un fiore diverso venga calpestato, a cominciare dalla propria umanità. La ricercatezza estetica della fotografia, vero punto di forza del film, si profila tramite inquadrature ampie e curate nei minimi dettagli, dove la simmetria, unita

ai giochi tonali cromatici, diviene la calzante cornice di una realtà asettica.

Il quadro sarebbe, però, incompleto senza la colonna sonora di Cliff Martinez che, alternando i martellanti timbri dell'elettronica a momenti di silenzio solo all'apparenza ristoratore, segue lo sviluppo della trama snodandosi fino ai suoi più orridi meandri. Nonostante gli accorgimenti tecnici, il film non riesce a svincolarsi dalla critica. Non tanto perché sprovvisto di una morale - d'altronde nessuna opera che aspiri a essere arte è obbligata ad averne una - o in quanto strutturato su un'idea di fondo vista e rivista, quanto perché quell'idea non è sviluppata in termini originali e, se originalità si intravede, questa si arresta allo stile e agli accadimenti, senza raggiungere, ma soltanto avvicinandovisi, la sostanza. Rimane, comunque, il pregio di avere ancora una volta ricordato, contro sterili autoassoluzioni, quanta decadenza sia innegabilmente presente negli istinti umani e come, tra interni *kitsch* e psichedeliche luci al neon, vittime e carnefici siano separati da una linea ben più sottile di quel che si potrebbe pensare, o sperare.

The Neon Demon, Usa-Francia-Danimarca, 2016

Regia di Nicolas Winding Refn

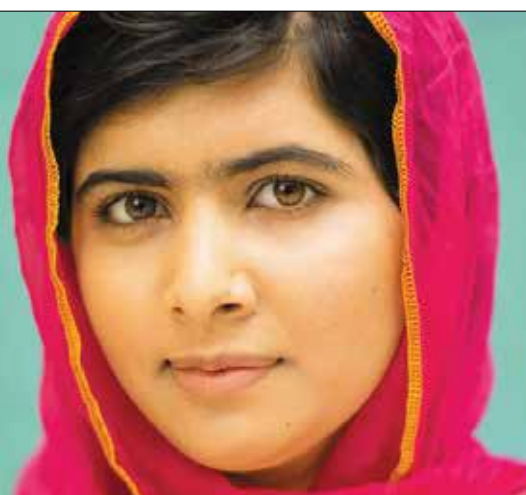
Cast Elle Fanning, Karl Glusman, Jena Malone, Bella Heathcote

VOTO

1 2 3 4 5

3

Io sono la vita



Da quando, nell'ottobre 2012, un uomo a volto coperto è salito sul vecchio bus che riportava Malala e le sue compagne a casa dopo la scuola e le ha sparato tre colpi di pistola, Malala Yousafzai è diventata una celebrità. A soli diciassette anni è stata la più giovane vincitrice di sempre del premio Nobel per la Pace e oggi è simbolo mondiale della lotta per l'emancipazione femminile e il diritto allo studio, nonché fondatrice del Malala Fund, un'organizzazione no profit molto attiva in tutto il mondo. Nata all'alba del 12 luglio 1997, nella valle dello Swat, Malala porta il meritato nome di una giovane eroina afghana della resistenza anti-britannica. Figlia di un padre colto e sensibile, fondatore di

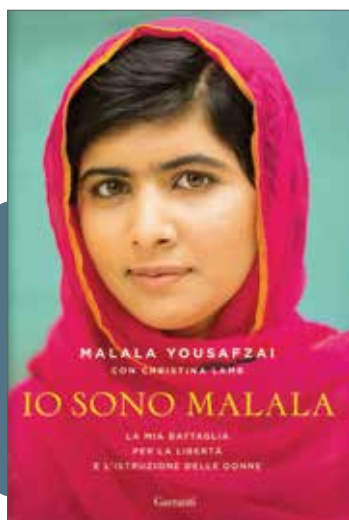
una scuola e attivissimo nella politica interna del suo Paese, e di una madre analfabeta, ma intelligente e coraggiosa, Malala comprende sin da piccola il valore dell'istruzione. Quando, compiuti i dieci anni, vede cadere la sua valle nelle mani dei talebani, di fronte ai divieti imposti a donne e bambine di ballare, cantare, andare in giro senza burqa, uscire oltre l'ora del coprifuoco ma soprattutto frequentare la scuola, Malala sente di dover denunciare al mondo ciò che sta succedendo. A soli undici anni, con lo pseudonimo di Gul Makai, è autrice di un *blog* della Bbc. Accanto alla sua vita di bambina - fatta di bisticci con le amiche, interrogazioni e serie tv - inizia una vita di convegni, interviste e riconoscimenti internazionali.

Le vicende alterne del suo Paese che vedono organizzazioni terroristiche, governi complici, dittature militari, bombardamenti, scontri armati, pubbliche fustigazioni, catastrofi naturali, sangue e distruzione non fermano la sua penna né la sua voce. Al contrario, rendono preziose le sue parole. E se i più tristi incubi abitano le sue notti, ogni mattina la forza dei suoi ideali le dà il coraggio per farsi di nuovo portavoce di ciò che pochi altri hanno avuto l'ardire di denunciare. Un forte senso di appartenenza all'etnia *pashtun* e una profondo credo religioso hanno insegnato a Malala il valore dell'ospitalità, l'importanza della dignità e dell'onore, la gratitudine per quanto di bello accade nella vita e l'amore per la sua terra e per il suo popolo.

La sua sensibilità e una famiglia forte e intelligente alle spalle le hanno allo stesso tempo insegnato a distinguere la fede in Dio dalla superstizione, a sentirsi cittadina del mondo e conterranea di tutti gli uomini, a fare tesoro delle tradizioni, senza dimenticare però di guardarle con occhio critico e di distaccarsene, se queste prevedono, per esempio, la vendetta come mezzo di giu-

stizia o la subordinazione delle donne come regola sociale. «Con la penna, e non con la spada, dobbiamo difendere il nostro onore» le ha spiegato suo padre, e la penna e la voce di Malala diventano armi così potenti da scatenare contro di lei il furore omicida dei talebani. Sopravvissuta all'attentato, Malala ora vive a Birmingham con la sua famiglia, in una casa con riscaldamento e acqua corrente, studia ed esce con le amiche. Ma non ha dimenticato le montagne innevate e i profumi dello Swat, né tutte le ingiustizie inflitte a donne e bambini del mondo, contro cui continua incessantemente a combattere con la temibile arma della sua parola.

Uno stile poco elegante e non sempre fluido (da imputarsi forse a una non eccelsa traduzione) non diminuisce il valore di una testimonianza così particolare, quella di una bambina, prima, che ha rischiato la vita per difendere i suoi diritti e gridare al mondo la sua denuncia, e di una ragazza, poi, che ha "sfruttato" la sua fama per difendere i diritti e gridare ancora al mondo le denunce di tutte quelle bambine private della voce e della libertà di farlo.



Edito in Italia da Garzanti, *Io sono Malala* è stato scritto da Malala Yousafzai in collaborazione con la giornalista britannica Christina Lamb, corrispondente di guerra di grande prestigio e profonda conoscitrice delle vicende di Pakistan e Afghanistan.

C'è un nuovo modo di fare Sociale



* Da sinistra Franco Antonello, presidente de I Bambini delle Fate e il figlio Andrea. Con loro Renzo Rosso, patron di Diesel e testimonial

FRANCO E ANDREA ANTONELLO*

RENZO ROSSO*

**USIAMO I NOSTRI MARCHI
PER FARE COSE BUONE**

Stiamo arrivando in Lazio con un nuovo progetto!

in **10 anni** de I Bambini delle Fate

2
Progetti di ricerca

10
Regioni d'Italia
coinvolte

38
Progetti
attivi

600
Imprenditori
coraggiosi

1000
Sostenitori
privati

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



Il progetto Mimosa

Le farmacie di Roma e provincia in campo contro la violenza sulle donne

La farmacia come luogo privilegiato dove intercettare il disagio femminile, spesso nascosto con vergogna dalla stessa vittima, e dove fornire informazioni utili per cominciare ad affrontare il problema.

È la *mission* del progetto "Mimosa", realizzato grazie alla *partnership* tra Federfarma Roma e il ministero della Salute, che sta coinvolgendo circa 1.000 farmacie della città di Roma e provincia e che mira a dare a tutte le donne che hanno subito violenza fisica, psicologica o economica, l'aiuto necessario per tornare a vivere una vita normale, grazie alla collaborazione dei farmacisti con associazioni e altri specialisti. Il progetto, presentato in occasione della "Giornata della salute della donna", prevede la distribuzione di migliaia di brochure con informazioni utili, consigli e contatti di associazioni, centri antiviolenza e specialisti. «Dietro la violenza sulle donne - ha spiegato il ministro Lorenzin - c'è un fenomeno culturale. Bisogna dunque incentivare

le denunce e agire soprattutto sulle famiglie, anche perché si registrano sempre più episodi a livello giovanile. Ritengo importante che l'encomiabile iniziativa - ha proseguito - venga estesa anche alla rete dei medici, anche se le farmacie restano il primo livello. Questo soprattutto perché consentono di comprendere il livello di percezione della violenza, specialmente sul piano psicologico, in una rete protetta». Le donne vittime di violenza in Italia sono sette milioni, di cui circa 746 mila hanno subito un tentativo di stupro. Una su tre è dunque stata oggetto, almeno una volta nella vita, di un qualche tipo di abuso. Il Lazio è al secondo posto per femminicidi commessi, mentre la provincia di Roma guida la graduatoria nazionale per quanto riguarda il numero dei femminicidi familiari. Come è stato ricordato durante la presentazione, l'iniziativa era nata originariamente a Napoli due anni fa da un'idea dell'associazione "Farmaciste insieme" e realizzata grazie alla

collaborazione con la rete Vision (Victimology Support international Observatory & Network). «Nel corso del progetto pilota - ha spiegato Angela Margiotta, presidente di Farmaciste insieme - sono stati distribuiti i volantini in un centinaio di farmacie, avendo cura di posizionarli lontano da occhi indiscreti. In poche settimane erano finiti. abbiamo così capito che l'idea aveva funzionato: molte donne volevano essere aiutate, mantenendo l'anonimato. Abbiamo saputo poi, dalle associazioni contattate, che spesso si tratta di donne molto giovani. Purtroppo chi subisce questo tipo di trauma ha grandi difficoltà non solo a sporgere denuncia, ma anche semplicemente a parlarne con qualcuno. Il progetto ha conquistato dapprima l'interesse della Federazione degli Ordini dei farmacisti italiani e adesso anche quello di Federfarma Roma che ci ha contattato per portare "Mimosa" anche nella capitale». E proprio Vittorio Contarina, presidente di Federfarma Roma, ribadisce

l'intenzione di supportare il ministero per portare il progetto in tutta Italia. «Speriamo di riuscire a dare alle donne che hanno subito violenza - ha annunciato Contarina - l'aiuto e il sostegno di cui hanno bisogno. Il patrocinio del ministero, inoltre, darà al progetto la forza necessaria per imporsi anche nel resto d'Italia». «Il nostro osservatorio - ha concluso il sociologo Ferdinando Tramontano, presidente di Vision, l'associazione che supporta concretamente Mimosa - mira a sviluppare la cultura della non-violenza e delle pari opportunità tra uomo e donna. Abbiamo deciso di sposare il progetto anche per ottenere dai Centri antiviolenza coinvolti informazioni utili per sviluppare politiche di prevenzione e contrasto, per affrontare al meglio questo fenomeno di violenza diffusa».



la vignetta



VITADYN®

NOVITÀ

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

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



**Reintegra la tua sete
CON TANTO GUSTO**

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

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

www.phytogarda.it

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



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



IL TRIO ANTI STANCHEZZA

Optim-Eyes® è la soluzione Medi-Cosmetique® Filorga per il contorno occhi. Attorno a Optim-Eyes®, il suo trattamento best seller per il contorno occhi, Filorga sviluppa un rituale a 360 gradi, che agisce contemporaneamente su borse, occhiaie, rughe, disidratazione e diradamento delle ciglia. Tre prodotti assolutamente innovativi, tre formule esperte e mirate per trattare la stanchezza del contorno occhi in tutte le sue forme: Optim-Eyes Lotion®, Struccante - siero occhi, Optim-Eyes Patch®: patch anti-fatica express per il contorno occhi e Optim-Eyes®: Il contorno occhi per occhiaie, borse, rughe. www.filorga.it



PER PIEDI SEMPRE IN MOVIMENTO

Nasce una nuova formula per il benessere e la salute dei piedi, a base di estratti di timo, lavanda, rosmarino e margosa. Grazie alla formulazione ricca di questi speciali componenti - in grado di controllare la sudorazione del piede - e di attivi naturali dermopurificanti, l'azione deodorante si prolunga fino a 48 ore. La **Crema Deodorante** a lunga durata ad azione antisudore, della Linea Deodorazione di **Timodore**, agisce efficacemente nei casi di ipersudorazione del piede e bromidrosi plantare, causa del cattivo odore, particolarmente frequente soprattutto negli adolescenti e in chi pratica sport a tutti i livelli. www.timodore.it



OLIO PER LA DOCCIA

Sebamed Olio Bagno-Doccia è la risposta dermatologica specifica ai problemi di detersione delle pelli sensibili da normali a secche. Usato quotidianamente per il bagno o la doccia, protegge la pelle dalle irritazioni e dalla disidratazione. La speciale formulazione brevettata con più del 50 per cento di lipidi naturali da olio di avocado e lecitina naturale, contribuisce a mantenere l'equilibrio idrolipidico, preservando la morbidezza e l'elasticità della pelle secca o normale con tendenza alla disidratazione. Il pH 5,5 è ideale per mantenere la naturale funzione barriera della pelle. www.sebamed.com



UN LEGGERO EFFETTO LEVIGANTE

Laboratori Hur presenta **Link 39 Extract**, un siero concentrato a base di collagene marino, ricco di micro e macro elementi a carattere liftante-idratante. Link 39 Extract agisce con straordinario effetto sul turgore e sulla luminosità del viso, ideale anche in caso di pelli molto sensibili e con couperose. Un ricco concentrato di attivi fra cui collagene marino per un effetto anti age, acido ialuronico, dalla funzione umettante, fieno greco, nutriente, ed equisetolo di provenienza da coltivatori locali, per un'azione mineralizzante. www.laboratorihur.com

RIGENERA LE TUE GIORNATE

Meritene® Regenervis® è l'integratore di magnesio e potassio, con vitamine e minerali antiossidanti, ideale per la stagione estiva. Specificamente sviluppato per rispondere ai bisogni nutrizionali degli adulti attivi, contiene magnesio, che contribuisce al normale metabolismo energetico, all'equilibrio elettrolitico e alla riduzione di stanchezza e fatica; potassio, che contribuisce alla normale funzione muscolare. Contiene inoltre antiossidanti come le vitamine C e B2, zinco e selenio, che contribuiscono alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, oltre a Coenzima Q10, luteina e resveratrolo. Meritene® Regenervis® è utile nei cambi di stagione, nei periodi di stanchezza e di particolare stress, per contrastare l'azione dei radicali liberi. www.nestlehealthscience.it





SIERO DERMATOLOGICO CONTRO LE MACCHIE

La linea Clairial dei Laboratoires SVR, trattamenti specifici per favorire la scomparsa delle macchie scure, si arricchisce di un prodotto altamente innovativo, efficace su tutti i tipi di macchie e su tutti i fototipi, **Clairial Serum**. Una formula dalla elevata tollerabilità, testata su pelle sensibile: profumo senza allergeni, senza parabeni, senza lanolina, senza oli minerali. Dotato di un packaging innovativo, con tubo con contagocce, Clairial Serum ha una texture leggera e setosa, composta da cristalli liquidi e acido ialuronico ad alto peso molecolare. www.laboratoires-svr.it

ANTI AGING FACE RITUAL

Bakel presenta **Blossom Ice**, un rituale anti età innovativo a base di una sinergia di attivi vegetali e biotecnologici potenziati dall'azione fisico meccanica dello skin-icing: raffreddamento della cute che porta a un rapido processo di vasocostrizione, a cui fa seguito, al termine dell'applicazione, una vasodilatazione.

La rapida successione di questi due processi stimola l'ossigenazione globale della cute e promuove il metabolismo a livello cellulare. Blossom Ice ha un effetto anti rughe, si consiglia di passare per qualche minuto Blossom Ice avvolto in un Bakel® Flannel, che rende la pelle più tonica e compatta. www.bakel.it



PREVENIRE LA FORMAZIONE DEI GAS INTESTINALI



Gonfiore, tensione addominale, crampi, flatulenza, reflusso: sintomi diversi che possono avere un'origine comune. L'uomo, infatti, presenta un deficit fisiologico di due enzimi essenziali per una corretta e completa digestione di molti alimenti, alla base della nostra dieta: alfa e beta galattosidasi.

Elgasin® di Sanitas non dà assuefazione, è privo di controindicazioni, previene

la formazione dei gas intestinali ed elimina, in modo naturale e fisiologico, quelli già presenti, riducendo rapidamente i sintomi senza effetti indesiderati.

www.elgasin.com

DUE NUOVI TRATTAMENTI PER IL CORPO

La pelle del nostro corpo ha bisogno di cure quotidiane: trattamenti idratanti dalla texture leggera capaci di offrire il vantaggio di un'applicazione veloce e di un assorbimento rapido.

Uriage propone due nuovi trattamenti:

il **Latte Velouté Corpo**, arricchito con Acqua termale di Uriage, acido ialuronico e Burro di karité, svolge un'azione levigante, elasticizzante e lenitiva che dura tutta la giornata

e il **Balsamo Rassodante Corpo**, arricchito con Acqua termale di Uriage, acido ialuronico, Burro di Karité ed erica a Bacche (Empetrum Nigrum).

www.uriage.com



IGIENE ORALE DA VIAGGIO

Piccolo di dimensioni, ma grande in qualità e comodità: **Tau Kit** è la pratica trousse da viaggio trasparente di tau-marin, che contiene uno spazzolino richiudibile e una confezione di tau-marin Dentifricio Gel da 20 ml. Tau Kit è pratico in tutte le situazioni in cui non si vuole rinunciare alla qualità dello spazzolino di casa, ma non si ha la possibilità di portarlo con sé. È disponibile in tre versioni contraddistinte dalle diverse colorazioni delle setole: duro (con setole rosso-blu), medio (con setole verdi-blu), morbido (con setole celesti-blu). www.tau-marin.it

La Stregatta



L'importanza di perdersi, ogni tanto, quando la vita si fa troppo pressante

le una opportunità, non un obbligo». «Ecco, appunto, ho deciso di rinunciare a questa opportunità, insieme a tante altre. Vede dottore - sfilandosi con gesto elegante gli occhiali e consentendo a due carboncini neri e vivaci di piantarsi nei miei - ho voglia di fare un passo indietro, fuori dai riflettori sociali, allontanare dal pubblico la mia vita privata». Una presa di posizione intrigante, come il sorriso che la sottolinea. La fisso incuriosito, un invito ad andare avanti.

«Non so, dottore, se lei ha mai riflettuto su quanto sia diventato impossibile oggi perdersi un po', sparir e senza sapere e far sapere dove siamo. Siamo seguiti e registrati in tutto, il telepass comu-

tessere fedeltà dei supermercati, con l'elenco di cosa hai comprato, dove, quando e quale è il tuo livello di spesa. Lo stesso fanno i bancomat, le carte di credito, per non parlare del navigatore montato sull'auto o dello *smartphone* con il Gps. Certo, comodo se rubano la macchina o se smarrisci il telefonino, ma così non ci smarriamo neppure noi. E smarrirsi è importante».

Ricordo quanto raccontato da Nicola Piovani: una sera, molto tardi, dopo avere lavorato al missaggio delle musiche di *Intervista*, il compositore stava rientrando da Cinecittà a Roma, in compagnia di Federico Fellini. Lasciata la Tuscolana, arrivarono sotto gli archi dell'Acquedotto Felice e Fellini, scuotendosi improvvisamente dai suoi pensieri, affermò sorridendo di conoscere una scorciatoia. Invitò quindi Piovani a girare a destra, poi a sinistra, poi ancora a sinistra e poi lo fece tornare indietro, ancora a destra, infine dritto. In lontananza le luci di Roma, la luna alta nel cielo, intorno il buio della campagna, i fuochi e i rumori di un accampamento nomade, una discarica - allora si chiamava sfascio - completa di frigo, copertoni e cani abbaianti. A un certo punto il musicista si rivolse con tono preoccupato al Maestro e protestò: «Federico, ma così finiremo per perderci». Con aria sognante il poeta mormorò: «Magari...».

Le ultime parole sfumarono con dolcezza, un'onda che si spegne sulla spiaggia al tramonto; allungai la mano con lo scontrino e il resto, ma, come lo Stregatto di *Alice nel paese delle meraviglie*, della signora era rimasto nell'aria solo il sorriso. Scomparsa, smarrita. Persa.

Ha la tessera sanitaria, signora?». «Sì, certo, ma non gliela voglio dare».

Risposte originali ne sento tante in farmacia - per non parlare delle domande - tutti i giorni, da gente strana e da quella insospettabile. La signora davanti a me rientra nella seconda categoria: minuta, bruna, non giovanissima, ma decisamente giovanile. Sarà per le scarpe da ginnastica gialle o per gli occhiali da sole, enormi sul piccolo viso e colorati in tutte le gradazioni dell'arcobaleno, una maglietta con scollo alla marinara a righe orizzontali, da gondoliere. Esiste un periodo magico nella vita di una donna, quando gli anni si divertono a giocare a nascondino con il tempo che, finché non li stana, rimane sospeso, inchiodato nel mistero di dove si siano cacciati. Una magia dalla durata variabile, il fascino della malìa è nell'effimero e sono pochi gli uomini in grado di resistere, parola di vittima.

«Come vuole, signora, se non ha una ricetta del Servizio sanitario nazioana-

Nicola Piovani
a Fellini, durante
un viaggio
in macchina:
“Maestro, finiremo
per perderci”.
E il maestro:
“Magari”

nica alla centrale dove stai andando, quando lasci l'autostrada e per quanto tempo. Per qualunque transazione viene registrato il codice fiscale, anche in ospedale, in farmacia, come prima mi chiedeva lei, poi c'è l'*home banking*, gli acquisti *on line*, le miriadi di *password*, codici pin, puk, *username*. Pensi alle

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




diego cataldi
gioielli

DESIDERI ESCLUSIVI


ROLEX


TUDOR

Chopard

Cartier PIAGET


VACHERON CONSTANTIN


Breguet
Depuis 1775

BVLGARI


FRANCK MULLER
GENÈVE

BAUME & MERCIER
GENÈVE - PARIS

IWC
SCHAFFHAUSEN
SINCE 1868


DoDo


TOY WATCH

easy
ASAP


BUCCELLATI

GUCCI


CRIVELLI

Powellato
67


Chantecler
PARIS

UTOPIA

Powellato


ANTORA

QUERIOT

Lunatic

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