

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 8
Settembre 2016



Occhio allo stress
post vacanze



Antiparassitari,
attenti al cane

Francesca Reggiani

**Uno sguardo
sarcastico
fin da piccola**

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



ABBIAMO UNA DOPPIA NOVITÀ PER LA FARMACIA



winTuss sciroppo

Calma la tosse secca e grassa, protegge la mucosa, fluidifica e favorisce la rimozione del muco. Flacone da 170 ml.

Psyllium pensa

Polvere per sospensione orale per il trattamento della costipazione occasionale o abituale. Confezione da 12 bustine monodose.

pensa
BENESSERE

Una gamma in continua crescita con tutta la qualità Pensa a servizio della farmacia.

www.pensabenessere.it - info@pensapharma.com



16



12



42

24



30

SOMMARIO

- Editoriale*
- 5 Il dovere della trasparenza**

- 6 News**

- Il farmacista risponde*
- 8 La questione sicurezza**

- La voce della Regione*
- 11 Emergenza caldo**

- Intervista*
- 12 Uno sguardo sarcastico fin da piccola**

- Attualità*
- 16 Una risposta al diabete**

- Farmacie*
- 18 In tema di glucosamina**

- Medicina*
- 21 Il telefono verde Aids e Ist**

- In terapia*
- 24 Febbre, che fare?**

- Automedicazione*
- 26 Post vacanze? Occhio allo stress**

- Aderenza terapeutica*
- 28 Il farmaco? Non lo prendo**

- Veterinaria*
- 30 Attenti al cane**

- Cosmesi*
- 32 Dopo l'estate**

- La parola all'avvocato*
- 34 Parchimetri con bancomat**

- Cucina e salute*
- 36 Alla ricerca della stagione perduta**

- Cinema*
- 38 La pazza gioia**

- Il libro*
- 40 Mio fratello rincorre i dinosauri**

- Moda*
- 42 Tinte accese per affrontare l'inverno**

- La vignetta*
- 44 Farmacia del sorriso**

- 46 Sul banco**

- Vita in farmacia*
- 48 L'anima gemella**



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



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

Editore
EDRA S.p.A.
Direttore esecutivo: Ludovico Baldessin

Direzione editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Vicedirettore
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Mariasandra Aicardi, Claudio Buono, Stefania Cifani, Anna Colucci, Elena Ferrari, Ferdinando Fattori, Pietro Gallo, Ilaria IB, Angela Ingrassia, Anna Maria Luzi, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Cristina Mazzantini, Donatella Perrone, Umberto Pompili, Vincenzo Rulli, Maria Antonietta Tortora

Direzione commerciale
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

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

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

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

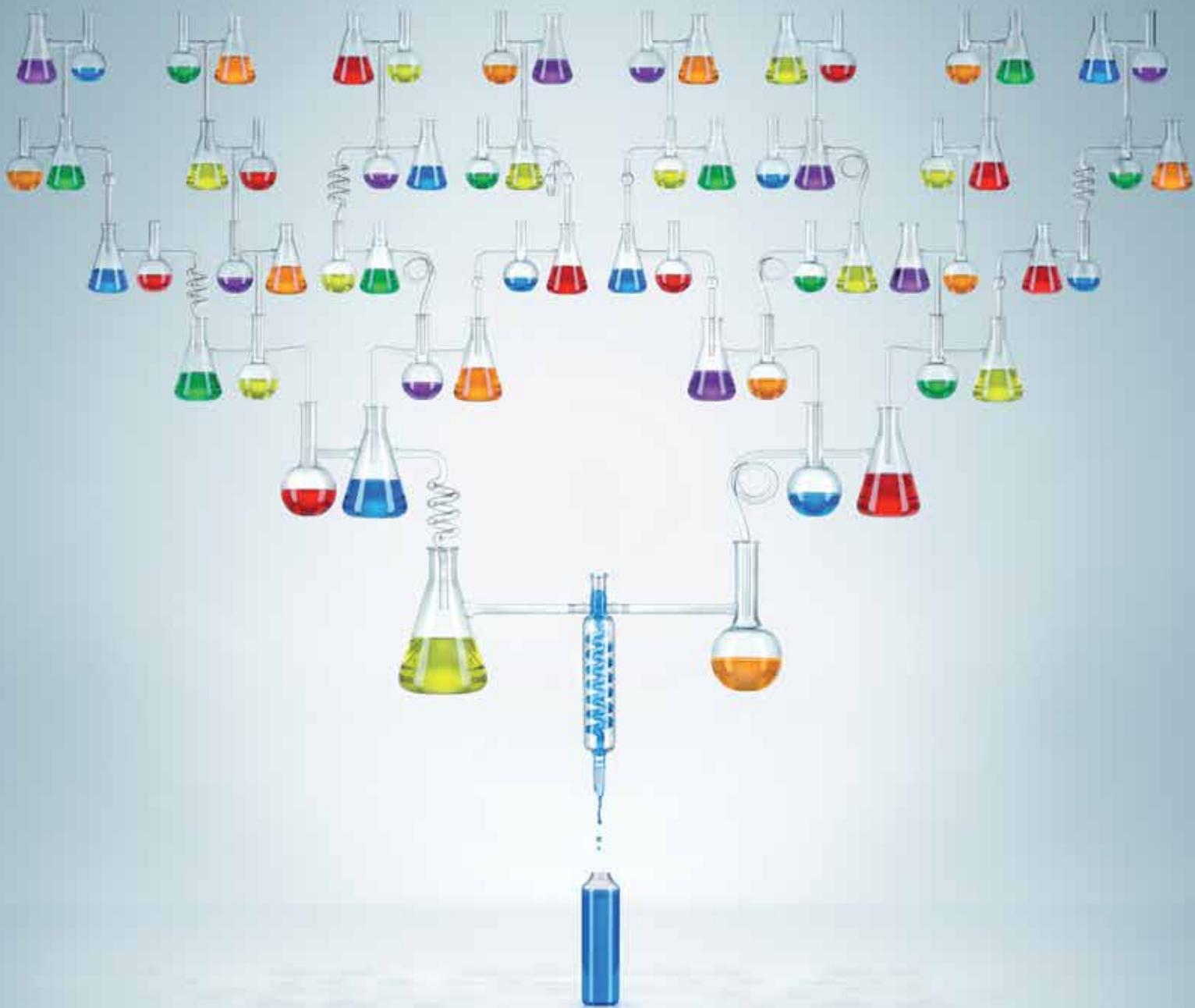
Produzione
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
Tel. 02.88184.222

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

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

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





LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

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

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



www.pfizer.it



MAGNESIO

POTASSIO

con ANTIOSSIDANTI

EFFETTO REGENERVIS®

Nestlé Health Science
Meritene®
 Regenervis®



RIGENERA LE TUE GIORNATE CON MERITENE® REGENERVIS®!
 L'INTEGRATORE DI MAGNESIO E POTASSIO CON VITAMINE
 E MINERALI ANTIOSSIDANTI.



MAGNESIO
 POTASSIO



ANTI
 OSSIDANTI



COENZIMA
 Q10



RESVERATROLO



LUTEINA

Visita www.meritene.it e scopri la nuova gamma Meritene®

Numero Verde
800-434434

Nestlé Italiana S.p.A., Div. Nestlé Health Science - Via del Mulino, 6 Assago (MI)

Integratore alimentare. Non adatto per bambini al di sotto dei 3 anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.

Il dovere della trasparenza



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Se qualcuno mi chiedesse quale è la cosa che apprezzo di più e trovo sempre meno in giro, prima ancora di onestà, carità, benevolenza, penso che risponderei: trasparenza. Non parlo certo delle trasparenze di certi abiti femminili, tessuti inesistenti a forma di pantaloni e camicette adattissimi a far scendere la temperatura di chi li indossa e far decollare quella di chi le sta vicino.

Parlo ovviamente di tutte le altre forme di trasparenza, nella vita sociale quanto in quella politica, nell'informazione e nella vita di tutti i giorni. L'ignoto ci fa paura, per la sua stessa natura di inconoscibilità e nella paura mettono radici alcuni poteri. Coprire i fatti, le cose, o addirittura in alcune forme esasperate, le persone, permette di esercitare il potere della fortezza inviolabile. Chi sta dentro ha accesso a informazioni, conoscenze tali da metterlo in condizione di indirizzare i percorsi e le scelte di chi non ha, al contrario, la possibilità di sapere e di conseguenza giudicare e scegliere.

Se fossi l'imperatore del mondo per un'ora, vorrei

strappare tutti i veli, ordinerei che tutti potessero vedere oltre i muri costruiti per tenere fuori la gente comune da trame e macchinazioni, vorrei che tutti sapessero cosa e chi c'è dietro determinate campagne di alcuni politici, amministratori, giornalisti, dietro i bilanci truccati, dietro alcune bugie televisive o elettorali. La seconda rivoluzione russa, quella di Gorbaciov, aveva fatto della *glasnost* (trasparenza) il proprio motto, conscia dell'enorme forza rivoluzionaria dell'accesso alle informazioni. Una coscienza tranquilla non ha nulla da nascondere, nel nostro piccolo di sindacato romano, sfruttando le possibilità tecnologiche del *web*, abbiamo messo a disposizione degli iscritti la possibilità di "leggere" come, dove e quando vengono spesi i soldi delle loro quote in tempo reale, giudicando quindi il nostro operato in un'ottica di costi e realizzazioni. Sarebbe bello se l'esempio contagiasse altre strutture, ben più importanti di un sindacato di farmacisti animati dall'onestà e dall'entusiasmo. Forse con un presente meno oscuro il futuro ci farebbe meno paura.

Migrazione, a rischio donne e bambini



Nel mondo cresce il numero di donne e ragazze rese più vulnerabili a causa dei fenomeni migratori, in combinazione con ulteriori fattori di ineguaglianza legati al sesso, l'etnia e la classe sociale. Dal 2000 al 2015 il numero totale dei migranti internazionali donne è aumentato di oltre 32 milioni, con conseguenze per la loro sicurezza e la loro salute. Oggi il 60 per cento delle morti materne evitabili e il 53 per cento dei decessi di bambini al di sotto dei cinque anni si svolgono in contesti di conflitto, spostamento e disastri naturali. Si stima che nel mondo oltre 26 milioni di donne e bambine in età riproduttiva vivano

in situazioni di emergenza e in condizione di bisogno rispetto ai servizi di salute sessuale e riproduttiva. Questi, in sintesi, i contenuti dell'audizione del vice direttore generale dell'Oms-Salute della famiglia, delle donne e dei bambini Flavia Bustreo, presso la Camera dei Deputati. «È importante capire il valore delle dinamiche globali», sottolinea Bustreo, «le donne sono infatti attori chiave nello sviluppo della salute e del sistema di assistenza del ventunesimo secolo, artefici del *global care chain*, la catena di assistenza globale, ossia del fenomeno crescente che le vede migrare per svolgere lavori di tipo sociale e di assistenza. L'Italia, un Paese che storicamente ha saputo garantire il diritto universale alla salute può assumere un ruolo guida nella protezione, nell'assistenza e nelle cure rispetto alle popolazioni in difficoltà in collaborazione con gli altri Paesi in prima linea rispetto ai fenomeni migratori».



La salute nelle città: bene comune

Cento anni fa solo il 20 per cento della popolazione mondiale viveva in città. Per la metà del secolo arriveremo al 70 per cento di residenti

nelle aree urbane. L'aumento è straordinario, al ritmo di 60 milioni di persone che ogni anno si spostano da ambienti rurali verso le città, soprattutto nei Paesi a medio reddito. Non solo, le proiezioni mostrano che nei prossimi trent'anni la crescita globale avverrà virtualmente soltanto nelle aree urbane. In Italia, quasi 4 cittadini su 10 risiedono nelle 14 città metropolitane. «Lo spostamento verso le aree urbane è caratterizzato da cambiamenti sostanziali dello stile di vita rispetto al passato: cambiano le abitudini, i lavori sono sempre più sedentari, l'attività fisica diminuisce. Fattori sociali, questi, che rappresentano un potente volano per le cosiddette malattie della società del benessere: obesità e diabete», spiega Andrea Lenzi, Professore ordinario di endocrinologia, Presidente del Consiglio universitario nazionale (Cun) e coordinatore di *HealthCity Think Tank*. Si tratta di un gruppo di esperti indicati, tra gli altri, da ministero della Salute, Istituto superiore di sanità, Anci-Associazione nazionale comuni italiani, Università di Roma "Tor Vergata", Istat, Censis, che si pone l'obiettivo di analizzare il contesto economico-sanitario, sociologico, clinico-epidemiologico e politico-sanitario, per studiare i determinanti della salute nelle città. Il *think tank* ha messo a punto il manifesto "La Salute nelle città: bene comune", che si propone di offrire alle istituzioni e alle amministrazioni locali spunti di riflessione per guidarle nello studio di questi determinanti nei propri contesti urbani e fare leva su di essi per mettere a punto strategie per migliorare gli stili di vita e la salute del cittadino.

Festival della mente a Sarzana

La tredicesima edizione del Festival della Mente, il primo festival in Europa dedicato alla creatività, si svolge a Sarzana dal 2 al 4 settembre con la direzione scientifica di Gustavo Pietropolli Charmet e la direzione artistica di Benedetta Marietti.

Il festival è promosso dalla Fondazione Carispezia e dal Comune di Sarzana.

Tre giornate con sessantuno relatori italiani e internazionali e trentanove appuntamenti tra incontri, workshop, spettacoli e momenti di approfondimento culturale dedicati ai processi creativi. Filo conduttore dell'edizione 2016 è lo spazio, indagato con un linguaggio accessibile per un pubblico ampio e intergenerazionale da grandi scienziati, scrittori, artisti, fotografi, architetti, filosofi, psicologi, storici, in relazione ai cambiamenti, alle tematiche e ai problemi del vivere contemporaneo. La sezione per bambini e ragazzi, quest'anno curata da Francesca Gianfranchi, è un vero e proprio festival nel festival con trenta ospiti e ventidue eventi (45 con le repliche) ed è realizzata con il contributo di Carispezia Crédit Agricole. Tutte le informazioni su www.festivaldellamente.it.





Tumori, studenti bocciati in prevenzione

Il 53 per cento degli studenti delle superiori sono "bocciati" in prevenzione del cancro. Il 78 per cento degli under 19, infatti, ignora che si debbano consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, il 32 ritiene che le sigarette light non siano molto pericolose per l'organismo. Per il 54 per cento le lampade solari incrementano la resistenza al sole e quindi possono rappresentare un "buon rimedio" contro le scottature e quattro su dieci pensano che lo sport aumenti il livello di stress. È quanto emerge dal quiz "Quanto conosci le regole del benessere" a cui hanno partecipato 10.547 giovani, condotto durante "Non Fare Autogol", la campagna promossa dall'Associazione italiana di oncologia medica (Aiom) e resa possibile da un *educational grant* di Roche, per spiegare ai ragazzi i corretti stili di vita. «Nelle sei edizioni della campagna», sottolinea Carmine Pinto, presidente di Aiom, «abbiamo coinvolto poco meno di tremila Istituti, incontrato e dialogato con centinaia e centinaia di docenti e dirigenti scolastici, migliaia e migliaia di giovani, diffuso oltre un milione di opuscoli. Un lavoro impegnativo e fondamentale perché ci ha permesso di capire quanto sia necessario fare informazione ed educazione. Come dimostra l'indagine, è ancora basso il livello di conoscenza dei ragazzi delle principali regole del benessere. Dobbiamo quindi proseguire e intensificare questo tipo di attività».

Igiene orale a tutto tondo

Da 19 settembre al 6 novembre prossimi un servizio qualificato per la salute. In 200 farmacie italiane parte infatti "Igiene orale a 360°", progetto sulla prevenzione e benessere della bocca che unisce due importanti attori del panorama dell'igiene orale italiana: Recordati e Aidi (Associazione igienisti dentali italiani), da tempo presente anche negli ambiti di sensibilizzazione della popolazione rispetto alla salvaguardia della salute di denti, gengive e mucose della bocca. Il *counselling* fornito dagli igienisti dentali sarà focalizzato sulla detersione degli spazi interprossimali (tra dente e dente, dente e gengiva) dove l'accumulo dei batteri può portare a formazione di placca e di conseguenza al possibile sviluppo di carie, infiammazione delle gengive fino alla malattia parodontale. Il servizio è particolarmente utile vista l'incidenza della parodontite (in Italia colpisce venti milioni di persone over 35 anni, sono tre milioni gli italiani che soffrono di parodontite grave, secondo i dati della Società italiana di parodontologia). La farmacia si conferma quindi il luogo d'elezione per educare i cittadini a tenere sotto controllo lo stato di salute e mantenere nel tempo il benessere psico-fisico. All'interno delle farmacie sarà allestito un *desk* presso il quale l'igienista dentale offrirà le consulenze, mostrerà l'utilizzo degli strumenti per la detersione degli spazi interprossimali e lascerà un *leaflet* educativo al cliente. Per maggiori informazioni sul servizio contattare il numero 02.58299801.



Informarsi sul melanoma

È partito con il primo appuntamento, tenutosi a Genova, il progetto, promosso da Novartis, "Melanomi, le differenze che contano", che coinvolge alcuni tra i principali centri italiani di oncologia, in collaborazione con le associazioni di pazienti Aimame (Associazione italiana malati di melanoma) e Mio (Melanoma Italia Onlus). Una serie di incontri informativi finalizzati a comprendere come questi tumori della pelle non siano tutti uguali. Il tour, rivolto a pazienti e familiari, tocca, oltre a Genova, Napoli, Palermo, Bologna, Roma e Milano. «Se finora la chemioterapia era considerata il trattamento standard nei pazienti con melanoma metastatico, oggi possiamo contare su un approccio farmacologico e multidisciplinare alternativo che tenga conto delle mutazioni genetiche e delle maggiori informazioni disponibili», precisa Paola Queirolo, coordinatore del *Disease Management Team Melanoma* e tumori cutanei Irccs San Martino, Ist Genova e presidente dell'Intergruppo Melanoma Italiano, «e che dimostra una maggiore efficacia specialmente in quei casi in cui la diagnosi è precoce e il paziente contribuisce nella riduzione dei fattori di rischio. Ciò comporta un allungamento della sopravvivenza mediana del paziente e, allo stesso tempo, un miglioramento della qualità di vita».



La questione sicurezza



In tema di cosmetici

Ho letto sul numero di aprile di Farma Magazine il suo approfondimento su cosmetici e allergie. Sarei molto lieta se potesse darmi indicazioni su dove acquistare cosmetici sicuri, privi di allergeni.

Lettera firmata

I prodotti cosmetici sono generalmente utilizzati per abbellire viso e corpo, ma spesso possono nascondere insidie. Non di rado si evidenziano manifestazioni allergiche dovute proprio al contatto con gel, creme o struccanti. Generalmente, i prodotti venduti in farmacia possono considerarsi "sicuri", sono venduti da persone altamente qualificate e le aziende produttrici dei marchi presenti in questo particolare canale di distribuzione pongono molta attenzione alla sicurezza. In ogni caso, quando si acquista un cosmetico, è utile prestare attenzione all'etichetta. Uno dei parametri da tenere in considerazione è il Pao. I cosmetici infatti non sempre riportano una data di scadenza. Legalmente è sufficiente esporre il simbolo della confezione aperta con un numero sovrapposto che indichi il tempo massimo entro cui utilizzarlo. Infatti provare un cosmetico, toccarlo con le mani, semplicemente esporlo alla luce e all'aria, contamina il prodotto e lo espone a irreversibili processi chimici e biologici, che lo rendono potenzialmente nocivo se utilizzato oltre tale data. Altrettanto importante è la composizione. Gli ingredienti vengono menzionati spesso senza una reale grammatura ma semplicemente in ordine decrescente di concentrazione. È sempre buona norma leggere con attenzione tutta la lista degli ingredienti, specialmente se si è consci di essere allergici a un particolare principio attivo, a un eccipiente, oppure a una fragranza. Doveroso inoltre prestare attenzione alla presenza di allergeni, che in etichetta è sempre segnalata in caratteri evidenti e diversi dal resto, proprio per evidenziarli. Se si è allergici a qualche sostanza, o semplicemente si sospetta di esserlo, dobbiamo quindi leggere con attenzione l'etichetta oppure, meglio, chiedere consiglio al nostro farmacista di fiducia.

Interazioni con anticoagulanti

Mia madre, ultraottantenne, assume warfarin. Per calmare un forte bruciore alla gola che provoca di conseguenza tosse e spassatezza, quale tipo di farmaco potrebbe provare che non interferisca con il farmaco?

Lettera firmata

Il warfarin è un farmaco che viene utilizzato per scongiurare la formazione di trombi in moltissimi pazienti. Pur essendo utilizzato da tempo e relativamente sicuro, il suo impiego può nascondere insidie. Una corretta posologia, specialmente nelle fasi iniziali della terapia, non può prescindere da una costante e frequente valutazione del tempo di protrombina, infatti i pazienti vengono regolarmente sottoposti a prelievi di sangue per saggiarne il valore e aggiustare conseguentemente il dosaggio del farmaco. Spesso detto valore viene espresso in Inr, sigla che indica il rapporto internazionale normalizzato, ed è un parametro che rappresenta la velocità di coagulazione del sangue. Il warfarin, per sua natura, dà frequenti interazioni con altri farmaci e con alcuni alimenti. Durante la terapia, è opportuno osservare molte precauzioni. Devono essere infatti evitati cibi ricchi di vitamina K quali per esempio broccoli, spinaci, fegato e prestare particolare attenzione ai farmaci che si decide di utilizzare in concomitanza, anche a quelli di automedicazione. È sempre buona norma chiedere consiglio al farmacista prima di assumere qualsiasi tipologia di farmaco. In caso di mal di gola, possono risultare utili caramelle e sciroppi naturali a base di propoli o miele. Questi farmaci hanno un notevole effetto lenitivo sul cavo orale ed effetti collaterali minimi. Inoltre in letteratura non sono segnalati casi di interazioni con il warfarin.



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



Serencol Teva

Integratore alimentare
di vitamine e componenti vegetali

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



Con l'aggiunta di:

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

**OLIVO PER LA REGOLARITÀ
DELLA PRESSIONE ARTERIOSA**



Fonte di antiossidanti

NOVITÀ ● NOVITÀ ● NOVITÀ

TEVA

Self Care

Scegli la qualità dei nostri prodotti

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



Emergenza caldo

Una squadra di medici di famiglia attiva su tutto il territorio regionale

Cinquemila medici di famiglia sono stati in prima fila a Roma e nel Lazio per affrontare l'emergenza caldo. Con l'obiettivo di tutelare la popolazione più a rischio, soprattutto gli anziani oltre i 64 anni, nelle giornate con le temperature più alte. Dal 2004 è attivo il Sistema nazionale di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute (Hhwws, *Heat health watch warning system*), gestito centralmente dal Dep in collaborazione con il ministero della Salute e il Dipartimento della Protezione civile. Questi sistemi si basano sulla relazione tra decessi giornalieri e variabili meteorologiche, al fine di identificare le condizioni climatiche associate a significativi incrementi della mortalità nella popolazione, in particolare nelle aree metropolitane.

Il sistema è operativo in ventisette città e giornalmente viene elaborato un bollettino (www.salute.gov.it/caldo)

che segnala le condizioni di rischio per la salute per il giorno stesso e per i due giorni successivi attraverso livelli graduati di rischio definiti in relazione alla gravità degli eventi previsti: livello 0, condizioni meteorologiche non a rischio per la salute della popolazione; livello 1, condizioni meteorologiche che possono precedere un livello 2 pre-allerta dei servizi sanitari e sociali; livello 2, temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione; livello 3, ondata di calore. Condizioni a elevato rischio che persistono per tre o più giorni consecutivi. Allerta dei servizi sanitari e sociali. Nel Lazio sono sei le città dove sono attivi specifici sistemi di allarme: Roma, Latina, Frosinone, Viterbo, Rieti e Civitavecchia. I bollettini d'allarme sono pubblicati ogni giorno sul sito del ministero della Salute (www.salute.gov.it) e su quello dell'Osservatorio del dipartimento di epidemio-

logia del Lazio (www.deplazio.net).

Dal 2013 il sistema Lazio prevede che ciascun paziente a rischio sia inserito nel programma attraverso una scheda personale. Oltre 40.000 sono i cittadini coinvolti: di questi, 30.000 presentano patologie respiratorie o cardiocircolatorie. Il programma prevede sorveglianza attiva sulla popolazione identificata sulla base dei quattro diversi livelli di rischio definiti dall'Osservatorio epidemiologico regionale. I medici di medicina generale potevano includere i pazienti per tutto il periodo in cui il programma è stato attivo, privilegiando i pazienti con punteggio più elevato (livello 3 e 4). Gli accessi domiciliari sono stati effettuati durante i giorni in cui erano previste condizioni climatiche a rischio per la salute (livello 2 e 3 del bollettino Hhwws).



A cura di Nicola Zingaretti, presidente della Regione Lazio

I bollettini di allarme sono pubblicati ogni giorno sul sito del ministero della Salute

In base ai livelli di rischio il medico doveva programmare le visite domiciliari entro le 72 ore se il sistema di sorveglianza meteorologica indica un livello di allarme medio, entro le 48 ore se il livello era appena superiore per i soggetti più suscettibili e a rischio, e ripetutamente se l'allarme era rosso.

Per affrontare meglio l'emergenza la Regione ha potenziato la rete dei servizi territoriali, con i venti ambulatori aperti il sabato e la domenica, che si affiancano alla rete delle farmacie aperte anche nei giorni festivi secondo i turni stabiliti.

Uno sguardo sarcastico fin da piccola

Francesca Reggiani si racconta: dalla dura selezione alla scuola di recitazione agli spettacoli a Rai Tre, al grande amore per il teatro

L'attrice porta in scena nuovi personaggi come Maria Elena Boschi,

Incontriamo Francesca Reggiani al teatro Olimpico di Roma in occasione del suo nuovo spettacolo, "Tutto quello che le donne (non) dicono", in giro per l'Italia fino a dicembre. L'attrice porta in scena nuovi personaggi come Maria Elena Boschi, Giorgia Meloni e Paola Taverna, oltre ai suoi grandi pezzi di repertorio come Maria De Filippi, Carla Bruni e Patty Pravo, ma anche temi di attualità: tagli alla spesa pubblica, la generazione dei nativi digitali, l'amore e la vita di coppia. Dopo lo *show*, a dir poco esilarante, abbiamo avuto l'opportunità di intervistare la Reggiani, che ha trasformato il tutto in una chiacchierata tra due amiche.

Quando hai capito di voler fare l'attrice o, meglio, la "comica"?

Ti confesso che non ho mai avuto e non ho esattamente la percezione di me stessa. Magari ho sempre avuto un'indole brillante e comica. Però io mi sono sempre sentita molto "normale". Forse fin da piccola avevo questo sguardo sarcastico, e non me ne accorgevo. Devo dire che ho avuto genitori illuminati (che purtroppo ho perso troppo presto) che mi hanno portato a vedere tanti spettacoli e film, anche molto impegnativi. Mi ricordo che avrò avuto, sì e no, 11-12 anni quando vidi all'Eliseo "Natale a Casa Cupiello", recitato da Eduardo De Filippo.

Poi che è successo?

Una volta diplomata al liceo, ho tentato di entrare nell'Accademia nazionale "Silvio D'Amico". Ma sono stata bocciata.

Non mi sono arresa. Uno dei maggiori pregi della mia personalità è che non mi perdo d'animo. Ho capito che dovevo studiare per affrontare il provino d'ammissione. Quindi mi sono iscritta in una piccola scuola privata di recitazione. Devo ringraziare in maniera particolare una mia amica, Fulvia Galli Della Loggia, che ha avuto una pazienza a dir poco "epocale" perché per settimane mi ha ascoltato recitare un monologo, intonare una canzone e leggere una poesia, e altro ancora. Quando poi è uscito il bando di concorso per entrare nella scuola di Gigi Proietti, ci ho riprovato e con mia grande sorpresa sono stata ammessa.

Da quel momento nasce Francesca attrice?



Giorgia Meloni e Paola Taverna

Direi di sì. Forse è proprio da lì che tutto inizia. Ancora oggi sono molto sbalordita per l'essere stata scelta su 1.200 persone, anche perché non ho avuto alcuna raccomandazione. Riconosco che Proietti è un grande maestro.

Quando arriva la televisione?

Alla fine degli anni Ottanta, dopo il diploma della scuola di Proietti, ho avuto la fortuna di essere notata a teatro da quelli di Rai Tre, sotto la direzione di Guglielmi. Dopo un provino ho iniziato a lavorare nella "TV delle ragazze". Poi nel '92 è arrivato il programma "Avanzi", condotto sempre da Serena Dandini. Quell'esperienza televisiva con un gruppo di nicchia è stata fondamentale per la mia formazione perché mi ha consentito di sperimentare e di farmi le ossa. Si facevano parodie o, meglio, una satira di costume, ma anche politica basata sull'attualità.

Come riesci a trasformarti in personaggi come la Meloni o la Boschi, tanto per fare dei nomi?

Si tratta prima di tutto di puro divertimento o, meglio, di un "gioco" (in inglese *play* significa sia gioco che recitazione, *ndt*). Di solito, studio la voce del personaggio che devo interpretare, ne ascolto accuratamente la parlata, cercando l'ispirazione. Altri attori, per esempio, preferiscono partire dalla camminata o dalla postura.

Quanto c'è della Reggiani in ogni personaggio?

Direi tanto. La trasformazione avviene già in sala trucco. A truccarmi è Stefania D'Alessandro che ho in comune con Fiorello da oltre 20 anni. Lo ammetto:

Di solito trovo ispirazione ascoltando la parlata del personaggio che devo interpretare

senza di lei non vado da nessuna parte. Il trucco dura anche due ore. Poi c'è il grande lavoro che facciamo assieme ai miei autori. Il mio show è molto scritto, anche se non sembra. Credo che l'abilità stia proprio nel dare al pubblico l'impressione che in scena sia tutto improvvisato. Il mio è un lavoro di squadra.

Raccontaci dell'esperienza a "Ballando con le stelle"?

Nel 2005 ho vissuto un momento critico quando mi fecero quest'offerta di lavoro. Era la seconda edizione, quella vinta da Cristina Chiabotto, ex miss Italia. Ho accettato perché ero incuriosita dal "fenomeno Diego Armando Maradona". Inoltre pensavo di ballare un po' meglio. Invece ho scoperto di essere un "manico di scopa". Comunque si trattava pur sempre di un programma di varietà di prima serata del sabato sera, su



Sono un'assidua frequentatrice delle farmacie del mio quartiere: vi acquisto prodotti di igiene, bellezza e i solari

Rai Uno. Quindi è stata un'esperienza, anche se non del tutto esaltante... Ma va bene così. Nel mio mestiere è sempre meglio fare che stare a casa.

Sei molto impegnata nel sociale?

Non più di altri. Se ti riferisci alla campagna sull'epilessia, è stata l'Associazione stessa a chiedermi di essere loro *testimonial*. Io ho solo accettato. Non sapevo nulla sulla malattia, perciò mi sono documentata e informata. Ho scoperto che è una malattia molto invalidante di cui si parla poco e male. Invece è importante parlarne per dare speranza sia alla ricerca, ma soprattutto ai malati e ai loro familiari. Tutti dovrebbero sapere che dall'epilessia si può guarire, si può convivere e specialmente si può avere una vita il più possibile "normale". Inoltre c'è parecchia gente che è molto sensibile

a questa questione, più di quanto non si creda.

Francesca donna o, se preferisci, mamma come la descrivi?

Ho un rapporto bellissimo con mia figlia, che oggi è grande: una studentessa universitaria di 20 anni, per cui rispetto la sua indipendenza. Quando era bambina o adolescente invece, sono stata una madre giustamente presente e mi sono divertita molto. Oggi posso dire che non sono mai stata una mamma iperprotettiva (per intenderci, quelle con il "coltello tra i denti") ma neppure fredda o algida come le anglosassoni.

Per concludere, qual è il tuo rapporto con la farmacia e la malattia?

Sono un'assidua frequentatrice delle farmacie del mio quartiere perché vi acquisto molti prodotti per l'igiene per-

sonale, di bellezza e i solari. Una curiosità: utilizzo lo stesso fondotinta che usava Moana Pozzi e che si può acquistare solo in farmacia. E ancora. Tengo in alta considerazione il parere dei medici, anche perché mi hanno permesso di diventare madre. Confesso che non è stato facile. Dopo diversi aborti precoci, mia zia mi ha portato al centro gravidanze a rischio del Policlinico Umberto I e lì hanno scoperto le cause della mia "poliabortività". Mi hanno curato, così da portare a termine con successo la gravidanza. Racconto la mia esperienza felice per dare una speranza a tutte le donne che hanno difficoltà nel procreare. Infine penso che la prevenzione sia molto importante. Per esempio faccio regolarmente il Pap test e la mammografia e ho già fatto la colonscopia perché ho familiarità. In più, cerco di fare le analisi del sangue ogni 12-15 mesi.



Abbiamo
tutti lo stesso
desiderio.
Andare dove
i nostri sogni
ci portano.

In Mylan ci impegniamo affinché
ognuno di noi possa vivere i propri
sogni, fornendo l'accesso a cure
di qualità a 7 miliardi di persone.
Una persona alla volta.

Chiedi al tuo farmacista per maggiori
informazioni o visita Mylansalutemigliore.it

Una salute migliore
per un mondo migliore
7MLD:1

 **Mylan**

Seeing
is believing



Una risposta in tre mosse

Il diabete è una patologia in espansione e dai costi sociali onerosi. Come prevenirla o tenerla sotto controllo

Se un giorno avete poco da fare, vi sentite curiosi e un po' impiccioni, fermatevi in un bar e osservate quanti avventori aggiungono zucchero al caffè. Una parte lo prenderà amaro per scelta di gusto, un'altra bella fetta sacrificherà lo zucchero sull'altare della prova costume, un ultimo segmento non potrà zuccherare il caffè in quanto diabetico.

A chi volesse approfondire ancora l'indagine personale, posso risparmiare eventuali cattive risposte dell'avventore, rivelando **che i diabetici costituiscono oltre il 5 per cento della popolazione italiana, tradotto: tre milioni. Ogni anno si contano quasi 200.000 nuovi casi, un trend senza pari in nessun campo, se escludiamo l'astensionismo elettorale.**

Vediamo quale è il costo economico della malattia: la salute in Italia pesa nelle casse dello Stato per 110 miliardi, dieci dei quali se ne vanno per la cura del paziente diabetico, una percentuale quasi doppia di quel 5 per cento di cui si parlava prima. In altre parole, un diabetico costa il doppio della media degli altri malati. Inaspettatamente, la composizione della piramide di spesa vede l'ospedale assorbire la metà del totale, un 20 per cento se ne va in prestazioni ambulatoriali e solo il 7 per cento per

l'acquisto di farmaci. A ennesima conferma che le medicine rappresentano solo la buccia sottile della cipolla spesa sanitaria italiana. Cipolla che continuerà a far piangere i pubblici amministratori fino a che ci si ostinerà a intervenire solo sulla buccia.

L'importanza e l'incremento esponenziale della patologia diabetica hanno ovviamente acceso l'attenzione degli studiosi, in campo medico quanto in quello economico, portando alla teoria delle tre P. Il diabete si potrà affrontare efficacemente tramite la Predizione, Prevenzione e Personalizzazione. La prima

si traduce in uno *screening* a tappeto e prolungato su tutta la popolazione, anche quella apparentemente non a rischio. L'evoluzione della patologia è tale che lascia supporre che i classici fattori di rischio come ereditarietà e alimentazione non siano più sufficienti a individuare i soggetti papabili all'iperglicemia e quindi, come l'ipertensione, siamo tutti da controllare. Il secondo *step*, la prevenzione, si prenderà cura dei soggetti scremati nel passaggio precedente, concludendo con la personalizzazione della terapia, considerata oggi l'unica strada efficace per battere il diabete. Personalizzazione che passa necessariamente attraverso un accurato

e costante autocontrollo della glicemia nel paziente diabetico.

Mentre i due gradini finali sono di competenza dello specialista, **il farmacista può fare molto nella fase di scansione della popolazione potenzialmente diabetica. Nelle farmacie sono a disposizione moderni strumenti di autoanalisi, in grado di fornire il valore della glicemia da sangue capillare in cinque secondi e con la stessa precisione di un mega laboratorio di analisi.** Qualora si volesse approfondire e completare il discorso, è possibile in pochi minuti, sempre in farmacia, avere il valore dell'emoglobina glicosilata.

Un parametro molto più accurato e preciso, in quanto fornisce all'operatore il valore medio della glicemia nell'ultimo quadrimestre.

Nessuno sbalzo dovuto alla cena ipercalorica della sera precedente, nessun picco verso il basso dovuto alla corsa in bicicletta, l'emoglobina glicosilata indica al medico quanto glucosio si è legato all'emoglobina durante il periodo di vita dei globuli rossi, cioè quasi quattro mesi. Un raffinato mezzo di analisi, al quale basta una sola goccia di sangue, prelevata dalla punta di un polpastrello, e che è in grado di fornire indicazioni utilissime per intercettare la patologia diabetica prima dell'insorgenza.

Visislim®

Prodotti francesi di alta qualità
per la salute e la bellezza

Gli esperti nel controllo del peso

LA TECNOLOGIA MODERNA – LIQUIDO IN UNA CAPSULA SPECIALE

La tecnologia Licaps®, usata per la produzione dei prodotti Visislim, assicura all'utilizzatore le seguenti quattro cose fondamentali:

- Azione rapida
- Efficacia elevata
- Sicurezza
- 100% ingredienti puri e freschi

Licaps®
Visible • Liquid • Capsule™



 **SlimExperts**

I prodotti Visislim per il controllo del peso sono specificamente progettati per aiutare a combattere i chili di troppo. Ciascuno di essi attacca il problema da una direzione diversa:



Visislim LINE Chewing gum
CONTROLLA IL PESO

Visislim L-CARNITINE
**RASSODA E MODELLA IL
CORPO NELLO SPORT**

Visislim LINE
**STIMOLA IL
METABOLISMO**

Visislim LIGHT
**FAVORISCE LA COMBUS-
TIONE DEI GRASSI**

Disponibili nelle farmacie o sul sito visislim.com. Per maggiori informazioni ed ordinazioni +39.06.51830182

I prodotti vanno utilizzati nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Leggere le informazioni sui fogli illustrativi.

visislim.com

In tema di glucosamina

Quando viene diagnosticata una osteoartrosi



Prendiamo spunto dalla segnalazione che ci è giunta da una paziente che ha posto alla nostra attenzione le sue perplessità circa l'efficacia della glucosamina, contenuta insieme alla condroitina in integratori (non medicinali) come quello prescritto dal medico per trattare l'osteoartrosi a suo carico.

Si tratta di una patologia cronica che colpisce soprattutto le donne dopo i 55 anni e che comporta usura, nel tempo,

della cartilagine liscia che ricopre le estremità delle ossa. Dove una volta c'era cartilagine, che consente alle ossa di scorrere facilmente l'una contro l'altra, adesso c'è una superficie ruvida e sfilacciata. Questo si traduce in dolore durante il movimento di queste articolazioni.

I principali componenti della cartilagine articolare sono i glucosaminoglicani, lipidi che l'organismo sintetizza partendo da importanti precursori.

Uno di questi è proprio la glucosamina, che troviamo in natura negli esoscheletri dei crostacei e nelle pareti cellulari dei funghi e che viene correntemente sintetizzata a livello industriale dagli scorsi anni Quaranta. Questa introduzione trova senso nel giustificare l'approccio del medico curante che, diagnosticato il fastidio alla paziente, ha tentato una soluzione graduale,

iniziando con un integratore assai costoso, questo è vero, ma caratterizzato da un dosaggio ridotto della molecola. È certamente ben tollerata, se assunta per monodosi anche a digiuno, e può raggiungere una quantità massima di 1.500 milligrammi, ossia di un grammo e mezzo. Prima di arrivare a un trattamento intenso di questo genere, il medico ha preferito far eseguire alla paziente un ciclo iniziale (anche di un paio di mesi) con una dose di 500 milligrammi, ossia di un terzo più piccola rispetto al massimo standard.

Ci sono soggetti in cui il livello di "sprotezione" dell'articolazione ossea è tale da imporre già da subito la dose standard. Può essere assunta in compresse, in bustine da sciogliere in acqua, oppure anche in capsule che il farmacista

può preparare nel suo laboratorio galenico; in questo caso, anche rispetto alla quantità presente negli integratori, il costo è abbassato a valori più "sostenibili". Gli effetti di un trattamento prolungato con il farmaco, l'integratore o il galenico a base di glucosamina possono non giungere subito.

Occorre in genere svolgere cicli di qualche mese di somministrazione per apprezzare un reale beneficio.

Se poi il quantitativo stabilito inizialmente non fosse giusto, perché scarso o addirittura eccessivo, sono necessari aggiustamenti, in modo da ottenere una dose "confezionata" per lo specifico

soggetto
nel

**Occorre
in genere svolgere
cicli di qualche mese
di somministrazione
per apprezzare
un reale
beneficio**

range tra i 500 e i 1.500 milligrammi. La signora Marinella ha sottoposto alla nostra attenzione il [link](#) di una pagina *on line* ove si descrivono le caratteristiche di glucosamina e condroitina e dove si fa accenno a effetti "modesti" sul livello di artrosi dei pazienti sottoposti a trattamento.

Premettendo che *on line* si trovano risposte di ogni tipo - da quelle che si vogliono trovare fino a quelle totalmente

opposte sullo stesso argomento - si

può asserire che di certo

non abbiamo a che

fare con una mole-

cola "miracolosa"

(ma d'altra parte

nessuna lo è).

Non riduce con

potenza il fastidio come se fos-

se un forte anti-

tidolorifico (che

a lungo andare

genera dipendenza),

perché più che sedare

mira a ricostruire e contenere

un danno che a volte può essere ingente

in partenza.

Molti dei clienti che vengono in far-

macia tentando questo approccio

sono consapevoli di tale gradualità

negli effetti e sanno anche che un re-

cupero totale della cartilagine è assai

difficile da ottenere. Ma anche con la

sola integrazione riescono a migliora-

re la soglia del fastidio e a convivere

con la patologia con meno difficoltà:

il gesto quotidiano diviene per loro

abitudine, atta a migliorare progressi-

vamente nel tempo la condizione alla

base del problema: e questo è comun-

que tanto.

Resta comunque lo "scoglio" dei costi

alti da sostenere per un trattamento

che di solito è di lunghissima durata.

Vi si può ovviare scegliendo la soluzio-

ne della galenica, lasciando che sia il

farmacista a preparare quei dosaggi,

magari in capsule, anche per quan-

tità che coprano i 3-6 mesi di trat-

tamento. Il risparmio, e la concomi-

itante identica qualità sono

certamente garantiti.

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.com@lswr.it

A SOLI
19,90
EURO

Il telefono *verde* Aids e Ist

Un servizio di counseling dell'Istituto superiore di sanità per la prevenzione delle infezioni a trasmissione sessuale

Nonostante i progressi conseguiti in ambito farmacologico e vaccinale per il controllo delle malattie infettive, queste continuano a rappresentare, a tutt'oggi, un problema prioritario di sanità pubblica. Per fronteggiare tali patologie, causate spesso dall'adozione di comportamenti a rischio, le strategie di prevenzione diventano misure essenziali per assicurare benessere e salute sia alla singola persona, sia alla collettività in cui essa è inserita. Queste le premesse metodologiche alla base dell'attività di Hiv/Aids/Ist *counseling* erogata dal Telefono verde Aids e Ist (Tv Aids e Ist) - 800861061 - che si colloca all'interno dell'Area comunicazione dell'Unità operativa ricerca psico-socio-comportamentale, comunicazione, formazione (Uo Rcf) del Dipartimento di malattie infettive, parassitarie e immunomediate, Istituto superiore di sanità. Il Tv Aids e Ist - istituito nel 1987 dalla Commissione

Informazione personalizzata

L'intervento di *counseling* telefonico rappresenta una vera e propria relazione professionale tra un esperto con competenze tecnico-scientifiche e comunicativo-relazionali specifiche e una persona/utente che esprima una richiesta, un bisogno, una necessità. L'impatto positivo di tale impostazione è da ricercare nell'opportunità di erogare all'utente, attraverso un colloquio specialistico mirato e non direttivo, informazioni scientifiche trasformate in messaggi personalizzati, utili per facilitare la messa in atto di modifiche comportamentali e decisionali necessarie per la diminuzione del disagio, nonché per permettere l'attuazione di *lifeskills* finalizzate a evitare comportamenti a rischio. Infatti, la persona viene aiutata nell'individuare in se stessa, nel suo contesto relazionale e sociale le risorse necessarie per trovare, tra le tante possibili soluzioni, quella che meglio si adatta alla situazione che sta vivendo. Tale intervento è caratterizzato dall'applicazione da parte del ricercatore di conoscenze specifiche, di qualità personali, di abilità (ascolto attivo e empatia), di strategie e di tecniche comunicative finalizzate all'attivazione e alla riorganizzazione dell'*empowerment* della persona, integrate con conoscenze e competenze scientifiche.

Tutte le informazioni raccolte durante l'intervento di *counseling* telefonico, riferite direttamente dalla persona/utente che accede al Servizio, vengono codificate dagli esperti nel più totale anonimato. Tali dati sono elaborati in un *Report* pubblicato annualmente sul sito www.iss.it.

nazionale per la lotta contro l'Aids e cofinanziato dal ministero della Salute - ha costituito la prima esperienza di *helpline* pubblica, a copertura nazionale, impegnata in attività di prevenzione primaria e secondaria sull'infezione da Hiv e, più in generale, sulle infezioni a trasmissione sessuale, rivolta alla popolazione generale italiana e straniera, nonché a *target* specifici. Il servizio, anonimo e gratuito, è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 13.00 alle ore 18.00. Gli esperti - ricercatori e consulenti con diverse professionalità: medici, psicologi, esperti in comunicazione e legali - rispondono anche in lingua inglese; inoltre, nei giorni di lunedì e giovedì, dalle ore 14.00 alle ore 18.00, è presente un consulente in materia legale.

Chi accede e cosa chiede

Da giugno 1987 a dicembre 2015, il Tv Aids e Ist ha ricevuto un totale di 752.412 telefonate, provenienti prevalentemente da persone di sesso maschile (75,2 per cento); il 77,3 delle telefonate sono state effettuate da persone con un'età compresa tra i 20 e i 39 anni. Gli utenti hanno chiamato per lo più dal Nord Italia e il gruppo maggiormente rappresentato è costituito da persone che hanno avuto rapporti eterosessuali (56,3). Frequentemente si tratta di rapporti occasionali o con persone che si prostituiscono. Il numero totale dei quesiti formulati è di 2.028.209 riguardanti in massima par-



La consulenza legale

Da febbraio 2012 è presente un consulente in materia legale, disponibile per due giorni a settimana (lunedì e giovedì) per un totale di otto ore. Nel tempo sono giunte 356 richieste di consulenza, per un totale di 428 quesiti formulati. Gli utenti che richiedono l'intervento di *counseling* in materia legale, in linea con quanto già rilevato dalla panoramica totale delle telefonate pervenute, sono in larga maggioranza persone di sesso maschile (67,4 per cento), la classe d'età maggiormente rappresentata è quella tra i 40 e i 49 anni (38,2). È pari al 60 per cento la quota di persone Hiv-positivo che hanno richiesto una consulenza legale; risulta anche significativa la pro-

porzione (31,8 per cento) di persone/utenti che si sono rivolti al servizio in quanto parenti di persone con Hiv.

Il Nord Italia è l'area del Paese da cui proviene la più alta percentuale di richieste di consulenza legale (48,3). I quesiti hanno per lo più riguardato questioni di legislazione in materia di Hiv/Aids, specie con riferimento alle implicazioni dell'infezione in ambito lavorativo (29,1 per cento), seguono i quesiti riguardanti la violazione della privacy (28,1), che tuttavia è un tema trasversale alla maggior parte dei colloqui, nonché quelle in materia di previdenza e assistenza, invalidità civile, pensioni, permessi *ex lege* 5 febbraio 1992 n. 104 (17,5 per cento).



Canali on line

Gli esperti della citata Unità operativa interagiscono con la popolazione generale anche attraverso il sito web 2.0 www.uniticontrolaids.it, l'account *Twitter* @UniticontrolAIDS, il servizio *Skype* Uniticontrolaids e il canale *YouTube* uniticontrolaids. Le attività on line hanno visto nel tempo la creazione di 88 nuovi argomenti, tra news, eventi e iniziative presenti sul sito e oltre 500 *tweet*, *retweet* e risposte. Tutti i diversi contenuti, affiancati da una costante attività di *social media marketing*, hanno permesso di raggiungere in termini

di traffico sul sito di Unità contro l'Aids 225.677 utenti per un totale di oltre 145.000 sessioni e 380.000 visualizzazioni di pagina. Un aspetto importante è che tra i *referral* del sito sono presenti i siti web di strutture pubbliche, associazioni, enti locali, ma anche oltre ottanta scuole secondarie di secondo grado, dislocate su tutto il territorio nazionale. In tal modo è garantito un contatto diretto con un *target* strategico (i giovani, i giovanissimi, gli educatori e le persone a loro vicine) nella lotta alle infezioni sessualmente trasmesse.

te le modalità di trasmissione delle Ist e in particolare dell'Hiv (27,4), informazioni sui test relativamente a quali servizi di diagnosi e cura rivolgersi e con quali modalità poter effettuare gli esami diagnostici (25,4). Una quota pari al 13,6 per cento riguarda quesiti inerenti aspetti psicologici e sociali legati a questa complessa e delicata area della salute della persona. In merito agli utenti stranieri che accedono al Servizio, dal

1995 (anno a partire dal quale è stata rilevata la nazionalità) a dicembre 2015 sono pervenute 4.516 telefonate per il 66,5 per cento effettuate da persone di sesso maschile, giovani-adulti (20-29 anni) nell'82 per cento dei casi. Le aree geografiche mondiali dalle quali provengono gli utenti stranieri sono nell'ordine: Africa (27,7 per cento), Europa non Ue (27,4), America (23,2), Unione Europea (13,6), Asia (8,0), Oceania (0,2).

Consumo di carburante modalità combinata (litri/100km) 2,1; emissioni CO2 (g/km) 49.

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

BMW i



Piacere di guidare



BMW i8.

QUALUNQUE SIA LA STRADA CHE IMMAGINATE, L'ABBIAMO GIÀ PERCORSO.

La forma di energia più innovativa, affascinante e sostenibile: BMW i8.

Una ibrida plug-in con l'aspetto e le prestazioni da sportiva, ma con i consumi e le emissioni da utilitaria. Con un potente motore elettrico anteriore (131 CV) e un motore benzina 3 cilindri Twin Power Turbo (231 CV) posizionato sull'assale posteriore, BMW i8 garantisce un'accelerazione da 0 a 100 km/h in 4,4 secondi e un consumo di appena 2,1 l/100 km.

Non perdetevi la vostra occasione di conoscere il futuro più da vicino.

BMW i. BORN ELECTRIC.

BMW Roma

Succursale BMW Group Italia

Agente BMW i

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

Temperature da brividi

La febbre, a volte sintomo, a volte malattia. Consigli su come gestirla

Quando comincia a manifestarsi con i primi brividi e la temperatura che sale, si è subito colti da una moltitudine di pensieri negativi. E si finisce per trascurare i due motivi principali per cui l'innalzamento della temperatura non è sempre da considerarsi un evento dannoso.

Prima di tutto non andrebbe vista come una malattia, ma bensì come un sintomo. In altre parole, possiamo considerarla il campanello d'allarme. In secondo luogo, a dispetto di quello che può comportare (brividi di freddo e innalzamento della temperatura *in primis*, oltre a malessere generale, una marcata sensazione di stanchezza, cefalea, dolore ai muscoli e alle articolazioni) è un prezioso alleato della nostra salute, in quanto serve ad attivare le difese immunitarie, consentendo all'organismo di impedire a virus e batteri di metterci ko, soprattutto con l'arrivo dei primi freddi. Proprio il meccanismo di

autodifesa della febbre, infatti, consente al nostro corpo di eliminare con facilità le tossine tramite la sudorazione. Posto, dunque, che la febbre ha una sua utilità terapeutica, contrastarla non appena il termometro segnala un innalzamento anche minimo non è generalmente consigliato, anche perché nella maggior parte dei casi non costituisce un'emergenza e in assenza di altri sintomi preoccupanti che richiederebbero un consulto medico, può essere tenuta sotto controllo facilmente.

Stabilire se un innalzamento della temperatura sia patologico non è semplice: nell'individuo sano, infatti, la temperatura interna non solo può differire di quasi un grado da persona a persona, e dal distretto corporeo nel quale viene misurata, ma subisce anche potenziali variazioni a seconda dell'ora della giornata (al mattino è più bassa mediamente di mezzo grado rispetto al pomeriggio), dell'assetto ormonale (nelle donne in età fertile, durante la

fase preovulatoria è più bassa che nella fase postovulatoria in media di 0,6-0,8 gradi centigradi), dell'attività fisica, del contenuto calorico dei pasti, dell'esposizione al sole e così via. Tendenzialmente si può considerare una temperatura ascellare di circa 37 gradi centigradi normale quando viene misurata con termometro. Valori superiori sono quasi certamente indicativi di una condizione patologica che può facilmente indurre la comparsa di febbre.

Cause più comuni

Durante la brutta stagione, nella stragrande maggioranza dei casi, la febbre è una conseguenza del raffreddamento che espone a infezioni virali o batteriche. Ecco allora che la troviamo pressoché ineludibile in caso di influenza e tonsilliti acute, mentre non sempre è presente e comunque si mantiene relativamente bassa nei malanni pseudo-influenzali, oltre che nelle faringiti, bronchiti e polmoniti. Altri principali casi che potrebbero in-

durre all'aumento della temperatura corporea sono le infezioni microbiche, le malattie infiammatorie croniche (come molte patologie reumatologiche, vasculiti, connettiviti...), le lesioni dei tessuti (traumi, ustioni, interventi chirurgici...), le intossicazioni alimentari.

Ci sono situazioni che possono far aumentare la temperatura del corpo, senza per questo essere ricollegabili a qualche patologia; due casi classici sono il colpo di sole e il *surmenage* (tipicamente, da attività sportiva). Vediamoli più in dettaglio.

Quando è colpa degli ultravioletti

Troppo tempo passato a crogiolarsi sotto i raggi infuocati, senza un'adeguata protezione della testa, ed ecco che a un certo punto cominciano a manifestarsi i primi segnali del colpo di sole, vale a dire un gran mal di testa, nausea, vertigini, brividi e un rapido innalzamento della temperatura, che può raggiungere anche i 39 gradi. In questo caso l'innalzamento della temperatura corporea non è di alcun aiuto all'organismo e quindi il termometro interno va fatto scendere al più presto. La soluzione più rapida e pratica consiste nello stare a riposo: luogo fresco e ventilato, borsa del ghiaccio... e rivolgersi al medico per un'eventuale assunzione di antipiretico.

Quando è colpa del troppo allenamento

Uno sforzo eccessivo, al di là delle proprie capacità, può avere come conseguenza una sorta di febbrietta (attorno ai 37 gradi e mezzo) che perdura anche diverse ore dopo l'attività fisica. In questo caso, il continuare a sentirsi "caldi" è un chiaro segnale che lancia il corpo, per avvisarci che dobbiamo staccare e recuperare le energie. Non resta, quindi, che mettersi a riposo per una settimana almeno, dopodiché sarà il caso di tenere ritmi di lavoro decisamente più bassi, in palestra o sul campo sportivo. E per far scendere la temperatura? Spetta al medico di famiglia prescrivere o consigliare l'assunzione di un antipiretico.

La scelta del farmaco

Il paracetamolo è il principio attivo utilizzato da più tempo ed è sicuramente quello di elezione nella gestione della febbre. Possiede, infatti, un ottimo effetto antipiretico ed è efficace anche come analgesico poiché riesce ad inibire, a livello del sistema nervoso centrale, la produzione di prostanoide, sostanze che causano dolore, infiammazione e febbre. Per le sue caratteristiche chimico-fisiche, il paracetamolo, se assunto alle dosi consigliate, può essere considerato meno lesivo a livello gastrointestinale rispetto ad altri. Tendenzialmente, quando si rispettano i dosaggi indicati sulla confezione o consigliati dal medico - a meno che non ci siano chiare controindicazioni di utilizzo - il paracetamolo rimane un farmaco di scelta contro la febbre anche per bambini e donne in gravidanza. Riguardo alle formulazioni disponibili, medici e pediatri concordano nel prediligere quelle da assumere per bocca (compresse, granulato effervescente eccetera) perché assicurano un più omogeneo profilo di concentrazione di principio attivo nel sangue, e quindi un miglior controllo della temperatura. Un'eccezione riguarda la presenza di vomito

nei bambini, che deve far optare per la via rettale (supposte). Per facilitare l'abbassamento della temperatura corporea, in aggiunta all'assunzione dei farmaci antipiretici è utile prevedere anche alcuni accorgimenti pratici. In particolare, si deve rispettare il riposo a letto per permettere all'organismo di rigenerarsi; bere molti liquidi perché se ne perde una gran quantità con la sudorazione (oltre all'acqua a temperatura ambiente, vanno bene anche tè, tisane, succhi di frutta e spremute di agrumi, che aiutano a reidratarsi e nel contempo forniscono vitamine e sali minerali utili per sostenere le difese immunitarie); se ci sono brividi, fare in modo di rimanere ben coperti e una volta che la temperatura si sarà stabilizzata e avranno fatto la loro comparsa vampate di calore e cute calda, indossare indumenti leggeri che permettano di disperdere il calore corporeo; per alleviare il mal di testa, un espediente come la borsa del ghiaccio sulla fronte potrebbe essere d'aiuto anche per abbassare la temperatura. Sempre al fine di far scendere la febbre, specie quando è molto alta, possono servire spugnature su zone strategiche del corpo, come i polsi, le gambe e il collo.

Il nostro termometro interno

I processi di termoregolazione corporea dipendono dall'ipotalamo (struttura del sistema nervoso centrale che controlla il sistema nervoso autonomo ed endocrino) e hanno la funzione di mantenere la temperatura interna dell'organismo su valori costanti, indipendentemente da quella che si registra all'esterno. Ne-

gli individui sani, tale temperatura si aggira costantemente tra i 37 e i 38 gradi. In caso di febbre, l'ipotalamo reimposta verso l'alto questi valori ideali, attivando i meccanismi termoregolatori fino a riallineare la temperatura corporea effettiva con il nuovo e più elevato valore di riferimento.

Dove misurare la temperatura

La temperatura corporea varia a seconda della sede in cui viene rilevata: sotto le ascelle è meno attendibile per individuare la febbre, in quanto la pelle risulta più fredda di circa

mezzo grado rispetto al cavo orale o al retto. Nei casi dubbi, quindi, è consigliabile confermare il valore della temperatura ascellare con una misurazione orale o rettale.



Dopo le vacanze? Occhio allo stress

Sindrome da rientro, le regole per combatterla



Addio relax e spensieratezza. Il rientro dalle ferie estive è sempre una gran bella fatica, anzi un vero e proprio trauma. Con il ritorno a casa e la ripresa del tran-tran quotidiano, ci ritroviamo con le batterie a terra ancor prima di cominciare. Però, mettere da parte i ritmi vacanzieri non è così semplice, ecco allora che scatta la cosiddetta "sindrome, o stress, da rientro" (nota anche come *Holiday Blues*) che a quanto pare colpisce moltissime persone, senza distinzioni di sesso, al rientro dalle ferie.

I sintomi

Si tratta, in pratica, di una risposta fisiologica del nostro organismo a quegli elementi esterni (definiti *stressor*) che il cervello percepisce come problematici e minacciosi (un lavoro che non piace, un rapporto problematico con il/la partner o, più semplicemente, una vita che non soddisfa). Una situazione con la quale molti devono fare i conti e che spesso diventa una vera e propria fonte di malessere, anche per via dei sintomi che si presentano in questo periodo. I più comuni sono quelli di natura psicofisica: come irritabilità, nervosismo, ansia, stanchezza, difficoltà di concentrazione, insonnia o riposo agitato, dolori muscolari, mal

di testa che si presenta con cadenza quasi quotidiana, disturbi digestivi o inappetenza, disordini intestinali, tachicardia. Sia chiaro: non si tratta di una vera e propria patologia ma di un insieme di fastidi passeggeri che sono lo scotto da pagare affinché l'organismo rientri nei ranghi della quotidianità. Fastidi spesso dovuti alle reazioni emotive legate alla fine delle vacanze e al riadattamento dell'organismo alla routine. A tale proposito, un altro fattore da considerare è che la fine delle vacanze coincide con l'avvicinarsi dell'autunno, stagione che influenza molto i nostri stati d'animo, il che spiega perché in quei giorni siamo più malinconici.

Comunque, non è il caso di preoccuparsi, dato che non è nulla di grave. Fortunatamente questi disagi permangono solo per pochi giorni, giusto il tempo necessario per riadattarsi ai ritmi abituali.

A ogni modo bastano pochi accorgimenti per non subire lo stress da vacanza e recuperare velocemente le energie. E un aiuto può venire anche dai farmaci di automedicazione che, usati per un breve periodo, aiutano a combattere i disturbi. Ma ancora più importante è comprendere come e perché i primi giorni di lavoro, di ritorno sui libri o comunque di ripresa della vita quotidiana possono disturbare la nostra salute.

Le quattro mosse giuste

Come affrontare le prime settimane in città? Ecco qualche semplice consiglio per difendersi dallo stress post vacanziero e ritrovare le energie per ripartire con più sprint.

1 Aspettate a rituffarvi nella vita quotidiana

Contro il *jet-lag* da vacanze, è importante un riadattamento graduale alla routine quotidiana. Perciò, non cercate di riprendere subito i ritmi frenetici a cui eravate abituati prima della partenza, ma concedetevi il tempo necessario per ingranare di nuovo. Tutto quello di cui avete bisogno è un periodo "cuscinetto", una sorta di ammortizzatore da porre tra la fine delle ferie e il ritorno alle consuete attività lavora-



Un aiuto dai farmaci

I medicinali di automedicazione possono essere di grande aiuto per far fronte ai sintomi classici della sindrome da rientro. Per esempio, il mal di testa occasionale può essere vinto con principi attivi come gli antinfiammatori non steroidei, mentre per contrastare l'insonnia ci sono composti che aiutano a cadere tra le braccia di Morfeo e riposare saporitamente. Anche in caso di intestino pigro esistono farmaci che aiutano a combattere la stitichezza occasionale, così come l'assunzione di probiotici a base di fermenti lattici favorisce il riequilibrio della flora intestinale, limitando la produzione dei gas intestinali. Tutti i farmaci da banco sono efficaci e sicuri, pensati per un uso autonomo, anche con il consiglio del farmacista, e per questo possono essere assunti senza prescrizione in caso di sintomi lievi e transitori. Ovviamente, se il disturbo non passa in un tempo ragionevole, sarà necessario il ricorso al medico.

tive o scolastiche. Il consiglio è quindi di tornare in città almeno uno o due giorni prima di ricominciare, così da permettere all'organismo di riabituarsi pian piano all'ambiente, all'alimentazione e alle normali occupazioni. Ma nel caso questo non fosse possibile, soprattutto durante le prime settimane di lavoro e nonostante i ritmi già serrati, è importante che vi concediate piccoli momenti di relax. **Una volta tornati in pista, poi, non riprendete di colpo tutte le attività, ma piuttosto cercate di cominciare con una certa gradualità, ben sapendo che ciò che avete interrotto o tralasciato prima delle vacanze non potete certo recuperarlo in qualche ora o giorno.** Anzi, il solo pensiero di dovere fare tante cose insieme potrebbe aumentare il vostro nervosismo e l'ansia. Un consiglio, quindi: fate una lista, mettendo nero su bianco tutte le cose che dovrete svolgere. Vi sarà utile per distribuire equamente l'energia nell'intero arco della giornata. Un ultimo suggerimento: approfittate dei *weekend* per programmare delle brevi "fughe" ristoratrici e prolungare il benessere delle ferie.

2 Curate l'alimentazione

La prima misura da prendere - a maggior ragione se in vacanza vi siete nutriti in maniera disordinata - è quella di recuperare la regolarità dell'alimentazione, possibilmente suddividendola in cinque pasti giornalieri, composti da piatti poco elaborati e non abbondanti. Per darvi la giusta carica, fate una buona colazione al mattino, successivamente evitate il *fast food* a pranzo e tenetevi piuttosto leggeri a cena. Sì a frutta e verdura fresca di stagione tutti i giorni. Occhio invece a non esagerare con i condimenti e i cibi fritti, che affaticano l'apparato digerente, accentuando i sintomi gastrointestinali. Altrettanto importante è che limitiate gli zuccheri semplici (contenuti soprattutto in bibite e dolci) oltre a caffè (la caffeina stimola il sistema nervoso centrale, consentendo quindi di rimanere concentrati e vigili più a lungo, ma non bisogna esagerare) e alcolici.

Fate poi in modo di idratarvi regolarmente, bevendo preferibilmente acque ricche di sali minerali per mantenere in equilibrio facoltà intellettive e umore.

3 Riposate il giusto

Un altro espediente per recuperare energia è concedersi un buon sonno ristoratore. Perciò, anche se in vacanza vi siete abituati a fare le ore piccole, almeno i primi giorni dopo il rientro cercate di andare a letto prima: vi tornerà molto utile per riposare di più e meglio. **Comunque non imponetevi di dormire se il corpo non ne vuole sapere. Meglio, piuttosto, una passeggiata all'aperto, per rilassarsi e far sì che il sonno sopraggiunga in modo naturale.** È poi fondamentale che il vostro organismo recuperi il corretto ritmo sonno-veglia. Perciò, anche se all'inizio vi peserà alzarvi, mettete la sveglia ogni mattina alla stessa ora, così da riabituare il vostro orologio biologico interno, alla routine.

4 Fate movimento

Per continuare a mantenersi in forma e non interrompere di colpo i benefici apportati dalle nuotate al mare o dalle passeggiate in montagna, basta praticare ogni giorno un po' di attività fisica all'aria aperta, come lo *jogging* o il ciclismo (ma va bene anche mezz'ora di camminata, meglio se a passo sostenuto e in un luogo privo di traffico e rumori, come un parco, per esempio). Oltretutto, fare movimento consente di produrre endorfine, sostanze chimiche prodotte dal cervello e dotate di una potente attività eccitante che aiuta a combattere la tensione accumulata con il rientro. Volendo, potete allenarvi anche in palestra o in piscina, e in tal caso l'obiettivo prefissato sarà duplice: migliorare il fiato (svolgendo attività prevalentemente aerobiche) e rassodare il corpo (sviluppando massa muscolare in sostituzione del tessuto adiposo). Proprio il movimento in acqua, soprattutto se si modificano gli stili nel corso di una seduta, consente di potenziare in maniera armonica i diversi fasci muscolari.

Questo farmaco non lo prendo

Aderenza alla terapia: che cos'è e perché spesso il paziente non la rispetta

Abbassare la pressione, il colesterolo, tenere sotto controllo l'aritmia cardiaca, e anche quella lieve forma di ansia che non lascia dormire. Una situazione comune a molte persone, soprattutto anziani e con malattie croniche, che per questo ogni giorno devono assumere anche otto diversi medicinali. In casi come questi è facile confondersi, o dimenticare di prendere una pillola, ma nulla di grave se si tratta di un episodio occasionale.

«Diverso è invece il caso», afferma Francesco Scaglione, docente di Farmacologia medica presso l'Università degli studi di Milano, «di chi non segue le prescrizioni ricevute dal medico e di propria iniziativa decide di diminuire la dose, variare l'intervallo di tempo che deve trascorrere tra una somministrazione e l'altra, o addirittura sospendere completamente il farmaco. In tutti questi casi siamo di fronte a un problema di aderenza alla terapia, che può riguardare anche comporta-

menti o stili di vita. Per esempio non seguire la raccomandazione di non bere alcol o di smettere di fumare, equivale a una mancata aderenza alla terapia».

Le ricerche rivelano che in media un paziente su due non segue correttamente la prescrizione ricevuta, e non ha consapevolezza della questione. Questo capita più spesso per le malattie respiratorie (asma tra i giovani e Bpco per gli anziani), ma anche per altre condizioni croniche come ipertensione, ipercolesterolemia o diabete. Quando si tratta di



ma di depressione sospende le cure prima di tre mesi. Il paziente cronico ha infatti difficoltà a convivere con una malattia che esce dall'abituale schema sintomo-farmaco-guarigione. «Il problema è che quando si tratta di terapie preventive manca la consapevolezza della propria malattia, che la persona non riesce a vedere», precisa Scaglione. «La ricerca ha ormai dimostrato con certezza che a bassi livelli di colesterolo e di pressione arteriosa corrisponde, nel tempo, una minore probabilità di andare incontro a malattie cardiovascolari, tuttora la prima causa di mortalità. Ma un infarto o un ictus diventano visibili solo attraverso le loro gravi conseguenze. Non è un caso quindi se, in prevenzione secondaria - che riguarda quelle persone che sono state già colpite per esempio, da infarto - la mancata aderenza alle terapie è nettamente inferiore e circa il 70 per cento dei pazienti si attiene alle prescrizioni. Ed è questo che deve essere spiegato loro, senza dimenticare che favorire l'aderenza alla terapia conviene anche al Sistema sanitario».

La mancata aderenza è considerata la principale causa di non efficacia dei trattamenti farmacologici; inoltre, maggiore aderenza equivale a minor rischio di ospedalizzazione, di complicanze e a una riduzione dei costi.

Le ragioni che spingono il paziente a non seguire le terapie possono essere le più varie: paura degli effetti collaterali, delle interazioni con altri medicinali, difficoltà ad assumere il farmaco.

O ancora, paura di diventare dipendenti (soprattutto nei casi di terapie per ansia e depressione), negazione della malattia, convinzione che i farmaci siano inutili, fino al costo dei medicinali.

«Ma alla base di tutto», prosegue Scaglione, «esiste un problema di fiducia nel medico e nella terapia. Il paziente deve essere quindi accompagnato nel

proprio percorso di cura, motivato, in primo luogo, dal medico che emette la prescrizione, ma anche da altre figure molti importanti come il farmacista.

Per questa ragione negli studi clinici, dove le terapie sono seguite scrupolosamente e i pazienti continuamente monitorati e assistiti, i risultati sull'efficacia dei farmaci sono sensibilmente superiori a quelli riscontrati nella popolazione generale. Qui tutte le figure coinvolte - medico, paziente, farmacista, infermiere - lavorano in modo coordinato per lo stesso obiettivo. Esiste una forte motivazione da parte del medico che si riflette sia in una maggior disponibilità a spiegare e chiarire al paziente ogni minimo dettaglio della terapia, sia da parte del paziente che, se coinvolto nel processo terapeutico e nel monitoraggio degli effetti del trattamento, si sente investito di un ruolo attivo e fondamentale, come strumento per arrivare a comprendere come curare al meglio chi si trova nella stessa situazione».

Tra le possibili strategie per migliorare l'utilizzo dei farmaci sono state studiate App, programmi di avvisi elettronici, promemoria personalizzati. Il paziente può gestire al meglio il proprio trattamento predisponendo una lista dei farmaci da assumere ogni giorno, o preparandoli in anticipo, suddivisi in base agli orari.

«Ma in mancanza di una buona relazione tra medico e paziente», conclude Scaglione, «qualsiasi intervento esterno rischia di diventare controproducente o fastidioso, dal momento che causa della mancata assunzione del medicinale è la sfiducia in chi l'ha prescritto, e solo raramente una dimenticanza. Bisognerebbe instaurare

un circolo virtuoso che coinvolga tutti gli attori del sistema, e ripensare la farmacia come luogo di completamento della cura. Al medico il compito fondamentale di creare una relazione di fiducia con i pazienti, così che, per esempio, quando il malato si accorge di non riuscire o di non volere seguire le terapie prescritte si rivolga per prima cosa al proprio medico, senza timore».

Da una recente indagine Doxa risulta che nel diabete l'adesione al trattamento non arriva al 60 per cento

malattie cardiovascolari, invece, le terapie vengono seguite più scrupolosamente perché considerate salvavita.

Una recente indagine Doxa sul trattamento delle malattie croniche ha evidenziato che, per esempio, nel diabete l'adesione al trattamento non arriva al 60 per cento, e che il 50 per cento dei pazienti in cura per una for-

Attenti al cane



L'utilizzo accorto dei prodotti antiparassitari

parassiti, oltre a pungere e a essere potenziali portatori di gravi malattie per il nostro animale da compagnia, sono pericolosi anche per l'uomo. L'uomo generalmente non rientra tra gli ospiti d'elezione dei parassiti, però può diventare un ospite occasionale nel caso in cui il parassita non trovi un'alternativa migliore. **Tra i parassiti più comuni vi sono zecche e pulci che vivono sulla cute dell'animale per lunghi periodi nutrendosi di sangue. Flebotomi e zanzare, anch'essi ematofagi largamente diffusi in tutta Italia, sono invece portatori di alcune delle più gravi malattie che possono colpire i cani: la leishmaniosi e la filariosi.** Sul mercato esistono diversi prodotti chimici e naturali che mirano a soddisfare

qualsiasi richiesta in merito a questo problema, mentre è sconsigliabile ricorrere a rimedi fai da te. Infatti, nonostante alcune materie prime siano di facile reperibilità, non solo una dose non corretta potrebbe non coprire a dovere l'animale e quindi non essere efficace ma potrebbe anche creare problemi sia all'animale che all'uomo. Infatti molte di queste materie prime sono "oli essenziali" (citronella, geranio, limone...), costituiti da catene di terpeni, altamente volatili e irritanti per le mucose. Ci sono anche buoni "preparati galenici" antiparassitari per animali, i quali associano diversi oli essenziali con la giusta dose e con un ottimo veicolo che permette la mag-

giore durata del prodotto nebulizzato. **È fondamentale inoltre che si valuti il tipo di ambiente in cui vive l'animale: se il cane passa sia il giorno sia la notte all'aperto è necessario un antiparassitario che copra anche dai flebotomi, che pungono nelle ore notturne; se invece il cane è in contatto con altri animali domestici è sempre meglio utilizzare prodotti che possano andare bene per entrambi gli animali. I principi attivi innocui per il cane non è detto che lo siano anche per il gatto.** Per esempio l'associazione Imidacloprid 100 mg - Permetrina 500 mg è estremamente tossica per i gatti e potrebbe essere loro fatale a causa della peculiare fisiologia di questa specie che è incapace di metabolizzare

certi composti tra cui la permetrina. Gli antiparassitari chimici hanno una durata d'azione maggiore di quelli naturali, infatti varia dai due fino ad arrivare in alcuni casi agli otto mesi, e sono nella maggior parte ben tollerati, anche se in alcuni casi possono dare effetti collaterali (perlopiù semplicemente a livello cutaneo). Gli ultimi prodotti sviluppati sono costituiti da polimeri che rilasciano in maniera graduale il farmaco esclusivamente quando l'animale è in movimento, andando in questo caso a ridurre gli eventuali effetti collaterali. I rimedi naturali, per esempio a base di olio di Neem, danno invece raramente problemi di allergie, ma possono avere tempi di efficacia minori e non essere resistenti all'acqua: questo comporta una nuova applicazione del prodotto ogni qualvolta l'animale faccia il bagno o prenda un acquazzone.

Altra importante scelta da fare, quando si vuole comprare un antiparassitario, è la modalità di applicazione. Tra le tipologie più usate:

- * lo *spot-on*, che ha la comodità di essere applicato tra le scapole nei cani piccoli e nei gatti, e anche sulla groppa nei cani di grossa taglia. La comodità di questa applicazione è che l'animale non riesce a leccarsi nel punto di somministrazione e si evitano possibili intossicazioni.

- * Il collare antiparassitario, che funziona con un meccanismo a lento rilascio e garantisce generalmente coperture per periodi molto lunghi. Nei gatti che vivono all'aperto il collare potrebbe non essere indicato perché si può impigliare e slacciarsi facilmente, lasciando il gatto senza protezione.

- * Spray che vengono spruzzati direttamente sul pelo dell'animale, stando attenti alle parti sensibili e soprattutto che non vengano ingeriti. In genere i gatti non gradiscono questi ultimi perché si spaventano con la vaporizzazione dello spray.

I principali antiparassitari che vengono somministrati per via orale generalmente sono di uso esclusivo veterinario e non possono essere reperiti se non con una ricetta. Altri fattori che possono influen-

I prodotti chimici hanno una durata d'azione maggiore di quelli naturali, infatti varia dai due fino ad arrivare in alcuni casi agli otto mesi



zare la scelta di un antiparassitario sono: lo stato di salute e benessere del tuo animale, la presenza di bambini in casa ed eventuali infestazioni ambientali.

La scelta di un antiparassitario deve tener conto dello stato di salute, dell'età e dello stato fisiologico (gravidanza, allattamento...) dell'animale ma anche dell'ambiente in cui vive. La presenza di bambini in casa è un ulteriore fattore importante poiché alcuni prodotti antiparassitari sono altamente tossici e richiedono particolari attenzioni. Al contrario, se il cane o il gatto non sono adeguatamente protetti, possono portare in contatto il bambino con parassiti quali zecche e pulci. Le regole per evitare tutto ciò sono molto sempli-

ci: somministrare regolarmente l'antiparassitario al cane, evitare che il bambino stia a contatto con il cane o con il gatto nelle prime ore dopo la somministrazione di spray o *spot-on*, e in generale evitare che i bambini vengano a diretto contatto con gli antiparassitari. Un ulteriore potenziale problema è infine la presenza di pulci sia nella cuccia dell'animale sia in casa, su tappezzeria, divani e in generale su tutto ciò con cui è venuto a contatto il cane o il gatto. Questa situazione può essere facilmente risolta mediante l'uso di spray ambientali sia naturali sia chimici, che, spruzzati direttamente sulle superfici, uccidono le pulci e disinfettano l'ambiente.

Dopo *l'estate*

Qualche consiglio per avere capelli sani e "in forma"

Avere capelli forti, luminosi e folti è un desiderio legittimo, sono un ornamento naturale che a tutti piacerebbe conservare a lungo, bello e sano. Ne abbiamo un capitale di circa 100.000, 250 per centimetro quadrato, ciascuno dei quali vive in media quattro anni, e ne perdiamo fino a cento al giorno. Un fatto normale, di cui spesso non ci accorgiamo neppure, tranne quando li laviamo o li spazzoliamo. I capelli persi vengono subito rimpiazzati da nuovi già "pronti", ma quando quelli che cadono sono più numerosi di quelli in crescita, c'è il rischio di diradamento.

Meglio allora tagliare i capelli corti? Non è una soluzione, tagliarli non li "rinforza", in quanto quello che viene reciso è una parte di fusto, formato da cellule ormai prive di ogni attività vitale. Il solo vantaggio che si può ottenere tagliando corti i capelli è, semmai, dovuto alla minore traumatizzazione con lavaggi e spazzolature e alla maggiore facilità di impiego di shampoo e lozioni.

In sintesi, il capello non deve essere paragonato a una pianta che può trarre beneficio da potature periodiche, ma la caduta dei capelli è un fenomeno molto comune, che rappresenta circa il

Le radiazioni solari hanno un effetto nocivo sulla capigliatura: i raggi Uv determinano un cambiamento della chimica del capello, che subisce una reazione di fotossidazione

Con quale frequenza lavarli?



20 per cento delle visite dermatologiche e porta il 60 per cento dei consumatori che ne è affetto in farmacia per una soluzione. Qui cercano sempre più scientificità, risultati e professionalità per risolvere i casi di caduta lieve o temporanea, che possono essere causati anche da stress e disturbi emozionali. È un fenomeno, quello della caduta, che può quindi avere svariate origini ed è molto frequente in autunno.

La caduta stagionale

Facciamo un passo indietro e pensiamo all'estate: di giorno sole, caldo, sudore, salsedine, cloro e sabbia. La sera, shampoo, pettine e phon. Tutti stress che sfilano i capelli, rendendoli stopposi, opachi e soprattutto deboli. Lo confermano i dermatologi, che evidenziano un picco massimo di capelli in fase di eliminazione da giugno ad agosto e successiva "espulsione" nei tre mesi successivi, fino a novembre. È ormai noto che le radiazioni solari hanno un effetto nocivo sulla capigliatura: i raggi Uv determinano infatti un cambiamento della chimica del capello, che subisce una reazione di fotossidazione. La situazione peggiora in caso di capelli tinti - e l'80 per cento delle donne si colora i capelli - in quanto le tinture li intaccano alterando o addirittura eliminando la cuticola

Con quale frequenza lavare i capelli?

Ogni volta che sono sporchi, consigliano i dermatologi. Non è vero che i lavaggi frequenti possono danneggiare i capelli; infatti gli atleti che si allenano anche due volte al giorno lavano i capelli dopo ogni seduta senza problemi.

E i capelli grassi?

Il trattamento più semplice è basato su lavaggi frequenti con shampoo adatti, molto delicati (con detersioni uniche, senza cioè ripetere l'applicazione di shampoo), infatti la secrezione di sebo non è influenzata dal lavaggio. Occorre ricordarsi sempre di massaggiare il cuoio

capelluto con i polpastrelli delle dita: bisogna pensare a lavare il cuoio capelluto più che i capelli. È invece una buona regola asciugare i capelli mantenendo il phon a una distanza di almeno trenta centimetri dal cuoio capelluto, per evitare che temperature eccessive fluidifichino il grasso, accentuando il problema.

E quando manca il tempo?

Lo shampoo secco è tornato alla ribalta, e non solo per i ricoverati in ospedale. Invisibile e pratico, è stato riscoperto dai *coiffeur* delle sfilate, ma è utilizzato soprattutto da chi vuole essere sempre in ordine, con incredibili risultati, in soli tre minuti.

protettiva esterna. **Ma niente paura, ci vengono in aiuto i rinforzanti specifici, da assumere per bocca. A base di taurina, catechine e zinco, agiscono migliorandone il volume e la brillantezza e ne riducono la caduta. La massima efficacia si ottiene associando al nutricosmetico una lozione, da applicare con regolarità sul cuoio capelluto per almeno tre mesi.**

Questa deve essere formulata per agire in fretta sulla caduta e provvedere in tempi brevi a un miglioramento globale del capello ma, nello stesso

tempo, deve avere una gradevolezza all'utilizzo che garantisca la continuità d'uso. Il suo profumo deve essere delicato, la buona resa cosmetica e la facilità di applicazione sono fattori da non trascurare, oltre al fatto che deve essere in grado di ridurre visibilmente la caduta dei capelli dopo tre mesi di utilizzo. Le alternative con soluzioni naturali prevedono la stimolazione del follicolo pilifero e la cura della zona peri-bulbare con oli essenziali e piante ad azione antinfiammatoria.

Parchimetri con bancomat

Non sono attrezzati per i pagamenti elettronici?
Si può non pagare il parcheggio

La legge di Stabilità 2016 ha imposto che dal 1° luglio scorso i Comuni dovranno adeguare i dispositivi di controllo della durata della sosta a pagamento, per consentire i pagamenti con bancomat o carte di credito. **Detto obbligo potrà comportare che gli utenti dei parcheggi con le strisce blu si potranno sentire legittimati a sostare gratuitamente, qualora il parchimetro non fosse adeguatamente attrezzato per i pagamenti tramite Pos, senza incorrere in alcuna sanzione per il mancato pagamento della sosta.**

La previsione normativa è contenuta nel comma 901 della legge, la quale prevede che "dal 1° luglio 2016, le disposizioni di cui al comma 4 dell'art. 15 del d.l. n. 179/2012, convertito, con modificazioni, dalla legge n. 221/2012, si applicano anche ai dispositivi di cui alla lettera f) del comma 1 dell'articolo 7 del codice

della strada", estendendo, quindi, ai dispositivi di controllo di durata della sosta, l'obbligo di "accettare anche pagamenti effettuati attraverso carte di debito e carte di credito" e ciò al fine di incentivare i pagamenti elettronici. La stessa legge di Stabilità inoltre, ha novellato il dl 179/2012, stabilendo, ancora, che è in capo alle amministrazioni l'onere di dimostrare di non aver potuto ottemperare all'obbligo per "oggettiva impossibilità tecnica".

Possiamo facilmente intuire le conseguenze: da una parte gli automobilisti potranno ritenersi autorizzati a parcheggiare gratis e senza il rischio di essere multati, dall'altra le "casse" dei Comuni non ancora adeguati alla normativa subiranno un considerevole danno. Ma, come sempre accade, se da una parte qualcuno perde, c'è dall'altra qualcuno che guadagna: inizialmente l'automobilista, più avanti i costruttori e in-



stallatori di apparati per il pagamento a mezzo bancomat.

Durante la fase di transizione, assisteremo forse alla caccia al parcheggio

vecchio stile, e passando davanti al parchimetro con le monetine, allo sfoggio di sorrisi beffardi e soddisfatti da parte dei vincitori. ma.tortora@tiscali.it

buonerbe[®] regola

Intestino puntuale. Ogni giorno.

Quando alimentazione scorretta, stress e vita disordinata rendono il tuo intestino pigro, puoi risvegliarlo naturalmente con gli estratti vegetali di Buonerbe Regola.

Dalla ricerca Bios Line, una linea di prodotti per aiutare l'intestino a ritrovare la sua fisiologica regolarità.



Efficacia
con
dolcezza

DELICATO

Adatto anche ai bambini e durante la gravidanza.

€ 15,00 | 20 bustine

FORTE

In caso di irregolarità intestinale anche prolungata.

€ 7,50 | 30 compresse € 11,50 | 60 compresse

TISANA FORTE

Una gradevole infusione per risvegliare l'intestino.

€ 8,00 | 20 bustine filtro

BIOS  LINE

biosline.com

Alla ricerca della stagione perduta

Ricette
settembrine
a base di frutta
fresca

Dobbiamo ricercare tra le opere di Catullo il miglior modo per definire settembre: *Odi et amo*. È il mese della transizione, il mese dell'equinozio d'autunno, momento in cui salutiamo l'estate e diamo il benvenuto all'inverno. Settembre è il mese in cui, unendo frutta di stagione, cucina e un po' di fantasia, possiamo ideare ricette fresche e sfiziose, che sicuramente potranno rendere meno traumatico il nostro caloroso arrivederci alla bella stagione.



Spiedini di cantalupo

Un antipasto fresco e leggero. Un'idea colorata e veloce da portare in tavola.

Ingredienti:

- 4 Spiedini di legno
- 2 Fette di melone
- 4 Pomodorini
- 4 Ciliegine di mozzarella
- 2/3 Fette di prosciutto crudo

Tagliare a dadini le fette di melone e dividere a metà le fette di crudo.

Prendere gli spiedini di legno lunghi e infilzare un pomodorino, il melone, il crudo e la ciliegina di mozzarella. Disporre sul piatto e servire.

Risotto al kiwi e pecorino romano

Il risotto al kiwi è una vera e propria rivelazione culinaria. Il risultato? Contro ogni scetticismo.

Ingredienti:

200 g Riso per risotti
2 Kiwi maturi
½ Cipolla tritata
100 g Pecorino romano
1 litro d'acqua
2 Misurini brodo granulare vegetale
Olio extravergine d'oliva q.b
Peperoncino q.b

Rosolare per alcuni minuti la cipolla nell'olio a fuoco vivo. Aggiungere i kiwi tagliati a cubetti e lasciare cucinare per alcuni minuti. Unire il riso e lasciare tostare. Aggiungere il brodo vegetale (un litro di acqua bollente e due misurini di brodo granulare vegetale)

fino a coprire il riso e mescolare finché non sia stato assorbito. Aggiungere la restante parte di brodo un mestolo per volta e, quando sarà terminato, assaggiare il riso per verificare la cottura. Spegnerne il fuoco, mantecare con il pecorino romano e spolverizzare con il peperoncino.



Lonza di suino all'uva



Un secondo piatto ideato utilizzando il frutto di stagione, l'uva. Il punto di forza di questa ricetta è la delicatezza dei suoi sapori.

Ingredienti:

650 g Lonza di suino
250 g Uva bianca
1,5 litri d'Acqua
3 Misurini brodo granulare classico
Erba cipollina q.b
Origano q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
1 Cipolla rossa
3 Cucchiaini di farina

In una pentola grande rosolare la lonza con erba cipollina, origano e olio, per circa sei minuti

per parte, a fuoco vivo. Preparare il brodo (1,5 litri d'acqua bollente e tre misurini di brodo classico granulare) e aggiungerlo alla carne insieme alla cipolla tagliata a fette. Cuocere per circa trenta minuti e aggiungere gli acini d'uva senza semi, divisi a metà, e lasciare cuocere per altri venti minuti circa. Tagliare la lonza a fettine e frullare il sughetto formatosi con il minipimer. Addensare la crema ottenuta, a fuoco dolce, aggiungendo tre cucchiaini di farina. Guarnire le fettine con la crema e servire.

Torta ricotta pere e granella di mandorle

Un collage di tradizioni, l'America che incontra l'Italia. Una cheesecake rivisitata la cui base accoglie una crema che trova le sue origini nella costiera amalfitana.

Ingredienti (Base per la torta):

400 g Biscotti al frumento
40 g Nocciole tostate pelate
40 g Noci sgusciate
200 g Burro

Ingredienti (Crema):

600 g Ricotta
120 g Zucchero
1 Bustina vanillina
2 Pere abate
1 Cucchiaino di miele
½ Limone (succo)
100 g Granella di mandorle

Tritare finemente i biscotti, le nocciole e le noci, unire il burro fuso e mescolare. Foderare con carta da forno una tortiera di 22-24 cm di diametro, con le mani pressare il composto, ottenuto precedentemente, sia sulla base che sui bordi. Porre in frigo per circa due ore. In una ciotola lavorare con una frusta la ricotta, lo zucchero e una bustina di vanillina. In un pentolino per circa otto minuti caramellare le pere, tagliate a dadini, con un cucchiaino di miele e il limone. Lasciare raffreddare le pere e aggiungerle alla crema di ricotta e porre in frigo per circa un'ora. Unire la crema di ricotta e pere alla base, spolverizzare con la granella di mandorle. Riporre in frigo per circa dodici ore e servire fredda.



La pazza gioia

L'ultimo film di Paolo Virzì, un elogio della follia

L'ultima pellicola di Paolo Virzì è l'elogio di un'empatia che tinge di leggerezza le psicosi di una comunità terapeutica femminile, senza tuttavia sminuirne la drammaticità. Poiché, come ricordava Calvino, «la leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore». A essere cantato è lo slancio vitale di una fuga rocambolesca che, dal pianto al sorriso, diviene la più pura espressione della libertà di affermare se stessi. Protagonisti del viaggio, due caratteri antitetici e complessi ma l'un per l'altro benefici, interpretati da Micaela Ramazzotti e Va-

leria Bruni Tedeschi. Da un lato, la tristezza che non si nasconde, quella trasparente e senza fronzoli, che si nutre di sguardi chiusi al mondo e di una solitudine amara, imposta. Dall'altro, l'illusione eccentrica e frizzante di vivere una realtà passata, ormai appassita, e così sfuggire alla cupezza del presente. Comune è la stasi di vite spezzate o interrotte, differenti le reazioni. Un'amicizia che, dunque, nasce dalla diversità ed è frutto della bellezza di scoprire che avvicinando chi è "altro da noi", anziché averne timore o respingerlo, possono fiorire un'affinità inattesa e, talvolta, una cura dalla malinconia che grava nei pensieri più

intimi. A chi voglia scorgervi uno specchio della realtà, Virzì regala un duetto in rosa dal tono agrodolce, che è un grido d'aiuto per chi si annienta nel proprio abbandono e, al contempo, una sottile satira delle contraddizioni alto-borghesi.

Fotografie e spezzoni di un riscatto individuale che al peso dei ricordi risponde con la libertà del vento e con quella gioia, così pazzo perché fuori dall'ordinario, insensata, spesso derisa e soprattutto incompresa; poiché

è usuale scegliere l'autocommiserazione e gioire solo a tratti, ma sarebbe forse meno pazzo piangere per una ragione e gioire immotivatamente. Ciò è senza dubbio difficile per chi vada oltre la patina superficiale dei fenomeni - e, tra questi, i poeti, i filosofi, i cinici, gli emarginati, i delusi, i sensibili - ma se tentassimo di definire la pazzia potremmo e dovremmo chiederci se sia più pazzo chi pazzamente gioisca o chi lucidamente attenda un motivo per farlo.

La pazza gioia, Italia, 2016

Regia di Paolo Virzì

Cast Micaela Ramazzotti, Valeria Bruni Tedeschi, Valentina Carnelutti, Tommaso Ragno

VOTO

1 2 3 4 5

3,5



SVR

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

INNOVAZIONE

CLAIRIAL SERUM

Complesso depigmentante + Vitamina C 10%

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



*% PARABENI • MIT • EDTA • AHA • FENOSSITANOLO • BHT • OLI MINERALI • LANOLINA



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELLI

Mio fratello rincorre i dinosauri



Giovanni ha dodici anni, un sorriso enorme e una passione sfrenata per i dinosauri; ama il gelato, la coca-cola e correre in bicicletta. Ed è un bambino speciale.

Ma non speciale come credeva Giacomo, quando la mamma e il papà avevano annunciato l'arrivo di un fratellino. Giacomo, fantasioso come solo un bambino di cinque anni sa essere e desideroso di un compagno di lotte e di scherzi come solo chi ha due sorelle femmine può capire, già immaginava un supereroe in miniatura, un bambino dotato di una forza straordinaria, capace di volare, di abbattere muri e

uccidere orsi a mani nude, un fratello che lo avrebbe protetto da tutto e da tutti. Ma quando Giovanni è nato con gli occhi a mandorla e la nuca piatta, Giacomo ha scoperto per la prima volta la parola *down* e tutte le fantasie costruite in quei nove mesi si sono sgretolate davanti ai suoi occhi. Altro che superpoteri! Giovanni a tre anni portava ancora il pannolino, a sei non sapeva andare in bicicletta né parlare bene e non sembrava apprezzare nessuno di quei giochi che Giacomo tanto aveva desiderato fare con lui. Così, insieme alle prime pene d'amore, ai brutti voti e a tutte le insicurezze che l'adolescenza puntualmente ci riserva, Giacomo si è trovato ad affrontare l'onere di un fratello diverso e il senso di colpa per aver deciso di tenerlo nascosto, perché il mondo non lo avrebbe capito - o almeno così pensava. È stato Giovanni a insegnare, con un po' di tempo e di pazienza, a Giacomo, Alice e Chiara a non riservargli solo quell'amore incondizionato di cui ogni fratello gode e che a lui certamente non manca-

va: ha infatti insegnato loro a guardare il mondo con i suoi occhi, a mettersi in gioco senza vergogna, ad affrontare con tenacia ogni difficoltà, a trasformare in una risata ogni fallimento. Giovanni non è e non è stato per loro un fratello *down*, ma un esempio e una lezione di vita e ha finito per diventare davvero quel supereroe che avevano sognato. Non vola e non uccide mostri, ma non è forse un eroe un bambino che insegna a chi gli sta intorno a trovare il divertimento in ogni situazione, a dimostrare affetto senza convenzioni, a non temere il giudizio degli altri, a prendere il cono e non la coppetta anche se poi il cono non lo mangia, tanto "neanche la coppetta la mangio!"?

Oggi Giacomo ha diciannove anni e ha deciso di raccontare in un libro all'insegna dell'ironia e dell'amore la storia di una famiglia, la sua, che ha compreso lo straordinario valore della diversità, imparando - come Einstein ha suggerito - a non giudicare mai un pesce dalla sua abilità di arrampicarsi sugli alberi.



Edito in Italia da Einaudi Stile libero Extra, *Mio fratello rincorre i dinosauri* è stato scritto da Giacomo Mazzariol, nato nel 1997 a Castelfranco Veneto (Tv), dove vive la sua famiglia. Nel marzo del 2015 Giacomo ha caricato su YouTube "The Simple Interview", l'intervista al fratello Giovanni, che ha la sindrome di Down. Il video ha avuto un successo incredibile, anche all'estero.



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



Tinte accese per affrontare l'inverno

I consueti capi grigi, blu, marroni e neri sono destinati a rimanere chiusi nell'armadio

Chi di noi non ha il guardaroba invernale pieno di capi dalle tonalità cupe? Grigi, blu, marroni, e il sovrano di stagione, il nero, popolano gli armadi femminili, ma nei prossimi mesi, con ogni probabilità, rimarranno chiusi nel buio dei ripiani. Sì, perché stando alle recenti passerelle, per affrontare il freddo non c'è niente di meglio che una sferzata di vigorosa energia, da tradurre, in termini di *outfit*, in abiti, cappotti e pantaloni dalle tinte talmente accese da far invidia a bikini e kaftani. In prima fila a fare la guerra al grigiore invernale si sono schierati i giovani del sistema moda, tutti armati delle più vitaminiche tonalità. Quasi banditi, per esempio, i colori scuri dalla collezione autunno/inverno 2016 di **Piccione.Piccione**, che, per l'autunno in arrivo, punta tutto su colori forti: rosso fuoco, giallo, rosa tenue o acceso al punto da spingersi fino al fucsia, da sfoggiare soli o combinati, protagonisti anche dei motivi delle leziose fantasie stampate, segno distintivo del neonato **brand**. Salvatore Piccione però, non è l'unico sostenitore delle tonalità vitaminiche applicate all'inverno. Allineati accanto a lui figurano altri nomi talentuosi del *fashion system*, da Vivetta a San An-



Piccione.Piccione

Piccione.Piccione

drès Milano fino al duo di *Leitmotiv*. Largo ai giovani quindi, e alle loro palette coraggiose, sfrontate forse, ma comunque pregne di buoni sentimenti. E i big, cosa propongono? Al fianco delle nuove leve ci sono molti dei grandi nomi del settore, capitanati da Salvatore Ferragamo che ha fatto del color blocking (e delle righe, e dei motivi a zigzag) un'arte, quasi un dogma irrinunciabile per la stagione alle porte. Con lui si sono schierati l'irriverente Jeremy Scott, che alle cattive ragazze di Moschino bardate di pelle, ha concesso toni accesi seppur affumicati, dal giallo al blu elettrico, o la solida Laura Biagiotti, orientata verso cromie calde, dall'ocra al rosso, da alternare ad avvolgenti panna. Per non parlare di Alessandro Michele, che, dal suo insediamento alla guida di Gucci, ha traghettato il **brand** in un universo altro, dove tutto è permesso, persino indossare turchese, giallo e verde quando le temperature si avvicinano allo zero. **Le tinte dell'arcobaleno non risparmieranno neanche gli accessori.** Ne fanno incetta, tra gli altri, Paula Cademartori, ambasciatrice di una *joie de vivre* declinata in colori vivaci che tingono i pregiati pellami delle sue borse, e Lolita Lorenz firma appassionata di sofisticate *clutch* stile liberty multicolor.



FISICO FORTE

SPIRITO GIOVANE



NestléHealthScience

Meritene®

Puré



PIATTO PRINCIPALE

CONSISTENZA OMOGENEA

FACILE DA PREPARARE



MERITENE® PURÉ PER RISCOPRIRE I PIACERI DELLA TAVOLA

FACILE DA PREPARARE E DA MASTICARE, PER IL PRANZO E LA CENA

In 7 appetitosi gusti, un pasto principale dalla consistenza morbida ed omogenea, particolarmente adatto a persone con problemi di masticazione o deglutizione. Meritene® Puré è fonte di Proteine, Vitamine e Minerali e apporta Vitamine B2 e B6, importanti per contribuire alla riduzione di stanchezza e fatica.

Scopri di più su www.meritene.it

Numero Verde
800-434434

Nestlé Italiana S.p.A., Div. Nestlé Health Science - Via del Mulino, 6 Assago (MI)

la vignetta



VITADYN®

NOVITÀ

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



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

**Reintegra la tua sete
CON TANTO GUSTO**

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

www.phytogarda.it

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

Con
**Artiglio del
Diavolo**



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



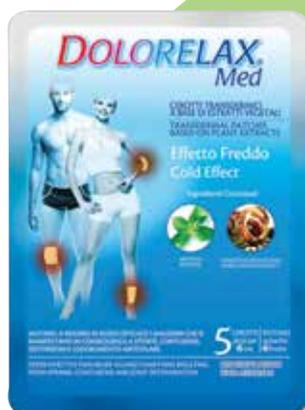
PER LA SALUTE DI MUSCOLI, OSSA E ARTICOLAZIONI

Dalla ricerca Nestlé Health Science: **Meritene® Mobilis**, ricco in proteine e fonte di 22 vitamine e minerali, studiato per supportare il normale benessere di muscoli, ossa e articolazioni, formulato per i fabbisogni nutrizionali degli adulti. Contiene: proteine, che contribuiscono al mantenimento della massa muscolare; vitamine, (B₂, B₆, B₁₂) e minerali importanti per combattere stanchezza e affaticamento.
www.meritene.it



PER IL BENESSERE DI NASO E ORECCHIE

Isomar Spray Igiene Quotidiana è un dispositivo medico a base di acqua di mare prelevata nel parco marino delle Cinque Terre. L'acqua di mare è la fonte di tutte le forme di vita biologica: ricca di minerali e oligoelementi. Grazie alla sua azione fluidificante può essere usato anche quotidianamente per incrementare l'umidità delle mucose nasali: nel bimbo, a partire dai 12 mesi, che non ha ancora maturato una completa padronanza nel soffiare il naso, favorisce una maggiore pervietà delle narici, nell'adulto consente un miglior drenaggio delle mucose nasali.
www.euritaliapharma.it



UN CEROTTO "EFFETTO FREDDO"

Dolorelax® Med è un cerotto transdermico monouso a effetto freddo a base di estratti vegetali, indicato per aiutare a ridurre in modo efficace i malesseri localizzati che si manifestano in conseguenza a storte, contusioni, distorsioni e logoramento muscolare, tipico degli anziani. A contatto con la cute rilascia i principi naturali contenuti quali arnica, mentolo ed estratto di ippocastano e mantiene costante l'effetto freddo per sei ore. Il freddo, infatti, usato come agente terapeutico penetra in profondità, conferendo un'azione antidolorifica efficace nell'aiutare e alleviare i sintomi di malesseri.
www.euritaliapharma.it



CONTRO LA DISFUNZIONE LACRIMALE

Si stima che fra il 12 e il 16 per cento della popolazione, con una maggior prevalenza nel sesso femminile, soffra di disturbi riconducibili all'occhio secco. **Thealoz Duo** è una soluzione oftalmica acquosa in flaconcino multidose, da somministrare mediante instillazione nell'occhio o su lenti a contatto. È utilizzabile in caso di fastidio, bruciore o irritazione degli occhi spesso causati da vento, fumo, inquinamento, polvere, esposizione al sole o al freddo, caldo secco, aria condizionata, viaggi in aereo, lavoro protratto di fronte al computer.
www.thea.it

UN PROGRAMMA MIRATO ANTIRUGHE

Rilastil Hydrotenseur è la linea messa a punto dai laboratori Ganassini, una gamma innovativa di prodotti antirughe in grado di intervenire attivamente, in modo sinergico, sulle principali cause della formazione delle rughe. I principi innovativi della linea sono: Calmosensine™, con azione miorelissante e decontratturante; Collageneer®, stimola l'attività dei fibroblasti, per una pelle più elastica, tonica e compatta; Eyeliss™ e Haloxyl™, con azione anti borse e anti occhiaie intensiva.
www.rilastil.com





LA CORREZIONE ULTRA MIRATA

Alcuni disordini estetici cutanei ultra specifici richiedono risposte ultra mirate. Mesolift, Arkeskin+, Deridium e Diopli di Lierac, ogni linea risponde a un problema specifico. Nei Laboratoires Lierac lavorano équipes di farmacisti, chimici, biologi, dermatologi che hanno stretto solide collaborazioni con l'Unità di ricerca fondamentale sui meccanismi di regolazione endocrini del CNRS, con la Società francese di biologia della matrice extracellulare, con la Fondazione oftalmologica rothschild. La conoscenza e lo studio della Mesoterapia, della terapia di cicatrizzazione tissutale, dell'oculoplastica accanto alle conoscenze in ambito endocrinologico ha permesso di mettere a punto prodotti dall'efficacia senza precedenti. www.lierac.it

NON LASCIARE CHE ROVINI I TUOI VIAGGI

La cinetosi, o "malattia da movimento" è un disturbo molto fastidioso che si manifesta durante gli spostamenti su un qualsiasi mezzo di trasporto (navi, aerei, treni, automobili). Travelgum® è un prodotto formulato in gomme da masticare alla menta piperita il cui principio attivo, il dimenidrinato, riduce la sensazione di nausea e vomito. Nei soggetti particolarmente sensibili alla nausea e vomito da viaggio, Travelgum® può essere assunto prima di situazioni particolari quali strade tortuose in auto, turbolenze in volo o mare grosso in nave, evitando così anche i primi sintomi di malessere. www.medapharma.it



TRATTAMENTO NUTRIENTE PER PELLICINE E UNGHIE

Magic Oil Cuticole di My Nails è una magica formula con oli vegetali e vitamine per cuticole più morbide e unghie più forti. Contiene olio di Argan Bio, indicato per preservare la barriera cutanea. Principi attivi derivati dal salice e dal cumino che, oltre a possedere proprietà antiossidanti, rendono le cuticole morbide ed elastiche e ne facilitano la rimozione. L'azione rigenerante e protettiva è garantita dalla cheratina e dagli estratti oleosi di polline, miglio e karitè. Le vitamine A, E, F donano all'unghia un aspetto curato e rinforzano la barriera protettiva cutanea. www.planetpharma.it



PER IL TRATTAMENTO DELLA PELLE ACNEICA

Per il trattamento della pelle acneica, nasce oggi Canova Salipil Caps, l'integratore d'elezione per contrastare il sebo e mantenere lo stato di salute della pelle. Grazie ai suoi ingredienti attivi, Salipil Caps svolge un'attività coadiuvante sebo regolatrice, lenitiva e antiossidante, agendo in sinergia con la linea topica Salipil. I principi attivi contenuti in Salipil Caps sono: estratto di bardana e biotina o vitamina H, per un'azione sebo-regolatrice; zinco ed estratto di salice per un'azione anti-batterica ed anti-infiammatoria; vitamina E e selenio, vitamina A e C, nicotinamide per un'azione trofica e anti-ossidante. www.sifarma.it



IL DISPOSITIVO ESFOLIANTE VISO E CORPO

Incarose lancia il dispositivo di bellezza Beautiful Skin, kit esfoliante "tutto in uno" che garantisce trattamenti professionali per la cura e la bellezza di viso, corpo e piedi. Beautiful Skin rimuove in profondità le impurità per donare una pelle profondamente detersa, liscia e luminosa con un effetto sei volte più efficace rispetto alla pulizia manuale. Grazie agli accessori in dotazione, Beautiful Skin è inoltre in grado di effettuare un micromassaggio viso e corpo che riattiva la microcircolazione, andando a ossigenare le cellule. La pelle è subito più tonica e morbida, i pori meno visibili e le rughe ridotte. www.incarose.it

L'anima gemella



Quando una signora avvenente ti chiede, ammiccando, di fare un'eccezione

Oggi ho incontrato l'anima gemella. Può succedere ovunque, in metropolitana, al bar, in palestra, nella sala d'aspetto della stazione, a una festa. Unica eccezione: i siti di incontro per cuori solitari. Lì al massimo trovi un po' di compagnia, ma in genere solitario resti, e pure più convinto. Invece può succedere in farmacia, come oggi, quando è entrata una piacente signora, con passo esitante e lo sguardo incerto. Ha bisogno di un prodotto, non ha la ricetta medica e allora lancia i rampini di seduzione femminile all'assalto del farmacista. Quando la signora-predatrice ha individuato la preda-farmacista drizza la schiena, abbassa la voce di un tono, lo sguardo diventa profondo, intenso e di tre quarti, inizia la caccia. Prima mossa il sorriso, quello del tipo: «Sì lo so che non si può, ma se spalanco gli occhi potrebbe fare un'eccezione lei che, si vede, è un uomo comprensivo? Solo per una volta, un segreto tra lei e me» (concetto che rinsalda la complicità appena nata).

Ovviamente il farmaco non è per lei, ma per la mamma anziana e malata, nelle civiltà mediterranee opporre un rifiuto all'icona materna è quasi un insulto alla Vergine Maria, la mamma di tutte le mamme. Giovanile, ma abbastanza vecchio per non cadere in trappole del genere, sto per negare il prodotto, quando il caso le mette in mano un'arma, mascherata da portafoglio. Lo apre, fingendo di frugarci alla ricerca di una ricetta che sa bene non es-

serci e così facendo esibisce una montagna di scontrini fiscali, stipati alla rinfusa nella tasca centrale del portafoglio: ammucchiati, pressati, scontrini vecchi, datati, magari inutili, innumerevoli a traboccare dalla pancia di pelle, una bocca spalancata rigurgitante di scontrini "messi un attimo lì" in attesa di riordinarli. E in quel momento di eterna precarietà del disordine, fisso lo specchio dove si compone l'immagine della mia anima gemella, in quel "messi un attimo lì", un verbo e un gesto a formare il mio mantra quotidiano. Da quando mi alzo al mattino, diretto in bagno e il



Se solo ritrovassi il biglietto con il suo numero di telefono, lo avevo messo un attimo lì

lefono su una mensola in corridoio mi ricorda che devo fare una telefonata; lo afferro e diretto in salotto, dove una pianta rinsecchita ha urgente bisogno di acqua. Poso il telefono un attimo lì e vado a prendere l'annaffiatoio, ma lungo il percorso ritrovo su un tavolo le chiavi smarrite da un paio di giorni,

parcheggio un attimo lì l'annaffiatoio, prendo le chiavi per metterle nella giusta tasca ma c'è un piatto sporco sul tavolo che mi obbliga a posare le chiavi, solo un attimo, si intende, portare il piatto in cucina, ma giusto prima di arrivare al lavello incontro il libro cercato tutta la sera precedente, il piatto finisce al posto del libro e riparto verso la camera da letto, luogo da poco lasciato per andare in bagno. Sono al punto di partenza della giornata e invece di fare ordine o quanto avevo di impellente in bagno, ho già messo un attimo lì un sacco di oggetti. Credo che con la bella signora, dal portafoglio gonfio, potrei dividere una felice e confusa esistenza. Se solo ritrovassi il biglietto con il suo numero di telefono, lo avevo messo un attimo lì...

NOVITÀ

ALIMENTI NUTRACEUTICI MY EATNESS

*Dalla natura
la nuova frontiera del benessere.*



BENEFICI E GUSTO, IN OGNI MIO GIORNO.

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

www.myeatness.com

my
eatness



diego cataldi
gioielli

DESIDERI ESCLUSIVI


ROLEX


TUDOR

Chopard

Cartier PIAGET


VACHERON CONSTANTIN


Breguet
Depuis 1775

BVLGARI


FRANCK MULLER
GENÈVE

BAUME & MERCIER
GENÈVE - 1830

IWC
SCHAFFHAUSEN
SINCE 1868


DoDo


TOY WATCH

easy
ASBØ


BUCCELLATI

GUCCI


CRIVELLI

Powellato
67


Chantecler
CAFFÈ

UTOPIA

Powellato


ANTOFIA

QUERIOT

Lunati

VHERNIER

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

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

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

www.diegocataldi.it - www.diegocataldi.com