

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*

Mensile  
Anno II, n. 3  
Marzo 2017



Medicina: quando  
il fegato è grasso

Psicoanalisi:  
la farmacia "solida"

Tullio Solenghi  
**Il teatro?  
Sempre  
un ritorno a casa**



medici e pazienti  
si incontrano in rete



Incontri  
mensili in diretta  
con gli esperti



Attualità  
e news



Patologie  
dalla A alla Z:  
le risposte dai  
nostri esperti



Guide  
alla salute



Guida  
all'automedicazione



Ricette  
della salute

Oltre **1.100.000 persone**  
lo consultano mensilmente **e tu?**

**REGISTRATI SUBITO!**

www.dica33.it  
dal 1994 il primo sito italiano di salute

# SMALTO. RIGENERATO\*.

COME SE NON CI FOSSE MAI STATA EROSIONE\*\*.



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

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

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

**Federfarmaroma**  
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia  
di Roma e Provincia

**Federfarmalazio**  
Unione Regionale dei Titolari di Farmacia del Lazio

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

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

**Collaboratori**  
Andrea Ardone, Flaviano Di Vito,  
Eleonora D Bari, Antonio Dorella,  
Cristina Ercolani, Ferdinando Fattori,  
Rossella Gemma, Angela Ingrassia,  
Luigi Marafante, Marco Marchetti,  
Paola Pasta, Donatella Perrone,  
Roberto Rossi Brunori, Vincenzo Rulli,  
Romanio Silvestri, 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: AZZURRA PRIMAVERA  
I diritti di riproduzione delle immagini  
sono stati assolti in via preventiva.  
In caso di illustrazioni i cui autori non  
siano reperibili, l'Editore onorerà  
l'impegno a posteriori

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

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

**ANES**  
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA  
PUBBLICISTICA SPECIALIZZATA



22

38

45



14

26



## SOMMARIO

5 *Editoriale*  
**Allarme farmaci "taroccati"**

6 **What's up?**

8 **News**

10 *Il farmacista risponde*  
**Assunzione responsabile**

13 *La voce della Regione*  
**L'uso corretto dei farmaci**

14 *Intervista*  
**Il teatro? È sempre un ritorno a casa**

18 *Farmaci*  
**L'acido ialuronico**

20 *Medicina*  
**Quando il fegato è grasso**

22 *Pediatria*  
**Aumentare le difese**

24 *Attualità*  
**Cittadini solidali**

26 *Fitoterapia*  
**Un antidoto contro lo stress**

28 *Odontoiatria*  
**Non è mai troppo tardi per sorridere**

30 *Cosmesi*  
**Skincare e detersione**

32 *Psicoanalisi*  
**La farmacia "solida"**

34 *La parola all'avvocato*  
**Tutelare l'interesse dei figli**

36 *Cucina e salute*  
**Lusinghe di marzo**

38 *Musicanto*  
**Il gioco delle note**

39 *Sportivamente*  
**Racchetta delle mie brame**

40 *Il libro*  
**Storia d'amore e solitudine**

41 *Cinema*  
**Silence**

42 *I borghi*  
**Elisir di lunga vita**

45 *Moda*  
**Il mondo in verde**

46 **Sul banco**

48 *Vita in farmacia*  
**Meglio andare sul sicuro**

# Brexidol

24 ORE  
IN AZIONE  
CONTRO  
IL DOLORE.

24h

1 CEROTTO  
AL GIORNO



**Attivo fino a 24 ore contro il dolore e l'infiammazione di muscoli e articolazioni.**

Grazie alle caratteristiche di rilascio del suo principio attivo, Brexidol agisce fino a 24 ore con un solo cerotto. Un'ottimale aderenza consente l'applicazione non solo su schiena e collo, ma anche sulle articolazioni di braccia e gambe. Pratico da applicare.

**Disponibile in 2 formati da 4 e da 8 cerotti. In farmacia.**



È un medicinale a base di Piroxicam che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 19/12/2016.

 **Chiesi**

*“E ora cosa devo fare?”*

*Quando capita un incidente  
o si manifesta improvvisamente  
una malattia, il genitore,  
o chi è a contatto con il bambino,  
è giustamente preoccupato,  
talvolta non sa che cosa fare  
e avverte la necessità di avere  
indicazioni utili su come  
intervenire.*



Semplice e chiaro, questo manuale spiega la malattia o l'incidente, le prime cure da eseguire nell'urgenza e nell'emergenza, i primi interventi da conoscere e attuare.

Per ogni situazione sono evidenziati gli elementi di allerta e di preoccupazione e, in base alla gravità, le decisioni corrette da assumere tra aspettare e provvedere in autonomia, chiamare il pediatra, chiamare i servizi di emergenza, praticare le misure di primo intervento.



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

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

# Allarme farmaci “taroccati”



Vittorio Contarina,  
presidente  
di Federfarma Roma

I sogni son desideri di felicità, ma spesso si trasformano facilmente in incubi. Nel settore della salute i sognatori sono tanti e in continuo aumento: un fenomeno comprensibile, considerato che ognuno vorrebbe stare bene e spendere poco, come avrebbe detto il compianto Massimo Catalano. Ragioniamo su un dato, fornito dall'autorevole *Pharmaceutical Security Institute*: dal 2011 al 2015, la presenza di farmaci contraffatti, “taroccati” diciamo a Roma, è aumentata di oltre il 50 per cento. Pensate che nel solo 2015 l'incremento sull'anno precedente è stato del 38 per cento, un dato da paura. Per farmaco contraffatto intendiamo non solo il prodotto completamente fasullo, con un po' di farina o talco all'interno delle capsule, ma anche quelli che contengono quantità di principio attivo diverse da quanto dichiarato in etichetta. In un modo o nell'altro, capite bene quanto pericolo ci sia nell'assumere pseudo-farmaci del genere. Un articolo di *The Lancet Global Health* indica che, nel 2015, un'epidemia di meningite nella Repubblica

Democratica del Congo che ha colpito oltre mille persone, per lo più giovani, sembra sia stata provocata da un farmaco falsificato o confezionato con indicazioni sbagliate, allestito in India.

Ovviamente questi medicinali, per entrare nel circuito di vendita al pubblico, devono trovare strade, diciamo, “alternative” a quelle ufficiali: devono attirare i gonzi per prezzo e convenienza. E qui tornano in ballo i sognatori di cui parlavamo prima, quelli che inseguono un risparmio sulla salute, che alla fine diventa a danno della salute. Se la percentuale di contraffazioni aumenta vertiginosamente, dipende anche dal fatto che sempre più cittadini rincorrono il sogno di ottenere la qualità e la sicurezza pagando pochi centesimi.

È la domanda che stimola l'offerta, sono i polli che richiamano le volpi. Le scorciatoie per lo stato di benessere sono tortuose, ripide e, spesso, causa di rovinose cadute. Qualcuno può riuscire a raggiungere la vetta, ma i più inciampano lungo il cammino, finendo nelle trappole dei furbetti del quartiere.

# Gli eventi da non perdere

**9 - 12 MARZO**

**Motodays**

**ROMA,** Nella sede della Nuova Fiera di Roma avrà luogo questo appuntamento immancabile per tutti gli appassionati del settore, che potranno muoversi Tra i diversi padiglioni ospitanti, partecipando a eventi dedicati al mondo del motociclismo, toccando con mano veicoli d'epoca e tutte le novità del settore.

**9 - 26 MARZO**



**Spettacolo teatrale "Due"**

**ROMA, AMBRA JOVINELLI** Protagonisti Raoul Bova e Chiara Francini, per la regia di Luca Miniero. La pièce teatrale mette a nudo i problemi che una coppia si trova a dover affrontare una volta compiuto il grande passo della convivenza. E tutte le certezze fino ad allora conquistate verranno inevitabilmente minate.

**10 - 12 MARZO**

**Agralia**

**SORA (FR)** La fiera nazionale dell'agricoltura e dell'ambiente, giunta alla sua seconda edizione, è ormai la più importante vetrina espositiva di settore del centro sud. Alla presentazione dei prodotti tipici si affiancherà quella delle nuove tecnologie agricole, con tanto di *workshop* per i giovani che volessero avvicinarsi a questo ambito lavorativo.

**11 MARZO**

**La musica è pericolosa**

**ALBANO LAZIALE (RM)**

Nicola Piovani si racconta in questo spettacolo nel quale musica e teatro si intersecano indissolubilmente, costruendo un racconto in libertà sul suo percorso umano e professionale. L'appuntamento è al teatro Alba Radians.



**Giulietta e Romeo**

**MONTALTO DI CASTRO (VT)**

Al teatro Lea Padovani va in scena questa rivisitazione del classico mito shakespeariano, che prenderà vita nella inusuale forma del balletto, donando una luce ancora nuova a questo spettacolo senza tempo.

**12-13 MARZO**

**Sagra della salsiccia**

**MONTE SAN BIAGIO (LT)**

Nel piazzale antistante la stazione di questo Comune in provincia di Latina si svolgerà la dodicesima edizione di questa sagra, che comprende un percorso enogastronomico, condito da degustazioni di prodotti tipici e musica di vario genere.

**16 MARZO**

**Show teatrale**

**"Maledetto Peter Pan"**

**ISOLA DEL LIRI (FR)**

Michela Andreozzi ritorna in scena con questo esilarante spettacolo che, a metà strada tra commedia e monologo, racconta con sagace ironia la storia di una donna costretta ad affrontare il dramma del tradimento del proprio partner.

**18 MARZO**

**Spettacolo teatrale "Fedra - Diritto all'amore"**

**RIETI**

Per la regia di Consuelo Barilari, Galatea Ranzi interpreta, sul palcoscenico del teatro Vespasiano di Rieti, la maschera greca simbolo della femminilità e delle sue rivendicazioni, del diritto di scegliere e del diritto di amare.



**19 MARZO**

**Sagra del frittello**

**ROCCANTICA (RI)**

Appuntamento immancabile per tutti coloro che non si perdono neanche una sagra. Per la festività di San Giuseppe in questo borgo si può assaggiare il tradizionale prodotto gastronomico del luogo, visitando botteghe e diverse strutture medievali.

**22 MARZO**



**Mannarino al Palasojourner**

**RIETI**

Il cantautore romano apre il suo nuovo tour proprio partendo dal capoluogo reatino, a cui seguiranno concerti in tutta Italia. Il tour per presentare il nuovo disco si preannuncia molto interessante, per questo autore che ha fatto della modernizzazione degli stornelli romani il suo tratto caratteristico.

**26 MARZO**

**Festa di Primavera**

**ARPINO (FR)**

Per la tradizionale Festa di primavera, nella città di Cicerone, ci sarà un'apertura straordinaria di palazzi e musei, con visite guidate e i tradizionali banchetti di prodotti tipici e bevande.



**18 - 26 MARZO**

**Fiera Nazionale Grottaferrata**

**GROTTAFERRATA (RM)**

Giunta alla sua 417a edizione (proprio così), questa importantissima fiera dell'artigianato, della cucina, dei prodotti tipici si svolge nell'ambito delle storiche rievocazioni medievali, nelle quali si svolgeranno, oltre alla tipica vetrina merceologica, anche *workshop*, incontri formativi, conferenze e spettacoli teatrali.



**25 MARZO**

**Festa dell'Annunziata**



**VITERBO**

Tra le vie e principali piazze di Viterbo viene festeggiata questa ricorrenza tradizionale, tra bancarelle, folklore, cibi e bevande. Nessuno potrà dire di essersi annoiato.

**28 MARZO**

**Le notti bianche**



**GAETA (LT)**

Al teatro Ariston andrà in scena questa rivisitazione del capolavoro di Dostoevskij, adattata dal ballerino e coreografo Francesco Azzari che, tramite il linguaggio del corpo e della musica, porterà sul palcoscenico la romantica visione onirica di uno struggente amore.

**31 MARZO - 2 APRILE**

**Chi è di scena**

**LATINA**

Al Teatro Moderno viene riproposto questo spettacolo scritto e diretto da Alessandro Benvenuti. L'autore e attore toscano mette in scena una *pièce* divertente e allo stesso tempo profonda sul mondo del teatro, dove niente è mai ciò che sembra.

PER LA PRIMA VOLTA IN ITALIA!

Visislim **DREN**

# Il primo drenante con tripla azione

Visislim DREN è il prodotto drenante unico nel suo genere che riduce efficacemente il peso corporeo e la cellulite. Grazie alla sua formula estremamente potente i risultati si notano velocemente.

- 1** Elimina dall'organismo i liquidi in eccesso
- 2** Brucia i grassi accumulati
- 3** Leviga i depositi di cellulite

- ✓ Alta concentrazione dei principi attivi
- ✓ Formula liquida con massimo assorbimento
- ✓ Azione rapida



**INGREDIENTI NATURALI CON EFFETTO COMPROVATO!**

30 capsule



Visislim DREN è un integratore alimentare, prodotto in Francia da Capsugel per Visislim s.r.l. secondo la tecnologia Licaps®.

**DISPONIBILE IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!**

Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Deve essere impiegato nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le informazioni sul foglio illustrativo.

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

## Un incontro a Roma sulla corretta alimentazione



L'appuntamento è per giovedì 23 marzo, alle ore 16 presso l'Auditorium "Giovanni Paolo II" del Convitto Nazionale Vittorio Emanuele II, in Piazza Montegrappa 5. "Il cibo è un amico: impariamo a conoscerlo" è un incontro con Attilio Speciani, medico chirurgo, immunologo, allergologo, nonché abile divulgatore dei principi della buona alimentazione. Ecco alcuni dei temi

che saranno al centro della discussione: il profilo alimentare individuale (non esiste cibo "contro", gli estremismi alimentari creano malattia); l'infiammazione da cibo come innovativo strumento di comprensione alimentare (effetti dell'infiammazione su concentrazione e performance); connessioni tra alimentazione e cervello (perché una prima colazione correttamente bilanciata consente stabili livelli di attenzione nella giornata); cibi funzionali (strumenti naturali a disposizione di tutti per combattere la stanchezza e migliorare lo stato dell'umore). A moderare l'incontro Alessandra Maltese, farmacista. Per ulteriori informazioni: [www.eurosalus.com](http://www.eurosalus.com), [www.nutrizione.org](http://www.nutrizione.org).

## Parte da Roma il Botanica tour



Dopo il successo di *Planetario* (che ha raccontato in musica l'universo, gli astri, la luna e le stelle) i Deproducers, eccezionale collettivo musicale formato da Vittorio Cosma, Riccardo Sinigaglia, Gianni Maroccolo e Max Casacci, tornano insieme con *Botanica*, continuando a mettere in relazione musica e scienza, per raccontare le meraviglie del mondo vegetale. Del progetto è parte integrante Aboca, gruppo di rilievo internazionale nella ricerca sui complessi molecolari vegetali, che da sempre trae dalle piante medicinali soluzioni avanzate per la salute delle persone e si impegna nel comunicare l'importanza di preservare le condizioni ambientali per la salvaguardia dell'uomo e del pianeta. Il tour dei Deproducers parte il 21 marzo dall'Auditorium Parco della Musica di Roma, per fare tappa, nei prossimi mesi a Genova, Rovereto, Sansepolcro, Firenze e Pordenone.



## Medicine non convenzionali sempre più diffuse

Sono più che raddoppiati dal 2000 a oggi gli italiani che preferiscono affidarsi alle Medicine non convenzionali (Mnc), secondo i dati Eurispes 2017: oltre un italiano su 5 (il 21,2 per cento della popolazione) ne fa uso (+6,7 per cento rispetto al 2012). Quando si decide infatti di non affidarsi alla medicina tradizionale, ci si orienta prima di tutto all'omeopatia (76,1 per cento), seguita dalla fitoterapia (con il 58,7), l'osteopatia (44,8), l'agopuntura (29,6) e, infine, la chiropratica (20,4). «Come rilevato dal rapporto Eurispes», commenta Marco Del Prete, a nome dell'Amiot, Associazione medica italiana di omtossicologia, «l'incremento del ricorso alle Mnc è un dato assodato a livello nazionale, grazie a una presa di responsabilità sempre più rilevante delle famiglie e degli individui sul proprio stato di salute, all'autodeterminazione della scelta terapeutica, ma soprattutto a modalità relazionali medico/paziente più sensibili alle esigenze del paziente».

## Asma e rischio obesità infantile



Un allarme lanciato nel corso del convegno sulle malattie respiratorie croniche nelle varie fasi della vita, appena tenutosi a Napoli: i bambini colpiti da asma nei primi anni di vita, se non trattati, hanno un rischio superiore del 51 per cento di diventare obesi nell'adolescenza.

Un pericolo evidenziato da uno studio recentemente pubblicato sul *Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. «Lo studio americano ha evidenziato una maggiore probabilità di diventare obesi nei bambini che ricevevano una diagnosi di asma nei primi anni di vita. La ricerca ipotizza anche che un trattamento precoce agisca come preventivo sul rischio di sviluppare non solo obesità ma anche altre malattie metaboliche, come pre-diabete e diabete, in età adulta», sottolinea Giorgio Piacentini, ordinario di Pediatria all'Università di Verona e presidente eletto della Società italiana per le malattie respiratorie infantili (Simri). Stime dell'Organizzazione mondiale della sanità affermano che nel 2010, nei 28 Paesi europei erano almeno 78 milioni i bambini da 0 a 14 anni con asma.

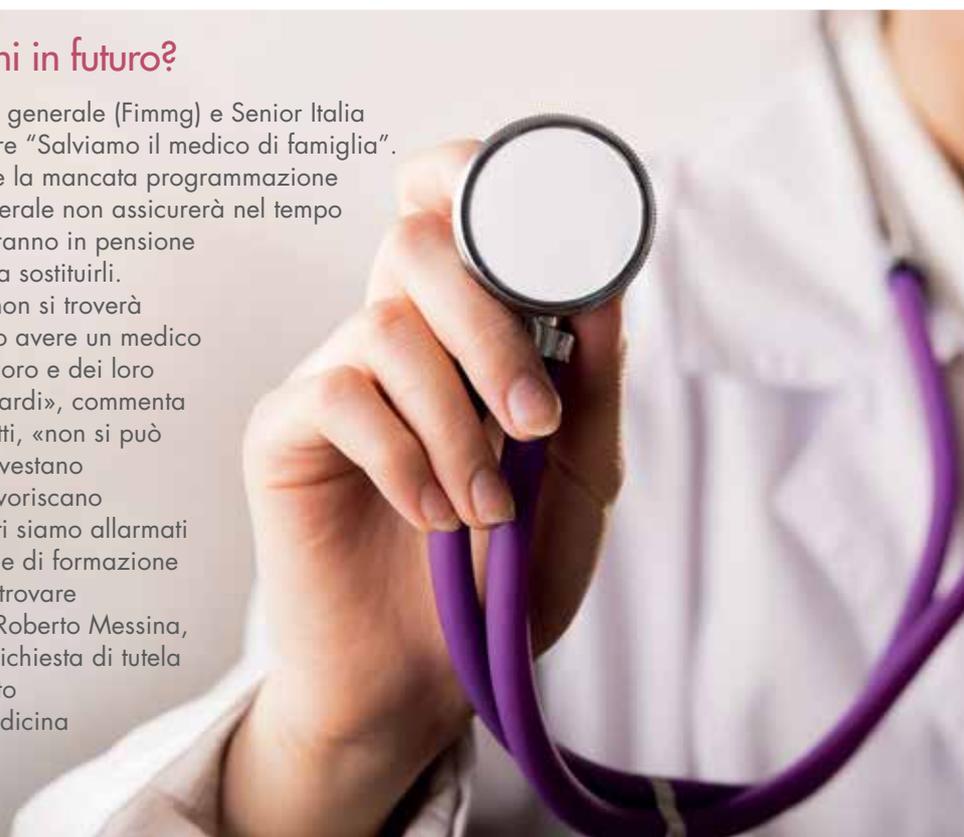


## I 95 anni della Lilt

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha compiuto i novantacinque anni di attività: un cammino lungo quasi un secolo che ha sempre visto al centro, anche grazie al supporto di oltre 205.000 soci volontari su tutto il territorio nazionale, il tema della prevenzione come corretto stile di vita. Costituita nel lontano 1922, nel 1927 la Lilt ottenne il riconoscimento giuridico e la qualifica di "Ente Morale", con decreto di Vittorio Emanuele III, Re d'Italia. Risale al 1947 la prima iniziativa di piazza per la raccolta fondi, la "Giornata azionale di propaganda per la lotta contro i tumori" per acquistare alcune strumentazioni diagnostiche; al 1986 la prima "Giornata mondiale senza tabacco". Il prossimo appuntamento: la Settimana nazionale per la prevenzione oncologica 2017, in programma dal 18 al 25 marzo.

## Medici di famiglia, troppo pochi in futuro?

La Federazione italiana medici di medicina generale (Fimmg) e Senior Italia FederAnziani lanciano la petizione popolare "Salviamo il medico di famiglia". L'iniziativa nasce dalla consapevolezza che la mancata programmazione delle scuole di formazione in medicina generale non assicurerà nel tempo il ricambio dei medici di famiglia, che andranno in pensione con nuovi giovani medici, non sufficienti a sostituirli. Secondo i due organismi se in pochi anni non si troverà rimedio, non tutti i cittadini italiani potranno avere un medico di famiglia che si prenda cura della salute loro e dei loro cari. «Bisogna agire prima che sia troppo tardi», commenta il segretario nazionale Fimmg Silvestro Scotti, «non si può più rimandare la ricerca di soluzioni che investano sulla formazione in medicina generale e favoriscano il ricambio generazionale». «Come pazienti siamo allarmati dalla mancata programmazione delle scuole di formazione in medicina generale, che rischia di farci ritrovare in una situazione paradossale», aggiunge Roberto Messina, presidente Senior Italia FederAnziani. «La richiesta di tutela della salute da parte dei cittadini, soprattutto dei più fragili, che hanno nel medico di medicina generale un punto di riferimento costante, non può essere lasciata nell'incertezza».



# Assunzione responsabile



## Qual è la causa del bruciore di stomaco e come si cura?

Definito anche piroisi, è uno dei sintomi più frequenti tra quelli riportati dai pazienti in farmacia. Durante il processo digestivo, il bolo alimentare viene immerso in una soluzione di acido cloridrico prodotto da particolari cellule, dette "a calice". Parallelamente, però, altre cellule, chiamate "mucipare", hanno il compito di secernere una sostanza viscosa che, aderendo alla parete dello stomaco, impedisce che questa venga aggredita dai succhi gastrici. Questo meccanismo è finemente regolato ma può andare incontro a corto circuiti. Cosa che avviene, per esempio, quando, masticando una gomma, si ha secrezione di acido cloridrico ma non ingestione di cibo. La soluzione fortemente acida, non avrà quindi difficoltà a concentrarsi sulle pareti gastriche aggredendole e causando fastidiosi bruciori. Per questo motivo non è bene masticare *chewing gum* a lungo e a stomaco vuoto. Il disturbo ha però anche svariate altre cause. Generalmente si acuisce durante i cambi di stagione, mentre in altri casi è sintomo di una difficoltà emotiva; assai numerose sono le patologie che, alterando la normale fisiologia dello stomaco, possono causare bruciori, gastriti e anche ulcerazioni vere e proprie.

Per combattere la piroisi è disponibile un gran numero di farmaci. I più semplici sono composti basici che neutralizzano la secrezione gastrica, mentre altri composti si frappongono tra la soluzione acida e le pareti dello stomaco, evitando così il contatto diretto. Antistaminici e inibitori di pompa sono invece due classi di medicinali caratterizzate da un'azione più complessa: entrambi inibiscono la secrezione acida, pur mantenendo pressoché inalterata la capacità digestiva individuale. Come sempre, è buona norma evitare il fai da te, date le molte interazioni tra gli antiacido e gli altri farmaci, o i rischi di un'assunzione protratta nel tempo. Meglio rivolgersi al farmacista che saprà valutare, in funzione dei sintomi riportati, se affiancare ai farmaci di sintesi anche terapie naturali, proprio in funzione del loro alto profilo di efficacia e sicurezza.

## Quali rischi si corrono assumendo un antibiotico?

Dal punto di vista della tossicità, gli antibiotici a cui facciamo ricorso oggi sono caratterizzati da un elevato profilo di sicurezza. Ciò non significa, però, che la terapia con questi farmaci sia totalmente priva di insidie. Infatti, sospendendo una cura antibiotica anzitempo, magari perché le nostre condizioni di salute sono migliorate e non ci sentiamo più malati, corriamo il rischio di lasciare in vita alcune migliaia di batteri che, una volta venuti a contatto con un determinato antibiotico ma non essendo stati uccisi immediatamente da quest'ultimo, possono aver immagazzinato nel loro patrimonio genetico questa informazione, che poi passeranno alle generazioni successive. Come risultato, avremo così una popolazione di batteri non più sensibile, in altre parole 'immune' al tipo di antibiotico precedentemente utilizzato, e quindi capace di replicarsi e aumentare di numero in modo estremamente veloce, sviluppando nuovamente l'infezione. La causa principale di questo fenomeno - chiamato "antibioticoresistenza" - è appunto una cattiva gestione della terapia farmacologica specifica, ma la colpa viene attribuita anche alla massiccia presenza di antibiotici nelle carni degli animali da allevamento che assumiamo attraverso l'alimentazione. In ogni caso è di fondamentale importanza portare a termine la cura, assumendo tutte le dosi di antibiotico prescritte dal medico e facendo in modo di rispettare sempre l'orario stabilito. In caso di dubbi sulla durata della terapia, sul dosaggio, sulla posologia è sempre bene rivolgersi al proprio medico o alla farmacia di fiducia: eviteremo problemi a noi e alle generazioni future.



scrivete a **Farma Magazine**

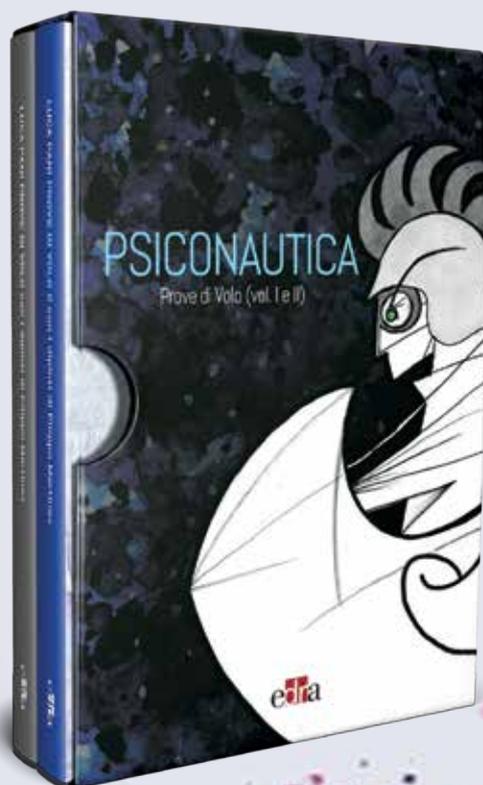
Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora?

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



**NOVITÀ**  
editoriale

*“Leggete senza pensare  
oppure concentratevi su ogni parola  
ma continuate a camminare”*



LUCA PANI  
**PSICONAUTICA**  
**IL COFANETTO**

Prove di Volo I  
Manuale di Psiconautica Elementare

Prove di Volo II  
Manuale di Psiconautica Normale

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

**PER INFORMAZIONI**

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

**edra**

**EDIZIONI**  
**LSWR**



Sport: come  
renderlo un  
alleato per una  
vita sana

Il ricettario  
dell'energia: per te  
tante ricette sfiziose,  
gustose e facili da  
preparare

Integrazione  
alimentare: in che  
modo ci aiuta a  
combattere i malanni  
invernali?

Il ricettario  
dell'energia: per te  
tante ricette sfiziose,  
gustose e facili da  
preparare

La piramide  
alimentare e la  
piramide idrica:  
scopri cosa ci  
indicano!

**VIVI CON ENERGIA**

[www.viviconenergia.com](http://www.viviconenergia.com)

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO

# L'uso *corretto* dei farmaci



A cura di Nicola Zingaretti,  
presidente  
della Regione Lazio

Un progetto di farmacovigilanza per i bambini e le loro famiglie in undici istituti scolastici

La sfida del rinnovamento non si vince solo negli ospedali o nelle altre strutture sanitarie. «C'era una volta... il farmaco. Nonno mi aiuti?», questo il nome di un progetto di farmacovigilanza, sostenuto dalla Regione Lazio, per informare i bambini e le loro famiglie sull'uso più corretto dei farmaci. È partito lo scorso 16 gennaio a Monteporzio e raggiungerà undici istituti omnicomprensivi del Lazio. Abbiamo deciso di promuovere questa campagna di informazione e sensibilizzazione che avrà come insegnanti tanti professionisti farmacisti per spiegare ai più piccoli come utilizzare i farmaci. L'iniziativa prevede anche la pubblicazione di un *vademecum*, la stampa di alcuni materiali grafici e soprattutto numerosi incontri con alunni e insegnanti nelle

scuole del territorio. La campagna è stata realizzata in collaborazione con la Società italiana di farmacia ospedaliera e dei Servizi farmaceutici delle Aziende sanitarie (Sifo) e rappresenta un progetto validissimo poiché promuove un accesso più consapevole alle terapie, spiegando in un modo semplice e diretto l'importanza delle medicine.

Sono proprio i "cittadini del futuro", le bambine e i bambini che frequentano ogni giorno le nostre scuole, i primi destinatari di questa iniziativa; li abbiamo coinvolti affinché capiscano il significato e l'importanza della parola salute e assumano i comportamenti più giusti in caso di accesso alle cure e di uso dei farmaci, anche

Sono i "cittadini del futuro" che frequentano le nostre scuole i primi destinatari di questa iniziativa

di quelli più blandi. Abbiamo deciso di riproporre nelle scuole quanto avviene tutti i giorni nelle farmacie della Regione, un modello di informazione al cittadino guidato dallo specialista, il farmacista, appunto.

Nello specifico vengono coinvolti i citati istituti omnicomprensivi, centinaia di alunni, in tutte le province del Lazio: Roma, Viterbo, Rieti, Frosinone e Latina.

Il primo ciclo di lezioni è partito a gennaio, nell'istituto Don Milani di Monteporzio Catone e terminerà il 20 febbraio.

Convinti della validità di questa campagna, abbiamo previsto un secondo ciclo di lezioni-incontri che verrà fissato anche sulla base degli impegni scolastici degli studenti e degli insegnanti coinvolti e che si concluderà all'inizio di giugno con un grande convegno scientifico-istituzionale presso la Regione Lazio, al quale parteciperanno i bimbi coinvolti, le loro famiglie, i dirigenti scolastici, le cariche istituzionali regionali e numerosi operatori sanitari. La formazione di cittadini consapevoli è uno dei capisaldi per garantire buona salute e buona sanità.

# Il teatro? È sempre un ritorno *a casa*

In scena al Quirino di Roma con Massimo Dapporto, Tullio Solenghi si racconta: la lezione dei grandi maestri e le indimenticabili esperienze televisive con il Trio

“Quei due”, storia di una coppia gay che attraversa la vita

«È la prima volta che interpreto un ruolo in una coppia gay», osserva Tullio Solenghi, parlando dello spettacolo - *Quei Due* di Charles Dyer - che va in scena al Teatro Quirino, dal 7 al 19 marzo, per la regia di Roberto Valerio. Un'affermazione inaspettata da uno cresciuto a pane e teatro, prima nella Scuola del Teatro Stabile di Genova e poi accanto a mostri sacri - «l'ultima generazione, forse, della grande tradizione del teatro italiano» valuta Solenghi - del calibro di Lina Volonghi, Alberto Lionello, Tino Buazzelli, Giorgio Albertazzi, Lilla Brignone. E poi ancora Aroldo Tieri, Giuliana Loiodice, Paolo Poli, praticamente tutto il *gotha* teatrale della seconda metà dello scorso secolo. Alla soglia dei settant'anni,

Solenghi esordisce in questo nuovo ruolo teatrale accanto a Massimo Dapporto, sua dolce quanto insopportabile metà. In realtà l'insopportazione è reciproca, tra i due corrono e si infrangono le più classiche delle dinamiche di coppie che stanno insieme da talmente tanti anni da non avere più nemmeno la forza di chiedersi il perché. Unica, usurata e incrostata certezza è la consapevolezza di non poter fare a meno dell'altro. Risultato: una commedia dove la tragedia dell'umano vivere resta sullo sfondo, lasciando galantemente il passo agli spunti comici di due grandi artisti della risata.

Cosa ricorda, Tullio, degli inizi della sua carriera di attore, a fianco di per-

sonaggi di levatura mondiale come quelli prima ricordati?

Magari a fianco... io mi sentivo - e indubbiamente ero - molto sotto di loro. Studiare teatro è un conto, salire su un palcoscenico e interpretare un ruolo sotto gli occhi dei maestri è ben altro. Ricordo l'emozione, la voglia di imparare e crescere con loro, li spiavo da dietro le quinte senza farmi sfuggire un gesto, un'intonazione, ripetevo dentro di me non solo le mie, ma anche le loro battute, provando ogni volta a migliorarmi.

Quale è stato il momento della svolta, quando ha capito di avercela fatta, di aver raggiunto il successo?

Senza dubbio con il Trio. Quando



© AZZURRA PRIMAVERA

tra amarezze e risate. Come ogni coppia

davanti ai televisori abbiamo raccolto quattordici milioni di spettatori per le puntate de *I Promessi Sposi*, un risultato mai ottenuto in precedenza da nessuna trasmissione di stampo comico. Poi sono seguiti successi teatrali e ancora televisivi, ma il vertice della popolarità lo abbiamo toccato in quell'occasione. Quando entri nei bar, la mattina, e senti ripetere dagli avventori le battute migliori della puntata andata in onda la sera precedente, capisci cosa è il successo.

**La Tv regala popolarità e denaro, cosa regala ancora il teatro a un attore?**

Una volta gli attori - quelli bravi si intende - raggiungevano la fama e il successo all'interno dei teatri, oggi succede sempre più spesso che si torna in teatro a mettere a frutto la dote accumulata in Tv e al cinema. Per me non è

così, io sono nato in teatro e quella è la mia culla naturale, il paese d'origine dove torno sempre a ritrovare le mie radici, umane e professionali. La tv è meravigliosa ma non hai idea di chi e quanto sia il tuo pubblico, solo il giorno dopo hai i dati di ascolto, ma sono solo numeri. Fanno piacere, soprattutto quando sono alti, ma sempre freddi numeri restano, nulla a che vedere con il calore che ti arriva dagli applausi di una platea divertita. La tv nutre la pancia, il teatro il cuore dell'attore.

**Torniamo al Trio, un piccolo ricordo di Anna Marchesini.**

Quando Anna se ne è andata, per il pubblico è stata la fine di una grande attrice, comica ma non solo. Massimo

La tv è meravigliosa ma niente a che vedere con il calore che ti arriva dagli applausi di una platea divertita

e io abbiamo perso una grande collega, un'amica, una complice, una sorella. Per noi è stato un lutto multiplo, una parte importante di noi ci ha lasciati, un'amputazione, come se avessimo perso un braccio, una gamba. O più semplicemente un pezzo di cuore.



© AZZURRA PRIMAVERA



© AZZURRA PRIMAVERA

**Ci sono state scelte nel suo passato di cui oggi si pente?**

Per come mi è andata la vita e per come ancora mi sta andando sarei un presuntuoso irrispettoso se stessi qui a lagnarmi di qualcosa. Certo, mi è capitato all'inizio della carriera di fare a volte scelte non di altissimo livello qualitativo, ma c'è da dire che mica sceglievo io; erano il bisogno, la necessità a scegliere per me e sulle direzioni indicate non c'era tanto da discutere. Ti posso garantire che gli inizi di un attore sono davvero duri, difficili, rischi di perdere la stima di te e la fiducia nelle tue possibilità, oltre a qualche chiletto dovuto alle ristrettezze economiche. A quel punto, in quella situazione, perfino la necessità diventa dignitosa, credimi. Quello che trovo insopportabile è fare scelte di basso profilo quando non hai altro motivo, se non tirare su soldi di cui non hai di certo bisogno.

**Tullio e il tempo libero: cosa fa quando ne ha?**

Io sono un appassionato di cose stra-



ne: ho una vera passione per la musica barocca e rinascimentale. Appena posso o quando ho davvero bisogno di rilassarmi, mi chiudo in una stanza e mi lascio andare a clavicembali, liuti e arciliuti, trombini e tromboni. Poi, e sono il primo a sorprendermi, sono rapito dalla fisica dell'universo, Albert Einstein è il mio mito, quando posso mi divoro testi di fisica e astrofisica. Non sono sempre ben sicuro di aver capito proprio tutto, ma in compenso mi rilassa enormemente. Che vuoi di più?

#### Tullio e le malattie, in che rapporti siete?

Il più lontano e distratto possibile, io le ignoro, sperando di essere ricambiato. A parte gli scherzi, non sono un fissato o un ipocondriaco, ricorro ai farmaci quando serve e ne riconosco il valore e la loro funzione, più di una volta sono serviti a risolvermi problemi, piccoli, ma sempre problemi. Nei limiti del possibile cerco di aver cura del mio corpo, prevenendo e intercettando le malattie prima che esplodano. Da qualche anno sono diventato vegetariano e la nuova dieta, il nuovo stile di vita mi hanno

aiutato a risolvere parzialmente una vecchia e costante emicrania a me molto affezionata. A proposito di affezionato, vorrei condividere con i lettori la mia interpretazione più sentita, toccante e entusiasmante: quella del nonno. Lo sono da un paio di anni e sto per diventarlo di nuovo a breve. Una esperienza che relativizza e ridimensiona gran parte delle cose dette poco fa: l'attore è bello, il teatro è grande, ma niente in carriera mi ha reso altrettanto felice del diventare nonno. Scherzi della vecchiaia? Chissà.

# L'acido ialuronico

I colliri umettanti per mantenere l'occhio ben lubrificato

**C**hi lavora in ambienti condizionati, davanti a un computer e magari sotto luci artificiali perché la postazione è lontana da finestre soleggiate, giunge a fine giornata non solo stanco ma anche con gli occhi irritati e secchi e con il bisogno crescente di "grattarli". **A soffrirne è l'umor vitreo, ossia quella parte atta all'idratazione dell'occhio che registra la diminuzione di un suo componente fondamentale, che prende il nome di acido ialuronico.** **Esso rientra nella costituzione dei tessuti connettivi ed è quello che conferisce alla pelle le caratteristiche di resistenza e di mantenimento della forma. La sua concentrazione tende a ridursi in modo progressivo con l'avanzare dell'età,** e in questo sta la perdita del tono cutaneo e la formazione delle tanto odiate rughe. La dermatologia e la chirurgia estetica lo impiegano a mo' di reinserimento o come veicolo sul derma, secondo cicli di varie applicazioni, proprio per far sì che i segni di bellezza e di un apparente ringiovanimento siano di nuovo guadagnati. L'acido ialuronico è presente fisiologicamente anche a livello dell'umor vitreo oculare e contribuisce a mantenere l'occhio sempre ben umido e lubrificato così da assolvere al meglio al suo importante compito visivo. Come per l'invecchiamento progressivo della cute e dei tessuti, anche in

campo ottico la carenza dell'acido si traduce in fastidio: l'occhio brucia, le mani fremono per grattarlo e alle porte ci sono batteri che entrarebbero più facilmente se non si pone rimedio. Occorre idratarlo in maniera efficace e pronta, un po' come avviene per le spennellature che il chirurgo estetico effettua sulla pelle di chi desidera sentirsi più giovane. In oculistica questo si ottiene senza utilizzare "arnesi" ma avvalendosi di formulazioni in gocce, più note come colliri. Per l'acido ialuronico esiste una concentrazione, pari in genere allo 0,2 per cento e in forma di sale sodico (sodio ialuronato); può essere l'unico principio all'interno della soluzione oftalmica o essere associato ad altre sostanze come l'ipromellosa (Hpmc) che ne incrementano il potere "umettante". Viene così destinato all'uso nei casi di secchezza oculare o sensazioni di fastidio associabili a fattori ambientali, affaticamento per stress da lavoro prolungato al computer o sotto luce artificiale, utilizzo prolungato di lenti a contatto e anche stress dovuto a interventi di chirurgia oculare. Le soluzioni oftalmiche che lo contengono appaiono leggermente viscosi se

**La carenza dell'acido si traduce in fastidio: l'occhio brucia, le mani fremono per grattarlo e alle porte ci sono batteri che entrano più facilmente**

paragonate a un normale collirio che denota invece una maggior "leggerezza" nella liquidità. Le gocce sembrano più pesanti, più ricche, più lubrificanti di un rimedio antistaminico, antibiotico o cortisonico. E lo si nota all'assunzione. Il collirio umettante va applicato regolarmente nella giornata a distanza di tre o quattro intervalli: potrebbe bastarne una, anche se è il caso di raddoppiarne la quantità al mattino e alla sera prima di andare a dormire; anche durante le ore notturne la concentrazione fisiologica di acido ialuronico potrebbe diminuire: una goccia in più impedisce il risveglio con l'occhio secco e infiammato.



La maggior parte dei colliri così idrattanti ha il vantaggio di poter essere utilizzato anche con lenti a contatto indossate, che spesso (soprattutto le semirigide) non favoriscono una buona respirazione dell'occhio. Grazie a qualche goccia questo torna a uno stato umorale ottimale, reagisce meglio agli stimoli esterni come la polvere, il freddo, il vento, i pollini ed è certamente più protetto verso "aggressori" esterni come i batteri responsabili di congiuntiviti fastidiose e prolungate. Assai poche le avvertenze nell'impiego: in genere riguardano reazioni allergiche conosciute a uno dei componenti del collirio. Ancora non si conoscono effetti indesiderati, in realtà si tratta di un'integrazione e come tale non costituisce un danno o una scoccatura sulla lunga distanza. Bisogna però riportare una cautela, comune a tutti i prodotti per uso oftalmico: dopo un intervallo di tempo dall'apertura (che per i colliri con acido ialuronico è di tre mesi) il prodotto va dismesso perché potrebbe non essere più efficace e va sostituito con un flacone integro nuovo. Questo perché la somministrazione dovrebbe essere costante nell'occhio secco, che necessita di un buon "nutrimento" e di una buona "razione" di acido ialuronico per svolgere sereno e lubrificato il suo prezioso compito.

# Quando il fegato è grasso



La steatoepatite non alcolica comincia a diffondersi anche nei bambini

La steatoepatite non alcolica è una forma grave di epatite caratterizzata da accumulo di grasso nel fegato. Questa malattia epatica cronica si differenzia dalla steatosi epatica (fegato grasso per eccessivo accumulo di grasso nelle cellule epatiche) per i processi infiammatori che danneggiano le cellule del fegato, gli

epatociti, e possono causare fibrosi avanzata (eccessivo accumulo di tessuto connettivo nel fegato), cirrosi e definitiva compromissione della funzionalità epatica. Negli ultimi vent'anni l'incidenza della steatoepatite non alcolica è più che raddoppiata, diventando la malattia epatica più comune nei Paesi occidentali, e si sta sempre

più diffondendo anche nei bambini. La malattia è legata al sovraccarico di lavoro del fegato che è chiamato a metabolizzare una quantità di grassi superiore alle proprie capacità. La diffusione della malattia è prevista in aumento di pari passo con l'obesità. La steatoepatite non alcolica è diffusa nel 10-30 per cento della popolazione

adulta (per confronto, la steatosi epatica è tra il 10 e il 46 per cento). In Italia si stimano oltre 1.000 nuovi casi all'anno.

I maggiori fattori di rischio associati alla steatoepatite non alcolica sono obesità, diabete mellito di tipo 2 non insulino dipendente, aumento dei lipidi circolanti nel sangue, colesterolo, trigliceridi, fosfolipidi (dislipidemia) e sindrome metabolica ad elevato rischio cardiovascolare. Il rischio di mortalità da steatoepatite non alcolica/steatosi epatica è associato a cause sia epatiche sia cardiovascolari. Tra le cause della steatoepatite non alcolica vi sono l'infiammazione che danneggia le cellule epatiche, la resistenza all'insulina ma anche una dieta troppo ricca di grassi, e gli elevati livelli plasmatici di colesterolo e trigliceridi.

Attualmente non vi sono terapie specifiche per la steatoepatite non alcolica. La diagnosi è basata sulla biopsia del fegato e il controllo delle condizioni mediche associate alla malattia come obesità, iperlipidemia e diabete mellito di tipo 2. Il primo intervento per ritardare la progressione della malattia consiste nel controllo del peso corporeo per ridurre il carico di lavoro del fegato, migliorare la condizione dei tessuti epatici e la risposta all'insulina. Se il cambiamento dello stile di vita risulta insufficiente, si può considerare di ricorso ai farmaci specifici per il trattamento del diabete mellito di tipo 2 come pioglitazone, pentossifillina, metformina e liglutide. Il pioglitazone è generalmente il farmaco di prima scelta

Tra le cause l'infiammazione che danneggia le cellule epatiche, la resistenza all'insulina, una dieta ricca di grassi

## Domande e risposte

### Quali sono i primi sintomi che potrebbero indirizzare verso un'ipotesi di malattia?

La malattia è asintomatica; in fase avanzata si manifesta con debolezza, affaticamento e perdita di peso.

### Stile di vita e abitudini alimentari possono favorire o ostacolare la malattia?

Cercare di mantenere un peso normale aiuta a prevenire la steatoepatite non alcolica. Una dieta appropriata riduce i rischi della malattia. Si consiglia un'alimentazione povera di grassi, una maggiore assunzione di frutta e verdura e di consumare pesce più di una volta alla settimana. Alla prevenzione della malattia concorrono un sano stile di vita e una regolare ma non esasperata attività fisica.

nei pazienti di steatoepatite non alcolica diabetici. La vitamina E è anche ampiamente utilizzata per ridurre lo stress ossidativo. Tuttavia pioglitazone e vitamina E non sono compatibili con tutti i casi di steatoepatite non alcolica. L'intervento chirurgico per la riduzione del peso è riservato ai casi di pazienti con indice di massa grassa superiore a 40 kg/m<sup>2</sup>, ma deve essere evitato in pazienti con cirrosi avanzata e ipertensione portale.



COSTRUIAMO  
INSIEME  
UN FUTURO  
DI SALUTE

istitutopasteur.it



ISTITUTO PASTEUR ITALIA  
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI  
LA RICERCA IN PERSONA



# Aumentare le difese

Come stimolare il sistema immunitario dei bambini

**Q**uando un bimbo nasce, l'immunità primaria viene acquisita dalla madre attraverso il passaggio placentare. Tuttavia gli anticorpi materni non hanno una copertura totale, per cui il neonato è in grado di rispondere alle aggressioni da virus e batteri gram-positivi ma non da quelli gram-negativi, responsabili delle più comuni patologie in età pediatrica. Dopo circa sei giorni dalla nascita, il suo organismo inizia a sintetizzare anticorpi in risposta ai numerosi stimoli esterni, ma solo dopo i due anni di vita il sistema immunitario è in grado di difendersi dalle infezioni batteriche.

**Intorno ai sette-otto anni, il bambino dovrebbe avere un corredo anticorporeo praticamente completo, ma in alcuni casi questo non accade. Si parla perciò di**

**"immunodeficienza" quando il piccolo sviluppa in media sei infezioni bronco-respiratorie all'anno, o comunque una o più infezioni al mese nel periodo autunno-inverno.**

Le cause di debolezza immunitaria sono diverse: problemi durante la gravidanza e il parto, cattiva alimentazione, uso eccessivo di farmaci, patologie pregresse non superate correttamente. Partendo dal presupposto che ogni bambino ha un suo storico strettamente personale che varia a seconda dello stile di vita e di fattori di crescita diversi, non è possibile individuare una terapia immunostimolante universale. Ciò non toglie, però, che una giusta integrazione con farmaci immunostimolanti a base di antigeni batterici (acquistabili in farmacia con ricetta medica

ripetibile) sia in grado di sollecitare la produzione anticorpale e rinforzare il sistema immunitario. Ma affinché possa dimostrarsi valida e duratura nel tempo, deve essere basata su alcuni punti essenziali: la personalizzazione, l'eliminazione di fattori disturbanti e indebolenti, un corretto dosaggio su periodi brevi e ciclici. La somministrazione è indicata nella stagione autunnale e viene ripetuta per dieci giorni consecutivi per tre mesi. In alternativa, o comunque nei casi di lieve entità, esiste tutto un mondo di integratori pediatrici ad azione ricostituente e stimolante delle difese dell'organismo, ottenibili senza ricetta medica dietro valido consiglio del farmacista. Si tratta di formulazioni bilanciate, con dosaggi e principi attivi che variano a

## Un mix equilibrato di vitamine e minerali è in grado di promuovere un miglioramento dell'attività cognitiva

seconda dell'età e della causa che ha scatenato il deficit immunitario. Come gli integratori a base di vitamine del gruppo B, calcio e fosforo, che svolgono una funzione immunizzante ma costituiscono anche un valido supporto nella crescita.

Un mix equilibrato di queste vitamine e minerali è in grado di promuovere un miglioramento dell'attività cognitiva e della capacità di apprendimento, oltre ad aumentare la produzione di anticorpi (vitamina B6) e di energia tramite il catabolismo dei carboidrati (vitamina B1). Indicata anche la pappa reale, un prodotto animale di natura proteica, ricco di zuccheri, lipidi, sali minerali e acetilcolina (un fattore antibatterico e antibiotico, quest'ultimo, derivante dalla digestione, da parte delle api, di nettare e polline).

Ma la componente più preziosa della pappa reale è l'acido 10-idrossidecanoico, un grasso energizzante che raggiunge la massima concentrazione nelle ghiandole faringee delle api e diminuisce a mano a mano che il prodotto invecchia. Proprio per questo la pappa reale deve essere consumata fresca, preferibilmente quindici-trenta minuti prima di colazione. Nel bambino fortifica l'organismo durante i cambi di stagione o in fasi di particolare affaticamento fisico e mentale, ed è la prima scelta come integratore nella ripresa post-influenzale.

L'echinacea (angustifolia e purpurea) è un'erba perenne, conosciuta



fin dall'antichità per la sua capacità di prevenire le malattie da raffreddamento, nonché di attivare il sistema immunitario in tutti quegli scenari che lo richiedono. In caso di affezioni delle vie respiratorie è un'ottima cura naturale che agisce stimolando i linfociti e le funzionalità dei macrofagi. L'echinacea è alla base di un'infinità di integratori pediatrici in quasi tutte le forme farmaceutiche (come sciroppi e fialoidi), anche se nell'infanzia è preferibile somministrarla come macerato glicerico (per evitare la componente alcolica della tin-

tura madre), da assumere la mattina in un dosaggio che varia in base all'età e al peso corporeo, per periodi brevi da ripetere ciclicamente nel corso dell'anno. Se ne sconsiglia però l'uso sotto i due anni di età, per il rischio d'insorgenza di reazioni allergiche. Da non dimenticare, infine, che **qualsiasi integratore si scelga, naturale o di sintesi, dovrà essere somministrato solo in caso di reale bisogno da parte dell'organismo e sempre per periodi limitati di tempo. Un'assunzione sbilanciata e protratta in maniera continuativa potrebbe causare affaticamento epatico e renale, oltre che un eccessivo accumulo di vitamine.**

# Cittadini solidali



Chiusa con successo l'annuale raccolta del Banco Farmaceutico per i bisognosi

**S**i è chiusa con la donazione di 370.000 confezioni la diciassettesima edizione della Giornata di raccolta del farmaco (Grf), organizzata lo scorso 11 febbraio in 101 province del Paese, con oltre 3.600 farmacie che hanno aderito all'iniziativa. Con questi medicinali saranno aiutate più di 578.000 persone (+3,7 rispetto al 2016) assistite da 1.723 enti caritativi convenzionati con la Fondazione Banco Farmaceuti-

co onlus (+3,6 per cento). In occasione della Grf, i farmacisti hanno donato 590.550 euro; l'iniziativa è stata possibile grazie al supporto di più di 14.000 volontari. **Gli enti assistenziali convenzionati con la Fondazione Banco Farmaceutico onlus hanno espresso un bisogno pari a 1.035.925 farmaci e con i medicinali raccolti sarà possibile rispondere al 36 per cento di tale fabbisogno.** La povertà sanitaria, infatti, è un fenomeno in crescita, come testimonia-

no i dati degli enti caritativi convenzionati con la Fondazione, che nel 2016 hanno visto crescere i propri assistiti del 37,4 per cento: sono arrivati ad aiutarne oltre 557.000 mila, ovvero il 12 per cento dei poveri italiani.

## *Un disagio crescente*

«Ci sono 4,6 milioni di poveri (500.000 in più dell'anno precedente) in Italia», spiega Paolo Gradnik, presidente della Fondazione Banco Farma-



**In Italia  
ci sono 4,6 milioni  
di poveri,  
molti dei quali non  
possono spendere  
nemmeno un euro  
di ticket**

ceutico On-  
lus», «molti  
dei quali non  
possono spendere  
neanche un euro per il *ticket*, sono  
privi del medico di base perché fuori  
da ogni contesto sociale, o sono an-  
ziani, lavoratori disoccupati, mamme  
sole e migranti che hanno perso tutto.  
Sono loro che devono essere aiutati».  
In sedici anni, si è raggiunta quota  
4,1 milioni di farmaci messi insieme  
durante la Giornata di raccolta (con-  
trovalore commerciale circa 24 milioni

di euro). Ma parallelamente negli  
ultimi tre anni è salita anche la  
richiesta di medicine da par-  
te degli enti convenzionati  
con Banco Farmaceutico,  
del 16 per cento. Le dif-  
ficoltà non riguardano  
però solo i poveri: oltre  
12 milioni di italiani e 5  
milioni di famiglie hanno  
dovuto, infatti, limitare il  
numero di visite mediche o  
gli esami di accertamento per  
ragioni di tipo economico, se-  
condo l'ultimo *Rapporto sulla povertà  
sanitaria* realizzato da Banco Farma-  
ceutico in collaborazione con l'Osser-  
vatorio donazione farmaci (dal titolo  
*Donare per curare: povertà sanitaria e  
donazione farmaci*).

I numeri che riguardano il Lazio trac-  
ciano un bilancio positivo: non solo  
sono aumentate le farmacie coinvolte  
nell'iniziativa, ma anche la quantità di  
medicinali donati segnano un +16,2

per cento rispetto al 2016. Tra i prin-  
cipali enti convenzionati con il Banco  
Farmaceutico ricordiamo: Croce Rossa,  
Caritas, Unitalis, Medicina Solidale,  
Centro Astalli e Ceis (Centro italiano di  
solidarietà). **Le tipologie di farmaci più  
richiesti da questi enti (e quindi anche le  
più donate) sono state: analgesici e an-  
tipiretici, antinfiammatori per uso orale,  
preparati per la tosse e le malattie da  
raffreddamento, preparati per il cavo  
oro-faringeo.** Un'attenzione particolare  
merita la zona di Roma e provincia che,  
da sola, ha raccolto 16.000 confezioni  
di farmaci (13.700 nell'edizione 2016)  
nelle 172 farmacie che hanno parteci-  
pato alla Giornata. Con i medicinali  
donati, saranno aiutate circa 10.000  
persone, assistite dai 48 enti non profit  
convenzionati con la Fondazione Ban-  
co Farmaceutico di Roma e Provincia,  
più numerosi quest'anno rispetto ai 34  
enti del 2016. A prendere parte all'ini-  
ziativa dell'11 febbraio sono stati, solo  
nella Capitale, oltre 700 volontari.



# Un antidoto contro lo stress

Le molteplici proprietà dell'iperico

**C**i sono alcuni periodi in cui il lavoro, gli impegni familiari e lo stress pesano particolarmente. In questi casi ci soccorre l'erba di San Giovanni, un rimedio tanto utile quanto antico e dalle grandi potenzialità. Nota anche come iperico, questa erba deve il suo nome scientifico, *Hypericum perforatum*, alle ghiandole ricche di essenza che sono visibili se si osserva la foglia contro luce, dando l'illusione che questa sia, appunto, perforata. Facendo una passeggiata in campagna non è difficile trovare la pianta di iperico, riconoscibile specialmente quando è in fiore, perché il colore dorato dei suoi petali è davvero caratteristico. Anticamente questa erba veniva chiamata anche Cacciadiavoli, probabilmente perché era già noto il suo effetto contro i malumori. **L'iperico può essere assunto sotto forma di capsule contenenti l'estratto secco o in gocce di tintura madre. È possibile anche preparare tisane mettendo in infusione le infiorescenze debitamente essiccate, facendo in questo caso molta attenzione alla dose: non più di 5 grammi in 100 ml di acqua bollente.** Diversi studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia dell'iperico come antidepressivo, ma se un principio attivo è funzionale, bisogna sempre prestare attenzione al rovescio della medaglia, in questo caso agli effetti collaterali e alle interazioni. Se si assumono altri farmaci di qualsiasi tipo, è sempre bene chiedere consiglio al proprio medico o al farmacista: basti





Anticamente questa erba veniva chiamata Cacciadiavoli, perché era già noto il suo effetto contro i malumori

## Il libro



FABIO FIRENZUOLI  
**Le insidie... del naturale**  
Lswr, 2017, pp. 160

Naturale uguale benefico e senza rischi? Non proprio. A questa pericolosa equazione Fabio Firenzuoli dedica un libro, *Le insidie... del naturale. Guida all'impiego sicuro e corretto delle piante medicinali*, per le edizioni Lswr. L'autore è un medico che usa le erbe da sempre, anche in ospedale. Il taglio è divulgativo e l'obiettivo è sottolineare non solo i rischi delle erbe tossiche, ma anche degli integratori e fitoterapici quando assunti in modo sbagliato, e soprattutto cosa fare per prevenirli e imparare a gestirli. Un manuale, semplice e pratico, molto ricco di illustrazioni, utili per riconoscere le erbe da evitare e consigli pratici per i pazienti più esposti ai rischi del naturale.

solo pensare che, data la sua capacità di rendere meno attivi i contraccettivi orali, i bimbi nati a causa di questa interazione vengono chiamati "iperici". Inoltre, è meglio evitare l'assunzione di iperico se si stanno già prendendo altri tipi di antidepressivi di sintesi, farmaci che agiscono sulla fluidità del sangue ed alcuni tipi di antibiotici. Bisogna tenere presente che sono possibili fenomeni di fotosensibilizzazione nei soggetti di pelle chiara.

L'iperico, oltre che per ingestione, può essere molto utile anche per uso esterno. In questo caso viene utilizzato l'oleolito, cioè l'estratto dei principi attivi in un veicolo oleoso. L'oleolito di iperico ha un colorito rosso molto intenso per la presenza nella pianta di resine colorate. Questo è utilizzato, con buoni risultati, in caso di lesioni cutanee, piccole ustioni, punture d'insetti, pruriti e irritazioni. Può essere preparato anche in casa mettendo a macerare per tre giorni 250 grammi di infiorescenza appena raccolta in 800 grammi di olio d'oliva o di girasole e poi filtrando. Anche in questo caso è però necessario fare attenzione ai fenomeni di fotosensibilizzazione. Perché tutto ciò che cura può nascondere qualche insidia, e il fai da te non sempre porta buoni risultati.



# Non è mai troppo tardi per sorridere

Al contrario di quello che si pensa, gli apparecchi ortodontici possono apportare benefici anche da adulti

**A**l giorno d'oggi, tenuto conto delle dovute eccezioni, non esiste un limite di età per una terapia ortodontica. Ormai la ricerca scientifica, la moderna tecnologia in ambito odontoiatrico e le maturate esperienze cliniche degli specialisti ci offrono diverse possibilità di scelta, sia di carattere estetico sia di corretta modalità biomeccanica. Negli adulti è facile riscontrare la necessità di terapie ortodontiche per ragioni anche molto differenti da quelle che si presentano in giovane età. Può accadere, per esempio, di dover ricorrere ad apparecchi che agiscono solo in alcuni settori della bocca, al fine di agevolare un intervento di protesi dentaria. Ma la terapia ortodontica trova impiego anche nei casi in cui, non essendo più possibile gestire la crescita ossea del paziente, sarà indispensabile ricorrere a un intervento di chirurgia ortognatica per ristabilire, oltre a una corretta posizione dei denti, un ade-

guato rapporto tra mascellare superiore e mandibola. In altri casi, invece, è il paziente stesso che richiede esplicitamente di porre maggiore attenzione all'aspetto estetico del trattamento anziché a quello puramente funzionale. Naturalmente, anche nel trattamento di un paziente adulto possono essere utilizzate apparecchiature come quelle che di frequente osserviamo nelle bocche di bambini e ragazzi: i classici "ferretti" per i denti. Ma le possibilità di assecondare le esigenze estetiche "dei più grandi" sono sicuramente maggiori rispetto a ieri. Nell'ambito dell'ortodonzia fissa più conosciuta, i **bracket applicati sui denti (comunemente chiamati "placchette", "stelline" o "bottoncini")** anziché in metallo possono essere in vetro-zaffiro o in ceramica. In tal modo risulteranno meno visibili. **Comunque, per un eccellente risultato estetico, esiste la possibilità di applicare l'apparecchio fisso anziché sulla superficie esterna dei denti, su quella rivolta**

**verso la lingua** (da qui la definizione di "ortodonzia linguale"). È sicuramente il modo migliore per rendere invisibile questo strumento. Non senza una certa scomodità, però, poiché le componenti dell'apparecchio si troveranno in costante contatto con la lingua. Per ovviare a inconvenienti di questo tipo, ci viene in aiuto la tecnologia: grazie a processi Cad/Cam e a innovative metodiche di fabbricazione, oggi è possibile creare dispositivi ortodontici completamente su misura. E con procedure simili viene prodotta anche un'altra tipologia di apparecchi invisibili. Si tratta dei cosiddetti "allineatori trasparenti", realizzati in materiale termoplastico e perfettamente personalizzati per il singolo paziente. Sono decisamente più confortevoli rispetto ai comuni dispositivi di ortodonzia fissa ma, pur consentendo di trattare una vasta gamma di problematiche anche complesse, presentano alcune limitazioni in ambito terapeutico.

Katia Ricciarelli ha scelto

# SANAGOL®

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

Dal tuo Farmacista una nuova soluzione per il benessere della gola



**PHYTO GARDA**  
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

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

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

NOVITA'

**Fermenti  
lattici**  
in ogni  
momento della  
giornata

PRATICITA'  
E GUSTO



**Fermentix®  
PLUS**

con fibre prebiotiche per  
l'equilibrio e il benessere  
dell'intestino

Fermentix® plus è la scelta ideale per chi desidera assumere fermenti lattici con praticità e tanto ottimo gusto. I suoi flaconcini pronto uso consentono la rapida assunzione di 10 miliardi di fermenti lattici tipizzati, tinalizzati e gastroresistenti, fibre prebiotiche e vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, B12). Uno al giorno in qualsiasi momento della giornata.

- ✓ 12 flaconcini pronto uso
- ✓ 10 miliardi per flaconcino
- ✓ *L. acidophilus* e *L. casei*
- ✓ Fibre prebiotiche
- ✓ Vitamine del gruppo B
- ✓ Gradevole gusto amarena
- ✓ Gastro-resistenti
- ✓ Senza Glutine

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



# Skincare e detersione

Buone norme per dedicare  
le giuste attenzioni a se stesse

**A**vere la pelle bellissima è da sempre il sogno di ogni donna ma, si sa, spesso ci si ritrova a saltare alcuni step fondamentali, primo fra tutti la detersione del viso.

Quali sono i motivi per i quali la detersione viene a mancare? C'è la pigrizia primo tra tutti, altre volte l'insicurezza (perché togliere quel velo di perfezione dalla pelle del viso?), e infine la stanchezza. Diciamocelo, essere donna non è una passeggiata: la donna è figlia, amica, madre, moglie, cuoca, donna di casa e, tante volte, presa a occuparsi di ogni emergenza, si ritrova a trascurare le proprie esigenze.

Quindi, cos'è che bisogna cambiare? Cercare di vedere questo poco divertente momento come spazio quotidiano da dedicare a se stesse, magari accompagnando il dolce rito con buona musica, una chiamata in vivavoce con un'amica, o, ancora, assaporando un po' di silenzio, accompagnato dalle note olfattive di una candela profumata.

Esaminiamo l'importanza della detersione: la mattina è indispensabile per la preparazione della pelle al trucco, mentre la sera è fondamentale per rimuovere le impurità. Proprio durante le ore notturne, infatti, le cellule dello strato più esterno della nostra pelle, i cheratinociti, riparano i danni subiti dagli insulti ambientali, come l'inquinamento e le radiazioni ultraviolette; pegno di una mancata detersione è una pelle ingrigita



e asfittica, dall'aspetto lucido e ostruito, per non parlare dell'invecchiamento cutaneo precoce.

Ecco qui di seguito elencati tutti i prodotti che ci offre il mercato:

### *Per le più sbrigative*

\* *Le acque micellari:* dalla detersione delicatissima, lasciano una dolce sensazione tonificante e di freschezza, hanno la praticità di essere veloci, struccano viso, occhi e labbra in un solo gesto, inglobando le impurità, e non hanno bisogno di risciacquo.

\* *Le mousse:* vengono erogate sotto forma di una schiuma sottilissima, dalla texture morbida e leggera. Per chi ama risciacquare il viso e sentire un effetto più asciutto.

\* *Le salviette:* pratiche e veloci, per struccarsi anche in campeggio.

### *Per chi riesce a dedicarsi di più*

\* *I latti detergenti:* detergono delicatamente senza alterare la barriera

idrolipidica grazie al contenuto in oli vegetali.

\* *Le creme detergenti:* rappresentano un matrimonio tra crema idratante e latte detergente. Più corpose e nutrienti dei latti, sono le più indicate per pelli disidratate e infiammate.

\* *I gel:* chiamati anche saponi non saponi, detergono il viso con ausilio di acqua regalando un'azione purificante.

\* *Gli oli detergenti:* detergono nutrendo ed idratando la pelle. Le capacità emollienti li rendono particolarmente indicati per pelli allergiche e sensibili come quelle dei neonati e dei bambini.

\* *I panetti dermatologici:* dalle proprietà lenitive, donano *comfort* anche alle pelli più reattive.

### *Per le più accurate*

\* *Tonici:* la funzione del tonico è, in base al tipo di pelle, idratante, calmante e astringente, si utilizza dopo il prodotto di detersione e serve a ristabilire il pH cutaneo.

## Niente mani in mano, attrezziamoci per rimuovere make up, cellule morte e particelle inquinanti

\* *Struccanti occhi:* la zona del contorno occhi è la più sottile del viso e la più soggetta a sollecitazioni volontarie e involontarie, per questo motivo è buona abitudine utilizzare struccanti specifici, testati a pH isoculare e dall'azione idratante e addolcente.

Quindi niente mani in mano, attrezziamoci per rimuovere *make up*, cellule morte e particelle inquinanti: il nostro viso ne risulterà più luminoso e raggiante. Buono *skincare* a tutte.

# La farmacia “solida”



«**T**utte le parole in voga hanno un destino comune: quante più esperienze pretendono di chiarire, tanto più esse stesse diventano oscure», ha scritto Bauman. Esistono cioè parole con portate esplicative così ampie che alla fine vengono usate



La valorizzazione di uno spazio di relazione tra persone reali va nella direzione della critica alla “società liquida” lanciata da Bauman



come un *passepapout*, di cui talora si dimentica il significato. A Bauman è toccata la stessa sorte. Zygmunt Bauman è nato in Polonia nel 1925 e si è trasferito nel 1971 a Leeds, in Inghilterra, come docente universitario di Sociologia. È morto poco più di un mese fa, al termine di una carriera brillante, anche a livello mediatico. Ebbene, Bauman è il padre di un neologismo che ha conquistato il mondo. È il teorico - attraverso la pubblicazione di un gran numero di libri - di un costrutto che è diventato di dominio pubblico. Una definizione che è entrata prepotentemente nel linguaggio quotidiano. Di quale neologismo si parla? Della

**La farmacia italiana è un vaccino contro i legami impersonali e transitori che formano l'identikit della nostra società**

qualifica della società occidentale come "liquida". Liquida è la cultura postmoderna, globalizzata; quella in cui viviamo. Gli attributi della liquidità si oppongono a quelli dello stato solido. Solida è l'aggettivo che lo studioso polacco attribuisce alla società moderna, che ci ha cronologicamente preceduto. La società dei nostri padri e dei nostri nonni. Che cosa si intende, in concreto, per società liquida? Quali erano i valori della società solida, che la società liquida ha eclissato? Perché, soprattutto, tutto ciò dovrebbe interessare il lettore di una rubrica dedicata alla dimensione psicologica e relazionale in farmacia? La società liquida è la società senza confini. La società delle relazioni virtuali. La società dei consumi, finalizzati alla ricerca di nuove sensazioni più che al possesso. La società veloce, dove sostare è giudicato il più imperdonabile dei peccati. Nel nuovo mondo, la vera patologia è la decelerazione. Il movimento, e i cambiamenti di identità che ne conseguono, sono le uniche virtù adattative. Le sole credenziali di sopravvivenza nei mille contesti diversi, in cui siamo chiamati a essere attori. «Il successo nella vita degli uomini e delle donne postmoderne dipende dalla velocità con cui riescono a sbarazzarsi di vecchie abitudini, piuttosto che da quella con cui ne acquisiscono di nuove. La cosa migliore è non costruire modelli». Ecco il testamento spirituale di Bauman. Uno dei più accreditati interpreti dei nostri tempi. Ecco la sua brillante diagnosi dei costumi e dei valori, che rappresentiamo. Analisi forse oggi in parte superata dai recenti "impulsi nazionalistici". Pulsioni di antiglobalizzazione che - sorprendendoci - partono dalla Brexit fino a Trump, passando per i movimenti euroscettici.

Va bene. Ma che cosa interessa al lettore della nostra rubrica l'estremo saluto ad uno dei padri della postmodernità? Credo che il pensiero di Bauman sia molto vicino alle intenzioni che muovono i nostri incontri mensili. Credo che la valorizzazione della farmacia come uno spazio accogliente, abituale, competente, di relazione fra persone reali, vada nella stessa direzione della critica alla società liquida lanciata dal nostro autore. Cioè? Cioè, dal nostro punto di vista, per questioni storiche la farmacia italiana si è costituita come un antidoto alla liquidità. Un vaccino contro i legami impersonali e transitori che formano l'identikit della società postmoderna. È in questa essenza il motivo del suo vasto credito presso il pubblico. Perché? Perché la farmacia è "localistica", territoriale, radicata, oltre che connessa con la rete sanitaria nazionale. Il cliente sceglie la sua farmacia di zona, in cui può conoscere e farsi riconoscere, personalmente. **Ogni farmacia è l'opposto del franchising di un marchio multinazionale o di un sito anonimo sul web. È una agorà, non un ologramma o un spazio di incontri virtuali. Vive della difficoltà che si avverano durante le frequentazioni quotidiane. Si nutre di sguardi che si incrociano, di parole che si scambiano e di mani che si stringono. Permette insomma a ciascuno di "esserci" con la pienezza di una identità concreta, dialogante, "solida".** In difesa di questo modello sociale, l'arrivo dei grandi capitali o l'accentramento delle farmacie nella gestione di pochi individui, sembra ad alcuni contenere un rischio. Il rischio di snaturare un sistema che funziona. Di "liquefare" l'esistente, in nome di uno spirito super-impresonditoriale. Un consumismo "liquido", che mal si adatta alle esigenze di una assistenza sanitaria qualificata, che pretende di esprimersi attraverso l'incontro interpersonale. Nessuna ingenuità, ovviamente. I tempi cambiano. La farmacia Italiana ha dimostrato di saper tenere il passo alle novità, in difesa del rapporto con il cliente. A difesa della sua "solida" identità.

# Tutelare *l'interesse* dei figli

Stabilito dalla Cassazione il diritto del minore a scegliere il genitore con cui vivere

« Il minore va collocato presso il padre se da lui riceve maggiori attenzioni»: è quanto stabilito dalla Corte di Cassazione con la sentenza n. 2770/2017 nel caso in cui il minore, ascoltato dal giudice o dall'esperto designato, esprima il desiderio di stare con il papà quando riceve da lui maggiori attenzioni. La sua volontà va assecondata, in quanto è il primario interesse del bambino a dover essere tutelato. La Suprema Corte ha respinto il ricorso di una madre, la quale chiedeva la riforma della sentenza della Corte di Appello, che aveva collocato il figlio minore prevalentemente presso il padre, e ha stabilito a suo carico un assegno di mantenimento a favore del bambino. Nella decisione gli Ermellini hanno ritenuto, confermando la decisione della Corte d'Appello, che la collocazione prevalente del minore presso il padre rispondesse al superiore in-

teresse del medesimo e considerato congruo il contributo stabilito dal Tribunale a carico della donna. Merita particolare rilievo la circostanza che la Cassazione ha considerato rilevanti le dichiarazioni del minore, raccolte con delicatezza e competenza professionale da uno psicologo, incaricato dal giudice di affrontare con il bambino un argomento per lui certamente non facile. **La recente sentenza ribadisce il principio, già previsto nell'art. 12 della Convenzione di New York sui diritti del fanciullo, che ritiene l'audizione dei minori un adempimento necessario nelle procedure giudiziarie che li riguardano e, in particolare, in quelle relative al loro affidamento ai genitori.** Da ciò si può dedurre che l'ascolto del minore di almeno dodici anni, e anche di età inferiore, ove capace di discernimento, costituisce una modalità tra le più rilevanti di riconoscimento del suo diritto fondamentale a essere informato e a esprimere le

Molti e autorevoli segnali convergono sulla sempre maggiore centralità del minore



proprie opinioni nel procedimento che lo riguarda, nonché elemento di primaria importanza nella valutazione del suo interesse. Nel caso in esame, avendo il consulente che ha esaminato il figlio della coppia, rilevato l'assenza di alcun segno di alienazione parentale da parte dell'uno o dell'altro genitore e che non si riscontrano nel ragazzino le difficoltà scolastiche paventate dalla madre, è stata ritenuta condivisibile la decisione della Corte d'Appello di colloca-

re il minore presso il padre, maggiormente conforme al suo attuale interesse, al suo equilibrio e alla sua serenità. Sono molti e autorevoli i segnali che convergono sulla sempre maggiore centralità del minore, dell'ascolto che occorre prestargli per quanto riguarda il suo presente e futuro. Senza responsabilizzarlo eccessivamente, ma senza farlo sentire poco soggetto e molto oggetto, se non addirittura strumento delle diatribe tra i genitori. [ma.tortora@tiscali.it](mailto:ma.tortora@tiscali.it)

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

**NienteMale** è il sito web in cui puoi trovare informazioni e consigli per trattare i vari tipi di dolore che puoi provare

A tua disposizione anche servizi utili per trovare il centro di terapia del dolore e la farmacia più vicina a te e tanto altro ancora



niente  male  
LABORATORIO ATTIVO  
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

IL CUORE DEL PROGETTO NIENTEMALE:  
IL DOLORE NON VA CONSIDERATO COME SINTOMO, MA COME MALATTIA DA TRATTARE

Visita [www.nientemale.it](http://www.nientemale.it)

# Lusinghe di marzo

Piatti sfiziosi per accogliere l'arrivo della primavera

**G**iovanni Battista Angioletti in una sua poesia descrive così il mese di marzo: «Col suo alito leggero e tiepido, fa spuntare i germogli sui rami, fa nascere violette e narcisi, sveglia gli insetti, che abbagliati dalla luce d'oro, volano come ubriachi, cercando il sole...».

Marzo è il mese che dà il benvenuto alla primavera, un mese caratterizzato

dal cambiamento, che interessa sia la natura, la quale dopo un periodo di letargo si risveglia in un'esplosione di luci e colori, sia l'uomo. Con l'arrivo della primavera si comincia ad avvertire sensazioni di stanchezza, spossatezza, ansia, fame, depressione, difficoltà di concentrazione. Le cause? Vanno ricercate nell'adattamento del corpo umano alla luce, alla temperatura, fattori ambientali che incidono e

influenzano, per esempio, i nostri ormoni, o il sistema nervoso. Gli studiosi hanno denominato questa condizione "Sad" (Disordine affettivo stagionale). Risulta quindi fondamentale prestare attenzione a quello che mangiamo, prediligendo cibi ricchi di vitamine e minerali, per esempio il magnesio. Quattro semplici idee che possono aiutare ad affrontare al meglio questo mese ricco di cambiamenti.

## Biscotti kamut e quinoa



Leggeri e ricchi di nutrienti, uno tira l'altro.

### Ingredienti:

220 g Farina di kamut  
70 g Quinoa  
150 ml Latte  
Mezza stecca di cannella  
1 Uovo  
70 g Zucchero di canna  
50 g Olio extravergine d'oliva  
16 g Lievito per dolci vanigliato  
1 Cucchiaino di zenzero in polvere  
1 Cucchiaino di cannella in polvere

In un tegame cuocere per circa dieci minuti, a fuoco basso, la quinoa, il latte e la stecca di cannella. Coprire e lasciare raffreddare, in seguito sgranare con una forchetta i chicchi. Aggiungere il composto di quinoa alla farina di kamut, uovo, zenzero, cannella, olio, lievito e zucchero. Lavorare fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo. Stendere l'impasto con un mattarello e con alcune formine ottenere i biscotti. Infornare a 180° per circa trenta minuti.

## Polpette di carne e radicchio

Piccole palline di carne e radicchio, un toccasana per il palato.

### Ingredienti:

400 g Macinato di carne bovina  
200 g Radicchio  
70 g Grana grattugiato  
1 Bicchierino di latte

14 Fette di pancarrè  
Olio extravergine di oliva q.b  
Sale q.b  
1 Uovo

Sbriciolare con le mani le fette di pancarrè, fino a ottenere una polvere. Unire il macinato di carne, l'uovo, il latte e il grana grattugiato, lavorare fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo. Formare delle palline e cuocere in una padella wok con il radicchio, precedentemente pulito e affettato e salato. Cucinare per circa venticinque minuti a fuoco basso.



## Patate rosse ripiene al sapore di ricotta ed erbe di montagna

Piccole barchette ricche di sapori e bontà.

### Ingredienti:

4 Patate rosse di media grandezza  
200 g Erbe di montagna  
80 g Ricotta di pecora  
60 g Asiago a dadini  
Paprika dolce q.b  
Peperoncino q.b  
Sale q.b  
Olio q.b

Lessare le patate in acqua bollente e salata per circa cinquanta minuti, scolare e lasciare raffreddare. Nel frattempo cucinare le erbe in padella, con un filo d'olio e un pizzico di sale. Dividere a metà le patate nel senso della loro lunghezza e scavare avendo cura di raccogliere il tutto in una ciotola. Amalgamare, aiutandovi con le mani o una forchetta, la polpa di patata, l'asiago, la ricotta e le erbe. Farcire le patate con il condimento e disporre in una teglia foderata con carta da forno e unta con un filo d'olio. Infornare a 220° per circa quindici minuti. Spolverizzare con paprika e peperoncino.

## Farro zucca e piselli

Un piatto semplice e colorato, ricco di sostanze nutrienti fondamentali per il nostro organismo stressato dal cambiamento stagionale.

### Ingredienti:

350 g Farro perlato  
700 g Zucca rossa a dadini  
200 g Piselli  
Olio extravergine d'oliva q.b  
Sale q.b  
2 Spicchi di aglio

Pulire e tagliare a dadini la zucca, cucinare in una padella antiaderente con i piselli, l'aglio, il sale e un filo d'olio per circa venticinque minuti a fuoco basso. Cuocere il farro in abbondante acqua bollente salata per circa trenta minuti. Scolare il farro e saltare in padella con il condimento di zucca e piselli.



# Il gioco delle note

L'educazione musicale, per i bambini, deve essere prima di tutto divertimento

Una famosa sigla di *Canzonissima* di tanti anni fa, cantata in coro da tutti i partecipanti alla gara canora e con un implacabile "zum zum zum zum zum" di ritornello, ammiccava: «Sarà capitato anche a voi di avere una musica in testa». E caspita se è vero. Ritornello, refrain, motivetto, chiamatelo come vi pare, ma tutti siamo condannati, almeno una volta nella vita, a catturarlo inavvertitamente e trastullarci tutto il giorno, fino allo sfinimento ossessivo. Non è necessario essere cultori o appassionati musicofili per cadere nel trabocchetto della musica che ti entra in testa «e fino a sera non ti lascia più»

tanto per citare Giorgio Calabrese. Visto? Succede per caso, una frase, un profumo, due note a caso e finisci per canticchiare Ornella Vanoni fino all'esaurimento. Tuo e di chi ti sta vicino.

Succede perché, anche se non lo sappiamo o non vogliamo ammetterlo, la musica è parte rilevante della nostra vita, nasce insieme a noi. Di questo inizio musicale e dell'impronta che lascia nel bambino, Francesco Bella sostiene che «la musica nasce spontanea nel bambino perché è semplicemente un gioco. "Suonare" e "giocare" in inglese, francese e tedesco si dice nello stesso modo. Chiacchierando con alcuni stranieri che parlano da poco la nostra lingua, e

parlando di musica ho sempre sorriso sentendo la frase "io gioco al pianoforte, io gioco alla chitarra" fino a che mi sono dato dell'idiota, perché hanno ragione loro»

**Francesco Bella insegna nelle "Officine musicali del Borgo", una scuola di musica ben inserita nel contesto del quartiere e con un'attenzione didattica particolare verso la prima infanzia**

«In Italia canta il macellaio e fischietta il fioraio, siamo un popolo di cantanti da sempre, la mamma canta al suo bambino, chi va in bicicletta canta», continua, «ma a forza di cantare ci ricordiamo che la musica è gioco? Oltre ogni metodo la cosa più importante per un bambino è imparare a giocare, con la musica di Peppa Pig, di *Star Wars*, con quello che preferisce. Non prendiamo troppo sul serio lo studio della musica, per i bambini quello che conta è divertirsi; tante vol-

te ho visto bambini tristi davanti al pianoforte, suonare con occhi disperati, davanti a Beyer, Clementi, suonare solo perché dopo potevano stare davanti ai cartoni o alla play station. Ebbene questi bambini non impareranno mai ad amare la musica e a giocare con la musica, smetteranno di "giocare" perché non hanno mai visto l'aspetto ludico, noi non glielo abbiamo proposto. Volete sapere alla prima lezione di piano, cosa domando? Che cosa ti piace cantare, qual è la tua musica preferita? E iniziamo a "giocare" con la musica che il bambino ama, perché per amare la musica bisogna giocare, giocare e giocare».

Parole che fanno riflettere: amare e giocare sono verbi che, crescendo, non dovremo mai perderci per strada e, per di più, la musica fa bene alla salute.

Parola di farmacista.



# Racchetta delle mie brame

**L**a clamorosa finale degli Australian Open tra Roger Federer e Rafa Nadal - non solo inossidabili fuoriclasse ma anche sportivi veri e modelli di *fair play* - ha riaperto l'annosa discussione su chi sia da ritenersi il più grande tennista di tutti i tempi.

La vittoria del trentacinquenne Federer ha ridato fiato alla consistente schiera dei suoi fan, che ricordano come egli detenga il record di successi nei tornei del Grande Slam. In tutto sono diciotto: sette Wimbledon, cinque Us Open, cinque Australian Open, un Roland Garros. È uno sproposito, siamo d'accordo, però dovrebbe far riflettere il fatto che lo svizzero, irresistibile sulle superfici veloci, ha sempre raccolto poco sulla terra battuta e, a Parigi, unica vittoria a parte, non ha combinato mai molto, sempre surclassato da due specialisti del "rosso" come Nadal (più forte anche di Borg) e Djokovic. Quanto allo stile, Federer non ha mai avuto rivali: la sua eleganza nel muoversi e colpire la pallina ci fa sempre ricordare che il tennis una

Chi è il più grande tennista di tutti i tempi?  
Forse una risposta c'è, e non è Federer

volta era lo sport dei "gesti bianchi" mentre oggi è sempre più appannaggio di energumani che usano la racchetta come una clava. Ma a cosa serve tutto questo preambolo?

Serve a dire che per quanto il grande Roger sia un fenomeno "paranormale", forse un sistema per incoronare il più grande di tutti i tempi c'è e non è quello di fare la mera contabilità dei successi Slam, bensì quello di considerare che li ha vinti tutti e quattro nello stesso anno, ottenendo quello che propriamente si definisce Grande Slam. E qui la lista si restringe notevolmente, anzi diciamo pure che non vi è alcuna lista, perché il nome è solo uno: Rod Laver. Chi è costui? Molti, soprattutto se giovani, non l'avranno mai sentito nominare.

Rod Laver è oggi un distinto signore australiano, alla soglia dell'ottantina, che in gioventù giocava un tennis d'attacco fantastico (allora si usava così) e che trionfò in una caterva di

tornei. Per ben due volte vinse tutti e quattro gli Slam nello stesso anno (1962 e 1969), cosa che dopo di lui non fece più nessuno mentre prima di lui bisogna risalire alla preistoria del tennis.

Tutto questo senza contare che per alcuni anni Laver aderì al circuito professionistico - l'unico

dove si guadagnava bene - e quindi non poté partecipare ai tornei Slam ufficiali. Il suo portafoglio ne trasse beneficio, un po' meno la sua carriera, visto che delle vittorie in ambito professionistico non si ricorda nessuno. Nel 1968 cadde ogni divisione tra dilettanti e professionisti e il tennis divenne uno sport *open*.

Per chiudere: un caldo invito agli appassionati della racchetta ad andarsi a vedere su *youtube* i filmati, anche se un po' sgranati, delle partite di Rod Laver, il più grande tennista di tutti i tempi. Forse.



# Storia d'amore e solitudine



**D**iego è docente universitario, ha una vita super organizzata, fatta di viaggi in treno e di una mamma che non ricorda più il suo nome, di un orologio in aula che segna il tempo sbagliato, di lancette che devono essere messe al posto giusto perché la sua

esistenza ha bisogno di certezze. Antonia è la donna che Diego ha incontrato per caso, è poesia che gli sconvolge la vita, è la creatura che è impossibile incasellare come fa con le parole. Ed è anche l'incontro di due anime disagiate - Antonia e la mamma di Diego - che si comprendono, perché entrambe hanno una percezione della realtà che è inventata dai propri bisogni. La malattia, la dipendenza, la voglia di tenerezza le accomuna. **Se all'inizio il libro lascia perplessi, a mano a mano che si prosegue nella lettura ci si ritrova coinvolti in una storia che lascia sperare in un bell'epilogo, fino a quando il finale non ci travol-**

**ge con la sua mestizia. Tante domande e tanti dubbi rimangono irrisolti, ma restano alcuni spunti di riflessione interessanti.** Lo stile è di quelli moderni, un po' oscuri, fatti di frasi brevi e potenti e di immagini che suscitano bellezza. Il romanzo è come un'onda: passato, presente e nel mezzo una ridda di sensazioni. Ieri diventa oggi e domani diventa ieri. Il titolo stesso, *Tutto torna*, ricorda il giro della vita: quando si pensa di aver fatto spazio e di non aver lasciato niente in giro, di aver sgomberato e chiuso ogni storia nel proprio cassetto... tornano le cicogne nere, meravigliose creature timide. Vederne il passaggio dopo tanti anni è emozione pura e catartica, speranza di rinascita. Quando, sbattendo le ali, rompono i margini dentro cui abbiamo incapsulato la nostra esistenza, apriamo tutti i cassetti e le storie che avevamo archiviato diventano il nostro vissuto. Se all'inizio il protagonista è afflitto dalla precisione del vocabolario e dal significato del-

le definizioni, alla fine cede al bisogno di esprimere se stesso liberamente, così che «senza parole finalmente ci potremo capire». Dalla realtà sigillata nei barattoli delle parole si devono prendere le giuste distanze e i pensieri, anche se sembrano attaccati bene, a volte si staccano. Tutto va come deve andare e non esistono cose che non vanno: il problema è liberare le cose che si tengono in pugno, come le storie che abbiamo chiuso nei cassetti.

Non ho un debole per i romanzi brevi e la Carcasi scrive l'essenziale: elimina le parole che non servono, per cui la lettura a volte è faticosa; ma la trama è curiosa e intrigante, si deve seguire abbandonandosi alle emozioni. La meraviglia di un'opera come questa è che ogni volta che si riprende in mano si scopre qualcosa di nuovo, si interpretano nuovi sentimenti. E la loro portata si pesa per quanto essi "esprimono", ma soprattutto "imprimono" nell'altro, al di là delle parole.



Giulia Carcasi è una giovane scrittrice e giornalista italiana. Nata a Roma nel 1984, dove vive e studia Medicina, ha esordito con il romanzo *Ma le stelle quante sono* nel 2005. Due anni dopo esce *Io sono di legno*, con il quale vince il premio Zocca Giovani. Il suo terzo romanzo - *Tutto torna* - è del 2010. La sua ultima fatica letteraria - *Perché si dice addio* - edita nel 2012 da Feltrinelli come tutte le precedenti, è disponibile solo in formato *ebook*.

# Silence

L'ultimo Scorsese racconta  
il viaggio insidioso  
di due missionari gesuiti  
nel Giappone del Seicento

**N**el XVII secolo due padri gesuiti portoghesi decidono di partire per il Giappone e cercare il proprio mentore che, secondo quanto appreso, sarebbe divenuto un apostata a seguito delle torture subite. Dopo aver infastidito alcuni e affascinato molti con i colorati eccessi di un lupo della finanza, Scorsese si dirige verso tutt'altre sponde e, con una decisa virata dall'amor profano a quello sacro, propone al pubblico l'adattamento di un romanzo di Shūsaku Endō, ambientato nel contesto storico delle persecuzioni contro la popolazione giapponese di fede cristiana. Da bravi cittadini informati, consci della circolarità di una storia che non fa altro che ripetere se stessa, non è infrequente tuffarsi nel passato e scoprire echi di qualche notizia sentita distrattamente sull'uscio di casa o di fenomeni in corso: la sopraffazione religiosa e politica dell'uomo sull'uomo, per dirne uno, trito e pungente. Tema attualissimo, certamente. D'altronde - verrebbe da chiedersi - quando mai non lo è stato? Dal lamento corale delle minoranze oppresse il film scivola sulla voce individuale di chi, nella

meditazione, si rapporta con il trascendente alla ricerca di risposte o conferme, interrogandosi sul valore della fede. Soprattutto nel momento in cui sia costretta a scontrarsi con il crudo realismo di poter salvare vite umane a prezzo di un'abiura. Si sconta il rischio usuale dei temi sensibili, la tendenza a una demarcazione enfatica tra virtù e colpa - sottolineata, inoltre, nella versione italiana, da una scelta di doppiaggio quantomeno discutibile - ma memorabili i frammenti privi di colonna sonora, in cui tutto pare sospendersi, superbie comprese. Scelta azzeccata e non casuale, vista la polivalenza con cui è inteso il silenzio: quello di chi è costretto a vivere la preghiera rintanato furtivamente in mura di pietra; e quello divino, che sembra far vacillare anche la fede più incrollabile con lo spauracchio della grande Assenza. Il ricordo va a Simon & Garfunkel, che giocavano allusivamente con la stessa parola, ambigua nel suo essere pace o rifugio e, nel contempo, antitesi di sé, sintomo perturbante dell'indifferenza, dell'isolamento o, talvolta, del Nulla. Navigavano tra bonaccia e burrasca, su una linea sottile.

*Silence*, Usa, 2016

Regia di Martin Scorsese

Cast Andrew Garfield, Adam Driver,  
Liam Neeson, Tadanobu Asano,  
Ciarán Hinds, Issei Ogata

VOTO

1 2 3 4 5

3,5



A Montelibretti si produce uno degli oli più apprezzati e premiati



# Elisir di lunga vita

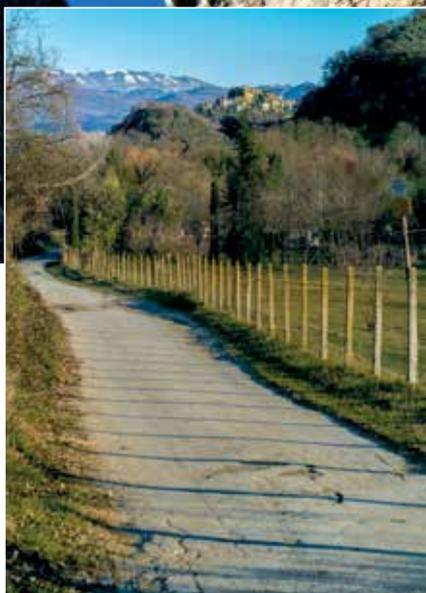
anni, le cui mani iniziarono a impastare e stendere la sfoglia quando aveva dieci anni e non hanno nessuna intenzione di smettere. Chiedendo a questa meravigliosa signora quale sia il motivo di una vita non solo lunga, ma anche trascorsa in ottima salute, lei risponde senza esitazione, scrutando l'interlocutore dalla profondità dei suoi occhi azzurri come il cielo, che ha sempre scelto la semplicità. Anche in cucina ama ancora le vecchie ricette, non quelle "artificiali" della televisione che non guarda quasi mai. «Cosa mangiava?». E Nina inizia raccontando di quella volta in cui, a circa un anno di età, il medico disse a sua madre di considerarla già morta perché non c'era nessuna possibilità che si riprendesse, e invece lei, tornando a casa, si è salvata mangiando "pane molli" e fagioli. Tira fuori tante ricette, incredibilmente semplici e invitanti. «La sfoglia d'estate si faceva con le uova, d'inverno con l'acqua, perché le galline di prima quando faceva freddo facevano poche uova. Erano galline piccole, normali, non come quelle di adesso che sono artificiali. Quando ogni tanto ne mangiavamo una, in sei fratelli più mamma e papà, ne ricevevamo un pezzo davvero piccolo ciascuno». Dunque si mangiava quello che stagionalmente offrivano l'orto e l'aia, e solo nelle quantità che venivano naturalmente prodotte. E l'olio? «L'olio di oliva lo avevamo sempre, quello non mancava mai. E anche adesso abbiamo l'olio vero, non quello che viene da chissà dove e chissà con cosa è fatto», afferma mentre, continuando a stringere il rosario in mano, volge lo sguardo verso la finestra che si affaccia sul superbo panorama di colline che si stendono a perdita d'occhio, comple-

La Sabina, territorio che si estende a nord di Roma, è nota come zona d'eccellenza per la produzione di un pregiatissimo e salutare olio extravergine d'oliva. Questa area è costellata da meravigliosi paesini carichi di storia e di bellissime tradizioni, tra i quali la sorprendente Montelibretti. **Qui si produce uno degli oli più apprezzati, diverse volte premiato come miglior olio d'Italia. L'olio d'oliva spremuto a freddo è forse uno dei segreti di una grande longevità e di un particolare benessere; già**

il famoso professor Keys, colui che per primo promosse la dieta mediterranea nel mondo agli inizi del Novecento, si rese conto di quanto questa preziosa panacea incidesse sulla salute di chi lo consumasse.

A Montelibretti succede spesso di assistere al festeggiamento di un compleanno a tre cifre, e quasi sempre il festeggiato soffia sulle candeline dimostrando una vitalità che non teme confronto con quella di persone molto più giovani.

Ne è un esempio nonna Nina, 104



tamente coperte dalle secolari piante d'olivo che popolano questo territorio sin da quando l'uomo possa ricordare. Questo paesaggio indescrivibile, che può essere ammirato anche percorrendo un tratto della via Francigena che attraversa Montelibretti, già varrebbe una visita, ma c'è molto di più da scoprire. Di certo non si può tralasciare una passeggiata verso il fiabesco castello, che tra le sue torri e i suoi giardini pensili ha accolto diverse volte papa Alessandro VI. Si narra che sotto il castello corra una via di fuga segreta di diversi chilometri di lunghezza e che sbuchi tra le belle campagne. Il famosissimo centro di equitazione di Montelibretti, fondato più di 200 anni fa, vanta una vittoria olimpica e diversi primati mondiali, e organizza

## *Bruschetta alla crema di fave, pomodoro e olio extravergine d'oliva*

### **Ingredienti per 4 persone:**

Olio extravergine d'oliva della Sabina  
4 fette di pane integrale  
10 baccelli di fave  
3 pomodori maturi  
Uno spicchio di aglio  
Qualche foglia di basilico  
Sale

### **Procedimento:**

*Estrarre le fave dai baccelli e privarle della buccia esterna. Tritarle grossolanamente, aggiungere due cucchiaini di olio, un pizzico di sale e ridurle in crema utilizzando un mortaio. Tagliare i pomodori a cubetti e condirli con olio e sale.*

*Abbrustolire il pane, strofinarlo con lo spicchio d'aglio sbucciato e versare un cucchiaino di olio per ogni fetta. Spalmare uno strato di crema di fave, aggiungere i pomodori, guarnire con qualche foglia di basilico.*



spesso splendidi concorsi che possono essere seguiti dagli appassionati del campo. E quando sentirete il bisogno di rifocillarvi non avrete che l'imbarazzo della scelta, perché i ristoranti sono tutti ottimi e potranno servirvi un assaggio

del prelibato oro di lunga vita che viene qui prodotto e che, per le sue numerose benefiche proprietà, sicuramente nasconde il segreto di una esistenza sana e durevole, come ci indica anche la saggia Nina.

EDIZIONI  
LSWR

STEVE SILBERMAN  
**NeuroTribù**

I talenti dell'autismo  
e il futuro della neurodiversità

**BESTSELLER  
NEW YORK TIMES**

“Una storia travolgente e penetrante che cambierà  
il vostro modo di pensare all'autismo”

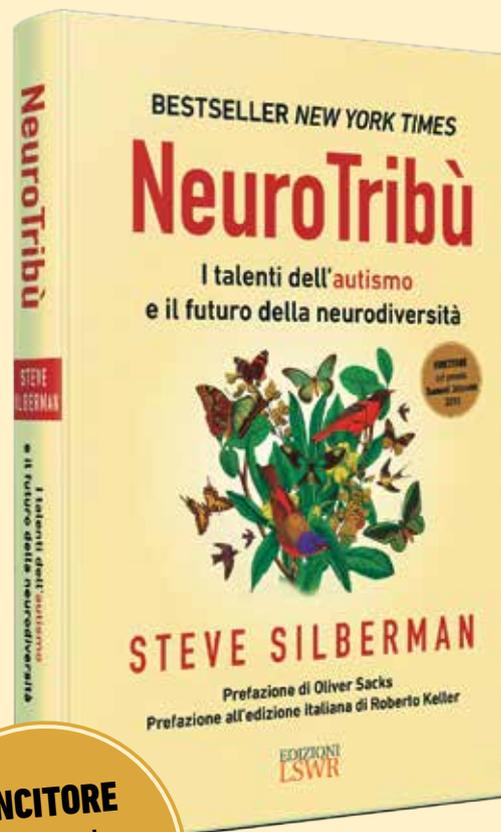
—dalla prefazione di **OLIVER SACKS**,  
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

“NeuroTribù è straordinario. Silberman è riuscito  
in un'impresa unica: trasformare la storia densa  
e intricata dell'autismo in un libro che si legge tutto  
d'un fiato.”

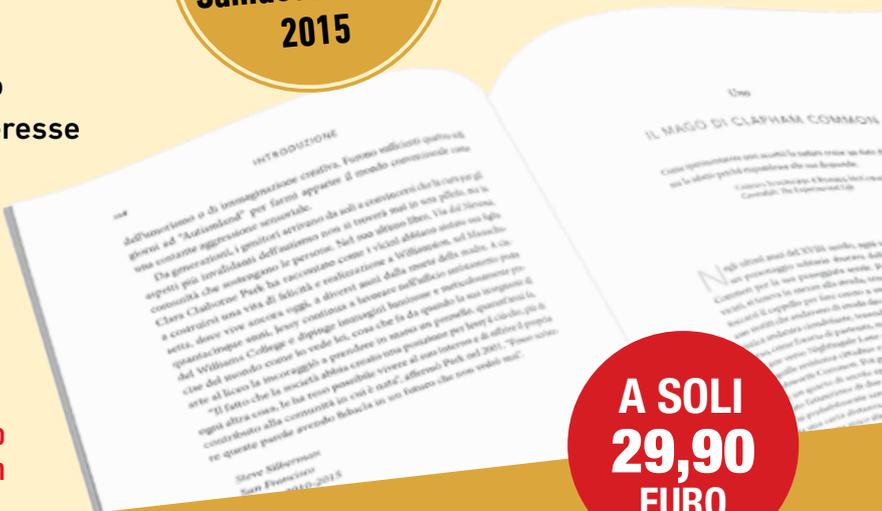
—**JOHN ELDER ROBISON**, studioso della neurodiversità  
e autore di *Guardami negli occhi*

“Preparatevi a ribaltare tutte le conoscenze  
che avevate sull'autismo. Con una ricerca  
meticolosa, Steve Silberman svela sorprendenti  
verità sulla storia dell'autismo, a partire  
dalla falsa idea per cui sarebbe 'epidemico'.  
Preparatevi a condividere la profonda  
comprensione che l'autore ha per le tante,  
differenti persone che oggi includiamo nello  
spettro autistico. Silberman guarda con interesse  
anche ai cattivi della storia e questo è allo  
stesso tempo commovente e opportuno,  
nel momento in cui ci chiede di abbracciare  
la diversità. Questo racconto eroico  
e appassionante è un contributo  
fondamentale alla storia dell'autismo.”

—**UTA FRITH**, Professore emerito di sviluppo cognitivo  
presso la *University College London*



**VINCITORE  
del premio  
Samuel Johnson  
2015**



**A SOLI  
29,90  
EURO**

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

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

# Il mondo in verde

Il greenery sarà la tonalità regina del 2017

«Il verde è il colore principale del mondo, e ciò da cui nasce la sua bellezza». Lo aveva intuito già nel Seicento il drammaturgo spagnolo Pedro Calderon de la Barca, come una tinta potesse influenzare lo stato d'animo. Oggi, lo conferma il Pantone Institute, che ancora una volta ha declinato, per il pubblico, le tonalità che domineranno la prossima stagione. Al primo posto si è piazzato il *Greenery*, tinta che, facendo il verso ai prati primaverili e virando talvolta verso il giallo, ha strappato lo scettro del più amato al rosa quarzo, principe del 2016 appena concluso. Verde, quindi, come la speranza. E non è un caso. «*Greenery* irrompe nel 2017 per regalarci quel senso di rassicurazione a cui aneliamo in un contesto sociale e politico così complesso», ha raccontato Leatrice Eiseman, *executive director* dell'istituto che da anni si occupa di individuare in netto anticipo le tendenze cromatiche delle stagioni a venire. «Simbologia la nostra voglia di recuperare il legame con la natura, con gli altri, e di prefiggersi un fine più importante». Bene, paladino persino delle scelte d'arredamento più coraggiose, il *greenery* spazia agevolmente



Arthur Arbesser



Marco Grisolia

dal design alla moda, convertendo anche i più scettici. Emozionante e, al tempo stesso, portabandiera di un desiderio di semplicità, il verde numero 15-0343 (è questo il suo codice nelle tabelle Pantone), ha sfidato le passerelle della primavera 2017 facendo breccia nei cuori delle "fashioniste".

Bisogna farne incetta, perché nella psicologia applicata al colore, la tinta pare avere un benefico effetto rilassante, e sembra persino in grado favorire la calma. Il ritorno verso la natura, e in particolare verso le sfumature dell'erba, è piaciuto a tanti, tantissimi stilisti.

Se ne è visto da Gucci - d'altronde non è un segreto che il direttore delle meraviglie, Alessandro Michele, ami osare con tonalità accese - ma anche da Lacoste e Louis Vuitton, Céline, Emilio Pucci e Michael Kors Collection. Pennellate abbondanti hanno tinto anche le collezioni di Haider Ackermann, DSquared2, di Etro e di Emanuel Ungaro, di Laura Biagiotti, Marco Grisolia e di Arthur Arbesser, che intorno alla cromia ha costruito gran parte dei suoi look e poi ancora di Mary Katrantzou e di Marco De Vincenzo.

E gli accessori? Guardano a sterminate pianure in fiore anche le scarpe e le borse, almeno quelle ideate da Bottega Veneta, Roccobarocco, Max Mara, Trussardi 1911, Valentino, N°21 e Kenzo.



Giuliana Mancinelli Bonafaccia

## LA TRADIZIONE INCONTRA IL NUOVO

La linea di detergenti Saugella si arricchisce di una nuova referenza, **You Fresh**, dedicata a tutte le donne in età fertile e in particolare alle più giovani. Si tratta di un detergente per l'igiene intima quotidiana femminile completamente nuovo, che assicura freschezza delicata e protratta nel tempo, protezione efficace e idratazione della mucosa vulvo-vaginale. Gli attivi rinfrescanti e gli estratti di *Thymus vulgaris* e *Calendula officinalis* contenuti assicurano freschezza protratta nel tempo, protezione efficace e detersione emolliente e idratante.  
[www.rotapharm.it](http://www.rotapharm.it)



## PRENDERSI CURA DELLA PELLE IN INVERNO

Le nostre mani, una delle aree più esposte al freddo, vengono spesso dimenticate.

**Neutrogena** mani, la chiave del successo di questa linea di creme mani, è nascosta nella sua formula norvegese di Neutrogena e nel suo ingrediente principale: la glicerina.

La sua formula unica è stata sviluppata per fornire un'elevata idratazione e una protezione duratura. La glicerina mantiene il giusto livello di idratazione.

La crema iconica concentrata di Neutrogena dona sollievo e protegge anche le mani più secche e screpolate e inoltre aiuta a mantenerle idratate anche dopo averle lavate.

[www.scoprineutrogena.com](http://www.scoprineutrogena.com)



## PER UN'IGIENE ORALE A 360°

**Dentosan** è la linea completa di prodotti per un corretto ed efficace programma di igiene orale.

La gamma dei colluttori con clorexidina è composta da: Collutorio trattamento intensivo 0,20%, indicato per il trattamento igienizzante antiplacca ad azione intensiva; Collutorio trattamento mese 0,12%, indicato per il trattamento mensile antiplacca; **Collutorio trattamento quotidiano 0,05%**, contiene clorexidina 0,05% e fluoruro di sodio per trattamenti igienizzanti quotidiani antiplacca, per aiutare a prevenire l'insorgenza della carie. Tutti i colluttori della gamma sono senza alcool.

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



## UN ALLEATO NATURALE PER UN RIPOSO DI QUALITÀ

Una delle principali cause legate ai problemi di insonnia in età adulta è lo stress, dovuto a un ritmo di vita frenetico, che provoca uno stato di agitazione incompatibile con una buona qualità del riposo notturno.

In condizioni di stress l'addormentamento risulta più difficile, il sonno più leggero e non ristoratore.

**Sleep&Go** di Ortis Laboratoires è l'integratore alimentare per un naturale riposo sano e di buona qualità, grazie all'azione di melissa, escolzia, passiflora e luppolo.

[www.ortis.com](http://www.ortis.com)

## LA BIORIVITALIZZAZIONE SENZA INIEZIONI

NCTF è una soluzione di biorivitalizzazione, che racchiude oltre cinquanta attivi - vitamine, aminoacidi, minerali, coenzimi e antiossidanti - in grado di stimolare l'attività cellulare, restituendo alla pelle una qualità eccezionale. L'idea innovativa è quella di inserire nelle formule gli ingredienti finora riservati alle iniezioni negli studi medici e farli penetrare nella pelle per mezzo di un sistema di veicolazione brevettato: le cronosfere. Nasce così la **Linea NCTF** le cui formule contengono una concentrazione di NCTF dieci volte superiore agli altri prodotti firmati Filorga.  
[www.filorga.it](http://www.filorga.it)



## PER COMBATTERE L'IPERSENSIBILITÀ DENTINALE

Colgate annuncia che la sua esclusiva tecnologia Pro-Argin è ora disponibile nella penna anti-sensibilità **Elmex Sensitive Professional** che sarà venduta in farmacia in combinazione con uno spazzolino a setole morbide. La penna anti-sensibilità è comoda da usare e consente ai pazienti di indirizzare l'azione alle aree esatte dei denti che sono all'origine della ipersensibilità dentinale. Utilizza la tecnologia Pro-Argin, che occlude e sigilla i tubuli dentinali in pochi secondi, riducendo il flusso del fluido dentinale e combattendo quindi la causa dell'ipersensibilità dentinale. [www.colgate.it](http://www.colgate.it)



## AZIONE COMBINATA SU UNGHIE E CAPELLI

La cheratina è una proteina ricca di zolfo e principale costituente di capelli e unghie. A causa dell'azione di agenti atmosferici o in caso di stress ossidativo potrebbe venire danneggiata. La linea My Nails di Planet Pharma presenta **Keratin Cres Forte**, integratore alimentare che grazie a una formulazione innovativa a base di cheratina svolge un'azione combinata su unghie e capelli. Formulato in softgel Keratin Cres Forte: favorisce e accelera la naturale ricrescita delle unghie, mantenendole forti, sane e belle; rallenta la caduta dei capelli e favorisce la naturale ricrescita. [www.planetpharma.it](http://www.planetpharma.it)



## UN PASTO SOSTITUTIVO IN CRACKER

Un pasto sostitutivo veramente sizioso e innovativo: molto più di un semplice cracker, ha una ripartizione di macronutrienti equilibrata (50% carboidrati; 27 proteine; 23 grassi), ed è arricchito con micronutrienti con dodici vitamine e undici minerali per non avere carenze durante la dieta, ed è 100% vegetale, con soia germogliata, ricca in proteine vegetali e ricco in fibre vegetali (il psillio) utili per dare senso di sazietà e aiutare il transito. Sostituendo un pasto con **Pesoforma Cracker al Sesamo** più un'insalata si ha la soluzione ideale per controllare il peso. [www.pesoforma.com](http://www.pesoforma.com)



## PER OGNI TIPO DI PELLE

**Naga Emulsione** di Innox, con il 3% di Sericina, è un fluido concentrato super idratante con effetto lifting, che oltre ad avere la capacità di trattenere l'acqua e ridare il giusto livello d'umidità alla pelle, determina un effetto tensore anti rughe. Il suo contenuto di proteine idrosolubili, ad alto peso molecolare, delle ceramidi vegetali liposolubili e degli oligosaccaridi ciclici, assicura il risultato di un prodotto dalle eccezionali caratteristiche. Può essere usato in qualsiasi momento della giornata, per ogni tipo di pelle, anche come base al trucco. [www.innox-cosmetics.com](http://www.innox-cosmetics.com)

## PER UN MAKE-UP COMPLETAMENTE VEGETALE

**Alba Vegan Make Up** è il marchio di Erboristeria Magentina dedicato al *make up* effetto naturale, una linea essenziale di prodotti vegetali arricchiti con acido ialuronico, per la donna che ama sentirsi in piena sintonia con la natura e vuole dimostrarlo con le sue scelte, incluso il trucco. Alba Vegan Make Up include tutti i prodotti fondamentali per realizzare un trucco efficace e naturale al contempo. Tutti i prodotti Alba Vegan Make Up sono certificati Vegan OK, marchio che garantisce l'assoluta assenza di prodotti animali in tutte le fasi della lavorazione. [www.erboristeriamagentina.it](http://www.erboristeriamagentina.it)



# Meglio andare sul sicuro



A volte, dietro un personaggio fantozziano può nascondersi un emulo di Casanova

Il coraggio, uno, se non ce l'ha, mica se lo può dare. Famoso assioma della letteratura liceale, messo in bocca a Don Abbondio dal Manzoni. Dopo oggi credo si possa estendere anche alla sicurezza. Il tipo che fa il suo ingresso in farmacia non è un esempio di insicurezza, è proprio l'insicurezza in persona. **Entra lentamente, si guarda intorno smarrito, prende in mano qualcosa a casaccio dagli espositori, per poi rimetterla subito a posto. Peccato abbia il maglione, non riesco a vedere se ha bretelle e cintura. Alla fine si avvicina titubante al banco, attratto dal mio sorriso e da un cordiale "buongiorno!".**

«Tocca a me?», è la prima domanda. La farmacia è vuota, ma non ho un livello di perfidia talmente alto da farglielo notare.

«Certo signore, mi dica», lo incoraggio con tono accattivante.

«Ecco, vede, io dovrei partire con il gruppo del mio Cral aziendale, spiega quasi scusandosi. «Dovremmo andare in Egitto», condisce la frase con una fierezza da Marco Polo.

«Bene, gran bel Paese, complimenti per la scelta».

«Grazie, grazie. Ecco, vede, penso di prendere qualche cosa, così, tanto per essere sicuro».

«Credo che le farmacie egiziane siano fornite di tutto, comunque mi dica».

«Pensavo a una crema protettiva solare, però mi dia anche una pomata per le ustioni: sa, metti che la crema non funziona... Poi dei fermenti lattici, mi dovesse prendere la diarrea, però mi dia pure un antidiarroico: capisce, se il fermento non funziona...».

«Ecco qua, serve altro?»

«Direi un repellente per le zanzare, però mi dia anche una crema antistaminica: metti che il repellente non funziona... Una confezione di vitamine,

**In viaggio, destinazione Egitto, con il Cral aziendale, al riparo dalle malattie e in cerca di avventure**

non vorrei ammalarmi in vacanza, però mi dia anche un antinfluenzale, metti che non funziona... Un farmaco per il mal d'aereo, ma metti che non funziona, mi dia pure un antinausea, da prendere dopo il vomito».

«Capisco, direi che ha preso tutto».



«Beh, in effetti un'altra cosina ci sarebbe: in questi viaggi non si sa mai, qualche avventura, lei capisce...», la faccia si contrae in una smorfia che vorrebbe essere, nelle intenzioni, un sorriso complice.

«Sì, ho dei ricordi, lontani ma nitidi quanto basta».

«Quindi, mi servirebbe una confezione di preservativi, e mi dia anche», tirando fuori dalla tasca una ricetta, «una scatola di Viagra».

«Eh già, metti che non funziona...».

# Ci sono integratori...



# ...e integratori.



NestléHealthScience  
**Meritene**<sup>®</sup>  
Vitachoco

**12 VITAMINE**  
**5 MINERALI**  
**CIOCCOLATO SVIZZERO**

**LA NUOVA FORMA DELL'INTEGRATORE  
MULTIVITAMINICO.**



**Meritene<sup>®</sup> Vitachoco contiene  
12 Vitamine (come la Vitamina A, C, B6 e B12)  
e 5 Minerali (come Ferro e Zinco),  
in un gustoso Cioccolato Svizzero,  
fondente o al latte.**

**Scopri di più su [www.meritene.it](http://www.meritene.it)**

Numero Verde  
**800-434434**

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

Tenere lontano dalla portata dei bambini al di sotto dei 3 anni di età. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta varia ed equilibrata.

\*Ricerca di mercato PdA© su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2016. [www.prodottodellanno.it](http://www.prodottodellanno.it) cat. integratori multivitaminici.

# Magnesio e potassio Teva

Integratore alimentare  
di sali minerali con edulcoranti

●  
**Stanchezza e affaticamento,  
metabolismo energetico,  
funzione muscolare**



*Gusto  
arancia*



*Una busta  
al giorno*

*Sciolta in un  
bicchiere d'acqua*



**TEVA**

**Scegli la qualità di Teva per ridurre  
stanchezza e affaticamento**