

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**



edra

www. **Dica**33.it

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

edra

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.



SOMMARIO

- 5** *Editoriale*
Terremoto: aiuti concreti anche dalle farmacie

- 6** *L'opinione*
Lo sport, farmaco contro le malattie

- 8** *News*

- 10** *Il farmacista risponde*
Assunzione responsabile

- 13** *La voce della Regione*
Obiettivo prevenzione

- 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*
Un posto da amare

- 45** *Moda*
Il mondo in verde

- 46** *Sul banco*

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

farma
MAGAZINE
la voce del tuo Farmacista

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



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

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

Direzione editoriale
Simona Arpellino

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Flaviano Di Vito, Eleonora De Bari,
Antonio Dorella, Cristina Ercolani,
Ferdinando Fattori, Mario Giaccone,
Luigi Marafante, Marco Marchetti,
Paola Pasta, Donatella Perrone,
Luciano Platzer, Roberto Rossi Brunori
Vincenzo Rulli, Romano Silvestri,
Antonietta Tortora, Francesca Varano

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
PERIODICA SPECIALIZZATA

BreXidol

24 ORE IN AZIONE CONTRO IL DOLORE.



**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

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

Terremoto: aiuti concreti anche dalle farmacie



Luciano Platter,
presidente emerito
di Federfarma Torino

Abbiamo assistito recentemente, in occasione dei tragici eventi legati al terremoto che ha sconvolto un vasto e bellissimo territorio italiano, lasciando solo desolazione e morte, alla nobile gara di solidarietà lanciata da giornali, televisioni, enti no-profit, eccetera. Tutti si sono affannati alla ricerca di un sostegno perlomeno economico a favore di quelle sfortunate popolazioni; sono stati raccolti milioni di euro ma, sinceramente, non so quanti di questi siano già stati destinati e consegnati agli aventi diritto.

Il nostro è un Paese generoso e anche là dove non interviene lo Stato, le giuste misure di intervento vengono individuate dal singolo cittadino, dagli enti no-profit, dalle onlus e quant'altro opera nel campo della solidarietà. Anche le farmacie della provincia di Torino si sono da tempo organizzate in tal senso, promuovendo la nascita di una onlus (Farmaonlus, appunto) interamente finanziata da tutte le farmacie del territorio, che provvede a interventi mirati sia nel torinese sia a livello nazionale e internazionale, in caso di emergenza. A mero titolo di esempio Farmaonlus, in questo caso anche grazie all'aiuto e al sostegno della Compagnia di San Paolo,

ha recentemente donato a più di trenta squadre di Protezione Civile della provincia un defibrillatore automatico, provvedendo anche alla necessaria istruzione del personale addetto.

Ha poi portato a termine decine di interventi a favore di disparati enti, sempre controllando il vero stato di bisogno e la concreta utilità dell'aiuto offerto. Per tornare al terremoto, anche l'intervento immediato di Farmaonlus ha fatto sì che a quelle martorate popolazioni almeno non venisse meno il basilare servizio farmaceutico, avendo inviato il necessario per consentire un'immediata ripresa dell'operatività delle farmacie, magari momentaneamente aperte in *container* o *roulotte*. Nulla si può purtroppo fare per i 290 morti accertati; siamo però orgogliosi di avere aiutato i cittadini di Accumoli, Amatrice e di altri paesi a riprendere, perlomeno, una parvenza di vita normale. Se Farmaonlus verrà sostenuta, cercheremo a nostra volta di stare loro vicini anche con altri utili interventi. Grazie.

Per le donazioni attraverso il 5 per mille, si può indicare nell'apposito spazio del modello unico il codice fiscale: 97748270010.

Lo sport *farmaco* contro le malattie



Di Mario Giaccone,
presidente dell'Ordine
dei farmacisti
della Provincia di Torino
e consigliere regionale

Per la prima volta in Italia lo sport potrebbe diventare farmaco contro le malattie, grazie alla nascita in Piemonte delle "Palestre della salute", strutture in cui sarà possibile fare attività fisica su prescrizione del medico di base. È quanto prevede una proposta di legge regionale - di cui sono uno dei firmatari, insieme a tutti i capigruppo del Consiglio Regionale - che pone al centro lo sport come parte integrante di una terapia per la prevenzione, la guarigione o il recupero delle migliori condizioni di benessere psico-fisico.

La proposta di Legge prevede l'istituzione dei Percorsi e delle Palestre della salute, degli Stati generali dello sport e della Settimana regionale del benessere, con lo scopo di aumentare la consapevolezza che l'attività fisica fa bene ed è utile a prevenire alcune tra le patologie più diffuse, come il diabete e le malattie cardiovascolari. Chi fa attività fisica con una certa costanza tende, infatti, ad ammalarsi molto meno, come sostiene l'Organizzazione

mondiale della sanità, secondo cui già solo trenta minuti di camminata al giorno sono in grado di regalarci tre anni di vita in più. Allargando lo sguardo e intervenendo non solo sull'attività fisica, ma anche sull'alimentazione, fumo e alcolici, è possibile prevenire l'80 per cento delle malattie cardiovascolari, l'80 per cento dei casi di diabete e il 40 per cento dei casi di tumore. Percentuali queste che non possiamo sottovalutare e che porterebbero non solo a un aumento dell'età media di vita, ma anche a un suo miglioramento in termini qualitativi: entro il 2060, infatti, in Europa le persone con età superiore ai 65 anni saranno 152 milioni rispetto agli attuali 88 milioni e la sfida sarà quella di farle vivere in salute.

Chi pratica attività motoria, inoltre, fa risparmiare al nostro Sistema sanitario un miliardo e mezzo l'anno. Bisogna dire che in Piemonte quasi un adulto su tre (32 per cento) pratica attività fisica ai livelli raccomandati, mentre coloro che non lo fanno sono una persona su

tre (33 per cento). Ciò significa che nella popolazione resiste uno zoccolo duro di sedentari che hanno bisogno di essere spronati e sostenuti in un vero e proprio percorso improntato alla corretta attività fisica e in generale su una buona educazione alla salute.

Alla luce di questi dati diventa fondamentale un approccio preventivo, consapevole e responsabile da parte delle situazioni, che possa favorire e accrescere la motivazione alla partecipazione all'attività fisica. Attività da praticare in strutture pubbliche e private, accreditate dalle Asl, che devono assumersi il compito di seguire i progetti, di verificare l'attuazione e la tipologia delle attività svolte, accertando che siano rispettati i requisiti per ottenere l'iscrizione in un apposito registro regionale. Compito dei medici dello sport, di operatori diplomati all'Isef o laureati in Scienze motorie sarà,

Si stima che
chi pratica attività
motoria faccia
risparmiare
al Sistema sanitario
un miliardo
e mezzo l'anno

invece, quello di seguire il paziente durante ogni allenamento attraverso appositi progetti dedicati, prescritti da personale medico adeguatamente formato.

Questa proposta di legge giocherà quindi un ruolo centrale, avendo come obiettivo quello di scuotere le sensibilità di ogni cittadino, informandolo e sostenendolo in ogni aspetto che riguarda la prevenzione e la terapia attraverso lo sport che - come già detto - diventa farmaco per la tutela della salute di ognuno di noi.

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

BeRevolution, un viaggio, un sogno



Due cugini, una 500 del 1965, un anno di viaggio con 26.890 km percorsi e quattordici Stati attraversati per sostenere Forma Onlus, la Fondazione dell'Ospedale Infantile Regina Margherita di Torino, polo pediatrico di rilievo ad alta specializzazione. E centro di riferimento per tanti piccoli pazienti colpiti da differenti patologie. I protagonisti di questa avventura sono Andrea e Luca che in occasione del cinquantenario della "Nuova 500" hanno deciso di arrivare all'altro capo del mondo - in Giappone - con la macchina che ha scritto un pezzo di storia nella vita degli italiani: un'automobile nata da un sogno, come questo progetto che racconta

le storie straordinarie di tanti bambini di paesi diversi. Durante il percorso i due cugini hanno visitato scuole, orfanotrofi, ospedali e sono entrati in contatto con altre associazioni e fondazioni che si occupano di prima infanzia, concentrando l'attenzione proprio sui più piccoli, a cui è stato chiesto di disegnare i loro sogni, così da poter scrutare il mondo attraverso i loro occhi. BeRevolution perché il sogno, secondo Andrea e Luca, può cambiare il mondo, creando una piccola rivoluzione. Un mondo scoperto grazie all'aiuto di tante persone incontrate in questo lungo ed emozionante viaggio. La Fondazione Forma è nata nel 2005 dalla volontà di un gruppo di famiglie di aiutare l'Ospedale, coinvolgendo gli amici e poi gli amici degli amici, per renderlo più a misura di bambino. È una fondazione di partecipazione, apolitica e aconfessionale, costituita con fondi privati e tutti i risultati raggiunti e i nuovi traguardi fissati sono frutto di tanti piccoli gesti di solidarietà.

Guarirò in un giardino

Pare che i pazienti che hanno accesso alla natura si riprendano più in fretta rispetto agli altri. Una verità scientifica che, dopo America e Nord Europa, arriva anche negli ospedali italiani. In particolare all'Ospedale Mauriziano di Torino, che ha l'obiettivo di recuperare gli spazi verdi di un luogo nato per essere all'avanguardia: il primo in Italia caratterizzato da un'ampia metratura di aree destinate a verde, elemento di arredo e al tempo stesso di sfogo per ricoverati e visitatori. Si pensa, dunque, a una umanizzazione dei percorsi di cura con l'obiettivo di recuperare e attrezzare le aree esterne di un ospedale divenuto centrale. Al Mauriziano si parla di *Healing Gardens*, letteralmente "giardini per la salute", destinati ai pazienti e interpretati come un valore aggiunto e complementare all'attività clinica. La riqualificazione partirà da primavera con l'aiuto indispensabile dei docenti e degli studenti del dipartimento di Agraria dell'Università di Torino. Stando al progetto, la superficie disponibile sarà migliorata con fiori, cespugli, segnaletica, punti di sosta, percorsi mirati, ma anche pergole e fontane. Elementi di arredo e al tempo stesso strumenti per conciliare cura e qualità di vita del paziente. Questa certezza sul ruolo chiave del verde per la cura dei malati deve molto agli studi di Roger Ulrich, fondatore del primo centro interdisciplinare tra medicina e architettura all'Università del Texas e pioniere della ricerca sui giardini curativi. Tutto è partito dalla sua esperienza personale. Affetto da nefrite, da bambino ha vissuto lunghi periodi di degenza in differenti ospedali e passava il tempo a guardare fuori dalla finestra: «Se vedevo un albero, mi sentivo meglio». Per dieci anni, Ulrich ha portato piante nelle camere d'ospedale. Alla fine ha raccolto una tale quantità di dati da poter affermare, con sicurezza, che i pazienti che avevano accesso alla natura tornavano in salute più velocemente rispetto agli altri.

Francesca Varano

Mangiare durante il travaglio può fare bene

Da lungo tempo la comunità scientifica dibatte sull'opportunità o meno di consentire alle gestanti di mangiare durante il travaglio. Secondo una nuova metanalisi, durante il travaglio le donne possono mangiare qualcosa, senza correre alcun rischio. In questo studio alcuni ricercatori hanno raccolto i dati di altre indagini che hanno messo a confronto gli esiti del travaglio di donne a cui era stato permesso di ingerire solo cubetti di ghiaccio o acqua con quelli delle partorienti che avevano potuto mangiare o bere un pochino di più, coinvolgendo quasi 4.000 donne in travaglio. Ciò che è emerso è che le donne con diete meno restrittive non presentavano affatto un maggior rischio di altre complicazioni, come vomito o soffocamento, durante l'anestesia generale; inoltre, quelle a cui era stato permesso di mangiare e bere più dei tradizionali cubetti di ghiaccio e acqua hanno avuto travagli più brevi, in media di sedici minuti, rispetto alle donne con diete più rigide: «Se siamo ben idratati e abbiamo un giusto apporto di carboidrati nel corpo, i muscoli lavorano meglio», ha dichiarato Berghella, autore principale dello studio. L'utero di una donna infatti è costituito per la maggior parte da muscolo. Il risultato è stato inoltre corroborato da un'altra ricerca che ha riscontrato come le donne che hanno ricevuto più fluidi del normale abbiano partorito più rapidamente delle altre.

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

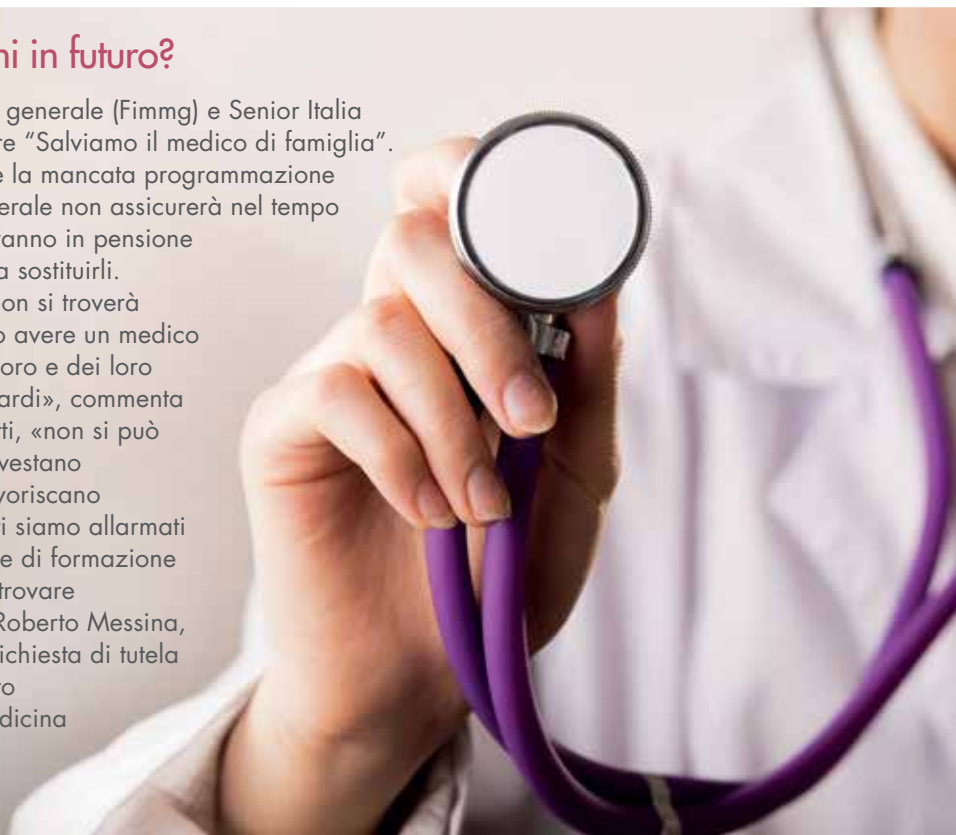
La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori ha compiuto i novantacinque anni di attività: un cammino lungo quasi un secolo che ha sempre visto al centro, anche grazie al supporto di oltre 205.000 soci volontari su tutto il territorio nazionale, il tema della prevenzione come corretto stile di vita. 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**

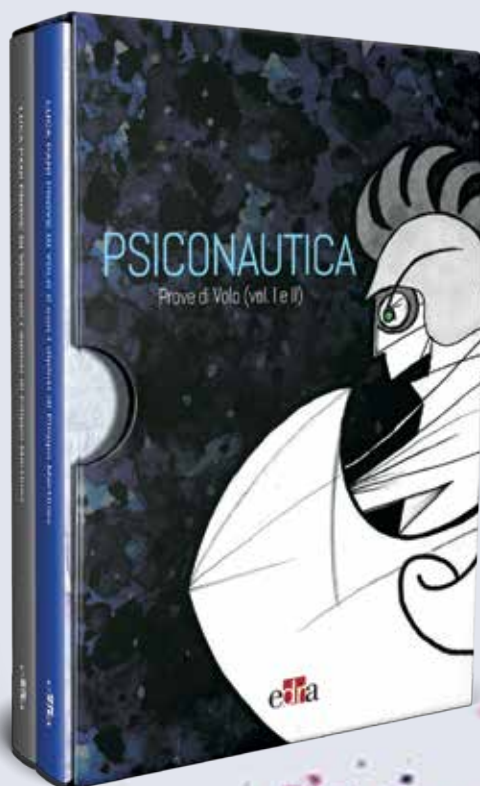
Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora?

Scriveteci a farmamagazine@lswr.it



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

PER INFORMAZIONI

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

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO

Obiettivo prevenzione

L'efficacia del piano vaccinale contro influenza e meningite



A cura di Sergio Chiamparino,
presidente
della Regione Piemonte

Il tema delle vaccinazioni è senza dubbio uno dei più attuali e nei primi mesi del 2017 ho ricevuto davvero tanti messaggi da cittadini piemontesi sia sulle vaccinazioni antinfluenzali sia sulle vaccinazioni contro la meningite.

A inizio novembre, la Regione Piemonte aveva dato il via alla consueta campagna stagionale di vaccinazione contro l'influenza, con l'obiettivo di aumentare ancora di più la copertura vaccinale, raggiungendo il 75 per cento dei soggetti interessati. Abbiamo per la prima volta coinvolto direttamente anche i farmacisti che, in virtù dell'accordo siglato nell'agosto scorso con Federfarma e Assofarm, si sono occupati di consegnare ai medici e ai pediatri i vaccini che l'Asl di appartenenza del medico ha deciso di utilizzare e, soprattutto, di sensibilizzare i pazienti che accedono in farmacia sull'importanza della vaccinazione.

Oggi posso dire che lo sforzo ha prodotto risultati concreti, perché dopo anni in Piemonte il *trend* delle vaccinazioni si è invertito ed è in crescita: il dato fornito dal SeReMi di Alessandria

sulle dosi di vaccino antinfluenzale somministrate dall'inizio della campagna a oggi 20 febbraio registra un totale di 627.941, numero ancora provvisorio ma comunque già superiore al dato finale registrato nel 2016. Lo scorso anno, infatti, al termine della campagna vaccinale, furono 603.000. Peraltro, quest'anno il virus dell'influenza si è presentato in forma piuttosto virulenta rispetto agli ultimi anni. Ma soprattutto ha avuto un inizio precoce, causando un picco anticipato durante le feste natalizie. In Italia l'incidenza media nella prima settimana dell'anno è stata di 9 casi per 1.000 assistiti, in Piemonte è stata più alta, di 13 casi per 1.000 assistiti, praticamente il doppio rispetto alla media del periodo negli ultimi cinque inverni. E dall'inizio del periodo influenzale si sono ammalate in Piemonte circa 300.000 persone, più della metà nelle tre settimane del periodo festivo. Insieme all'assessore regionale alla Sanità Antonio Saitta abbiamo costantemente monitorato, con i direttori delle Aziende sanitarie regionali, il quadro degli accessi al

pronto soccorso nel periodo delle feste tra Natale ed Epifania: nel complesso, posso affermare che il sistema di emergenza ed urgenze ha tenuto, garantendo ai cittadini l'erogazione del servizio. Colgo anche qui l'occasione per sottolineare il grande spirito di servizio e di dedizione del personale tutto della sanità. Come accennavo, l'epidemia influenzale quest'anno si è verificata in tutta Italia in concomitanza con una certa psicosi da meningite.

La Regione Piemonte non ha ritenuto necessario modificare l'attuale offerta vaccinale contro le meningiti batteriche: i casi di meningite meningococcica che si verificano nella nostra regione sono del tutto rari e in diminuzione.

L'attuale calendario prevede in offerta attiva e gratuita la vaccinazione contro la meningite da *Haemophilus influenzae b* e pneumococco sotto l'anno di età (terzo-quinto-undicesimo mese), la vaccinazione contro la meningite di tipo C a 13-15 mesi e ai ragazzi di 15-16 anni. A questi vaccini abbiamo aggiunto per i nati dal primo gennaio 2017 - seguendo le indi-

cazioni del nuovo Piano nazionale di prevenzione vaccinale - la vaccinazione contro il meningococco B offerta attivamente e gratuitamente (sono 4 dosi somministrate a partire dai 2 mesi di vita), mentre il vaccino contro il meningococco C per gli adolescenti (a 15-16 anni) verrà sostituito da un vaccino tetravalente che protegge contro la meningite di tipo ACWY.

In Piemonte, a partire dal 2008, l'andamento dei casi di malattia invasiva da meningococco ha mostrato una riduzione significativa, pari in media a 1 caso in meno ogni anno su tutta la popolazione piemontese. Non sono giustificate quindi - anche se comprensibili - le situazioni di allarmismo che spesso rischiano solo di creare problemi agli operatori dei servizi vaccinali delle Asl.

Ci siamo comunque attrezzati in tutto il Piemonte con azioni di informazione e sensibilizzazione. Per esempio, solo per citare un caso, l'Asl di Biella ha organizzato incontri con i genitori per alimentare il passaparola sull'importanza di vaccinare i bambini, per chiarire dubbi e perplessità.

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 sorprendersi, 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 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

Chi 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 entrerebbero 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 scocciatura 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/m², 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

Quando 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 anticorporeale 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

Si 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, Unitali, 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

Ci 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

Al 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

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 deterzione

Buone norme per dedicare
le giuste attenzioni a se stesse

Avere 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 deterzione del viso.

Quali sono i motivi per i quali la deterzione 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 deterzione: 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 deterzione 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”

«Tutte 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

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.

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

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-imprenditoriale. 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

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!

Lusinghe di marzo

Piatti sfiziosi per accogliere l'arrivo della primavera

Giovanni 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 dovremmo mai perderci per strada e, per di più, la musica fa bene alla salute.

Parola di farmacista.



Racchetta delle mie brame

La 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 riacceso 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 energumeni 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



Diego 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

Nel 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





Viaggi extra regione: Sant'Andrea Apostolo dello Ionio, perla del Sud



Un posto da amare

Sant'Andrea Apostolo dello Ionio è un paesino incantato della Calabria grazie ai suoi scenari incontaminati che spaziano dal mare alla montagna, al suo antico e meraviglioso borgo medievale, ai sapori inconfondibili dei prodotti tradizionali e, non da ultimo, all'allegria e la disponibilità dei suoi abitanti, gli andreolesi, sempre pronti a restituirti un sorriso e a mettersi di buon umore. Questa perla calabrese si affaccia sul Golfo di Squillace e ha un territorio che si estende dal livello del mare sino a 1.071 metri di altitudine, con quattro km di costa e un articolato sistema di rilievi collinari e montuosi. A una tale

varietà di paesaggi si accompagna un ricco patrimonio ambientale caratterizzato da una notevole biodiversità.

A Sant'Andrea Apostolo dello Ionio si può vedere da un lato il mare, con una lunga fascia pianeggiante popolata da agrumi e uliveti e costeggiata da spiagge larghe e bianche che lasciano il passo, procedendo verso l'interno, alle pendici collinari, da un lato, e alla montagna, dall'altro, con estesi boschi di castagno, leccio e faggio, a cui succedono piccole cascate naturali ancora spesso poco conosciute dai turisti, veri e propri angoli di paradiso in cui rifugiarsi.

I due centri abitati sono Sant'Andrea

Ionio Centro Storico e Sant'Andrea Ionio Marina. Il primo è adagiato sulla sommità di tre colline, con alle spalle le montagne - prime propaggini dei monti delle Serre - e di fronte il mare, con una vista mozzafiato da cui si intravede il Golfo di Squillace da Capo Colonna e Punta Stilo. Il tutto arricchito dal borgo medievale, che ha mantenuto le sue originarie caratteristiche, con un pittoresco intreccio di stradine e viuzze, molte delle quali lastricate in granito. Sant'Andrea Marina è invece incorniciata da rigogliosi vigneti e agrumi ed è adagiata sul mare, ricca di stabilimenti balneari e luoghi di accoglienza per i turisti.



Un po' di storia

La storia di Sant'Andrea Apostolo dello Ionio è tuttora in fase di ricostruzione. Con certezza si può affermare che il paese sorge a cavallo tra il X e l'XI secolo, nei pressi di una Grangia basiliana. I monaci basiliani giunsero prima in Sicilia e successivamente si spostarono in Calabria, dove fondarono numerosi cenobi, o eremi, sulle colline dei litorali ionici e tirrenici. Sulle colline di Sant'Andrea si possono osservare i ruderi di alcune testimonianze di quel periodo storico. Il primo è di una piccola Grangia fondata intorno al IX secolo e detta di "Gerraggiùati"; poi c'è la magnifica chiesetta di San Nicola di Cammerota che viene edificata tra l'XI e il XII secolo, a cui fa compagnia il rudere della Torre di Tralò o "di Cammerota", di origine normanna. Un'altra testimonianza bizantina è rappresentata dalla Chiesa di Campo, il classico esempio di chiesa rurale, che i basiliani costruivano nelle campagne per dare un supporto ai contadini. Proprio qui, nel 1985, nel corso di alcuni lavori di restauro, sono stati rinvenuti preziosissimi affreschi bizantini, presumibilmente del X e XIII secolo. Le recenti campagne di scavo invece lasciano supporre, al di sotto del piano pavimentale, l'esistenza di una fattoria risalente al periodo Ellenistico. Sant'Andrea è il Comune con la denominazione più lunga a livello regionale e al quarto posto a livello nazionale. Il nome è stato variato da "Sant'Andrea" a "Sant'Andrea Apostolo dello Ionio" con Regio Decreto del 28 giugno 1863, su richiesta espressa con delibera del Consiglio

La ricetta

Il fiscottino si ottiene lavorando farina di grano duro e tenero assieme a olio extravergine di oliva di qualità, sale, lievito e profumatissimi semi di finocchio. L'impasto così preparato viene modellato con la forma di ciambelle di media dimensione e lasciato lievitare in ambiente tiepido. I fiscottini vengono, dunque, infornati e, successivamente, aperti in due nel senso del diametro, per poi essere lasciati asciugare nuovamente nel forno. Una volta pronti assumono una piacevole consistenza croccante e un sapore stuzzicante e aromatico che ben si sposa a condimenti dolci come miele e marmellate, oppure salati come il piccantino o la 'nduja.

Ingredienti: 1 kg di farina (metà 00 e metà grano duro)

1 cubetto di lievito

20 gr di sale e una manciata di finocchio

2 parti di acqua e una di olio

Preparazione: Impastare e far lievitare fino a far raddoppiare il volume, poi formare delle ciambelle e lasciar riposare ancora un'ora. Infine, infornare a 200 gradi finché non diventano dorate. Per chi ama un prodotto più croccante: dopo aver tolto i fiscottini dal forno, tagliarli a metà (nel senso del diametro) e infornarli una seconda volta, sempre a 200 gradi, per quindici minuti.

Non sempre, purtroppo, le modalità di preparazione e di cottura, che richiedono rigorosamente l'utilizzo del forno a legna, vengono rispettate e per questo, oggi, è sempre più difficile trovare i veri fiscottini. L'abbandono dell'antica ricetta da parte dei giovani fornai, inoltre, rischia di far scomparire dalla tradizione gastronomica locale questa gustosa specialità che, proprio per questo, la Fondazione Slow Food ha inserito nel novero dei prodotti della sua Arca del Gusto.

Comunale del 27 ottobre 1862. Il piatto protagonista di un'antica usanza è il "fiscottino", uno di quei prodotti che delizia il palato con il sapore irresistibile della tradizione calabrese. Questo gustoso prodotto da forno è il simbolo della festa perché un tempo veniva servito proprio in occasione dei festeggiamenti che precedevano la celebrazione delle nozze, quando la casa della sposa si apriva alla famiglia del futuro marito, ai vicini e ai

parenti per mostrare il ricco corredo. Le croccanti ciambelle aromatizzate con i profumatissimi semi di finocchio venivano preparate a regola d'arte e deliziavano il palato degli invitati accompagnate da vino e liquori fatti in casa. Nonostante questa consuetudine si sia ormai perduta nel tempo, la ricetta dei fiscottini rimane il piacevole ricordo di una tradizione antica e sprigiona tutto il profumo e il sapore di una terra magnifica.

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"

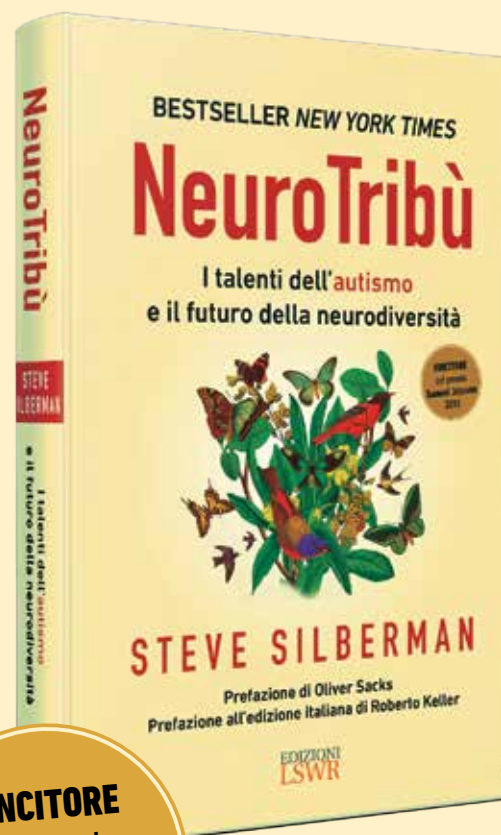
—dalla prefazione di **OLIVER SACKS**,
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

"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."

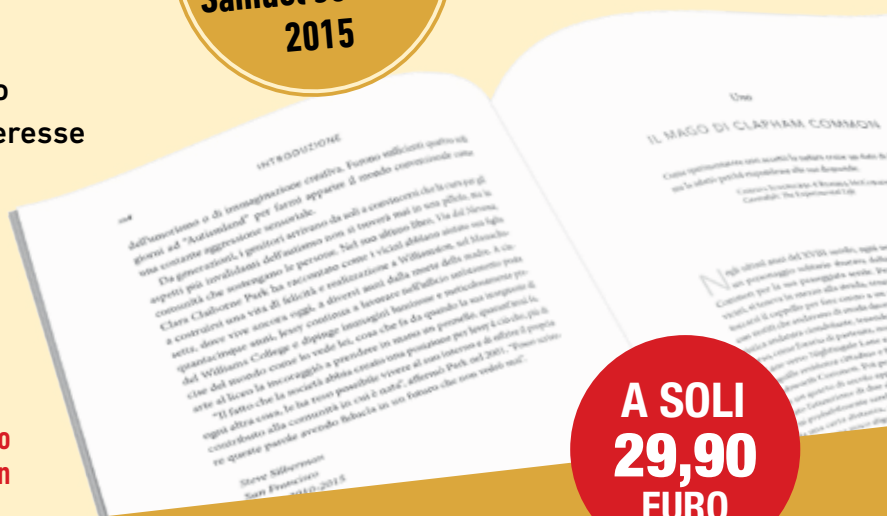
—**JOHN ELDER ROBISON**, studioso della neurodiversità
e autore di *Guardami negli occhi*

"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

PER INFORMAZIONI ► Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - eMail: 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. «Simboleggia 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

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 di 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.



Arthur Arbesser



Marco Grisolia



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



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



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



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 luppulo.

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

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



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



UN PASTO SOSTITUTIVO IN CRACKER

Un pasto sostitutivo veramente sfizioso 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



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



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

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. Pechato 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, pensavo 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.



 Nestlé Health Science
Meritene®
Vitachoco

12 VITAMINE
5 MINERALI
CIOCCOLATO SVIZZERO

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



**Meritene® 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

 **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.prodotto dell'anno.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**