

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 4
Aprile 2017



Borragine,
pianta polivalente

Moncenisio, il valico
di Napoleone



Sergio Chiamparino

**Sanità,
un nuovo
corso**

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**

Brexidol

24 ORE
IN AZIONE
CONTRO
IL DOLORE.

24h

1 CEROTTO
AL GIORNO



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

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

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



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

Chiesi

18



45

24

SOMMARIO

- Editoriale*
5 I pericoli dei farmaci on line
- L'opinione*
6 I Valloni da tutelare
- 8 News**
- Il farmacista risponde*
10 Disturbi stagionali
- Intervista*
12 Sanità, un nuovo corso
- Farmaci*
16 La cetirizina
- Medicina*
18 Anticoagulanti orali: l'evoluzione della terapia
- Medicina*
20 Legami di sangue
- Odontoiatria*
23 In posizione corretta
- Pediatria*
24 Sos pidocchi
- Alimentazione*
26 Sintomi sospetti
- Cosmesi*
28 Abbronzati ma con cautela

12



30



- Fitoterapia*
30 Borragine: pianta polivalente
- Psicoanalisi*
32 Il cyberpaziente in farmacia
- La parola all'avvocato*
34 Parchimetro senza bancomat
- Cucina e salute*
36 Una Pasqua gustosa
- Musicanto*
38 A tutto jazz
- Sportivamente*
39 Muhammad Ali? Non è mai troppo
- Il libro*
40 Tutta la gioia che c'è
- Cinema*
41 Fences
- I borghi*
42 Il valico di Napoleone
- Moda*
45 Cogliendo fior da fiore
- 46 Sul banco**
- Vita in farmacia*
48 Chiacchiere inutili

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 Platler, Roberta Rossi Brunori
 Vincenzo Rulli, 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.
 I diritti di riproduzione delle immagini
 sono stati assolti in via preventiva.
 In caso di illustrazioni i cui autori non
 siano reperibili, l'Editore onorerà
 l'impegno a posteriori

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

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

ANES
 ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
 PUBBLICAZIONE SPECIALE

SMALTO. RIGENERATO*.

L'82% DELLO SMALTO DENTALE È RIGENERATO DOPO 3 GIORNI**



L'80% dei problemi dentali può essere causato dall'erosione dello smalto dentale e dagli attacchi degli acidi presenti anche nei cibi più sani come frutta e verdura. Questi possono erodere lo smalto dentale lasciando i denti vulnerabili.

Prova il Siero Avanzato REGENERATE™. La formula avanzata NR-5™ può rigenerare lo smalto dentale*** con lo stesso minerale di cui è composto. Il suo esclusivo supporto per l'applicazione permette al prodotto di raggiungere tutta la superficie dei denti. Bastano 3 minuti al giorno per 3 giorni, una volta al mese.

Completa il tuo programma quotidiano con il Dentifricio Avanzato.

Scopri di più su www.regenerateNR5.it

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

** Dimostrato da test in vitro sulla misurazione della durezza dello smalto dopo 3 giorni di uso combinato di Dentifricio Avanzato e Siero Avanzato.

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

IL PRIMO SISTEMA IN GRADO
DI INVERTIRE IL PROCESSO DI EROSIONE
DELLO SMALTO DENTALE*.



Dentifricio Avanzato

Siero Avanzato

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

Farmaci sul web: un'illegalità diffusa



Luciano Platter,
presidente emerito
di Federfarma Torino

Mi auguro che oggi le farmacie illegali *on line* siano meno delle 30.000 registrate nel 2014. Me lo auguro soprattutto per la salute dei cittadini che ogni giorno varcano la soglia di una farmacia per trovare rimedio ai loro problemi di salute, piccoli o grandi che essi siano. Il ricorrere ai siti *web* che offrono medicinali in vendita, nella presunzione di spendere meno e trovare magari prodotti non ancora testati o addirittura vietati a livello europeo, significa sostanzialmente:

- * usufruire di un servizio effettuato da siti illegali (il 100 per cento al luglio 2015);
- * assumere quasi sicuramente farmaci contraffatti che, ovviamente, nuocciono alla salute.

Inoltre, poiché i mali non vengono mai da soli, è assai probabile che coloro che gestiscono questi siti illegali per la vendita di farmaci cerchino anche di approfittare di coloro che li contattano, magari per compiere altre frodi a loro danno.

Quindi, l'acquisto di farmaci *on line* è a tutti gli effetti un affare assai rischioso. Iniziare una terapia seguendo le suggestioni di una pubblicità ingannevole - sempre massicciamente presente su tali siti - anziché il consiglio del proprio medico o del farmacista, può veramente rappresentare un grave pericolo per la vostra salute. I dati oggi disponibili per inquadrare il fenomeno dei farmaci illegali sono veramente impressionanti: a tutto il 2013 oltre 27 milioni di medicinali contraffatti sono stati sequestrati alle frontiere europee. Nel 2014 le dogane francesi hanno effettuato il più grande sequestro singolo, intercettando un carico di 2,5 milioni di compresse falsificate. Il mercato globale di medicinali falsificati, e quindi dannosi per la salute, è stimato tra i 100 e i 200 miliardi di euro all'anno. Coloro che desiderassero approfondire possono ricercare notizie sul sito di Aifa, l'autorità che regola rigidamente il mercato del farmaco in Italia e tutela i nostri cittadini.

In difesa dei nostri valloni



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

I Valloni di Sea e di Trione annoverano vari elementi di interesse naturalistico e costituiscono un vero e proprio patrimonio naturale da tutelare. Siamo in Piemonte ed è qui che in veste di consigliere regionale, oltre che di appassionato di montagna e di escursionismo, ho presentato l'interrogazione a sostegno dei due Valloni. **Il problema in questione nasce dal fatto che in un numero sempre maggiore di valli piemontesi, grazie all'aiuto di fondi europei, si realizzano piste agrosilvo-pastorali. E questa volta, al centro, ci sono il Vallone di Sea e di Trione,** territori dotati di grande biodiversità e possibilità di sviluppo economico e dove il rispetto dell'ambiente assume un ruolo più che mai centrale. Il turismo escursionistico dei camminatori d'Oltralpe - sostenibile dal punto di vista ambientale - è parte integrante di questi Valloni e proprio sulla base della sostenibilità di un luogo così autentico e attrattivo, ho presentato un'interrogazione alla Regione Piemonte, in cui si legge:

- * il Vallone Sea possiede caratteristiche uniche, essendo un sito delle Alpi occidentali praticamente intatto;
- * il disegno del paesaggio, frutto di un dialogo millenario tra elementi dell'origine, forze tettoniche e agenti geomorfologici esterni, ne suggerisce una tutela di particolare riguardo;
- * sono presenti specie vegetali legate sia ai terreni acidofili che basofili e una discreta popolazione stanziale di stambecchi, camosci, cervidi e aquile reali;
- * dal punto di vista storico Sea rappresenta un importantissimo tassello per l'alpinismo piemontese, e non solo. Sulle sue pareti, in particolare tra la fine degli anni Settanta e l'inizio degli anni Novanta, si è concretizzata quell'esperienza dell'arrampicata iniziata anni prima col movimento "Nuovo Mattino".

Tra le considerazioni presenti sottolineo che «alcuni studi dell'Arpa dimostrano che la zona del Vallone di Sea risulta, per sua stessa conformazione ambientale e geologica, caratterizzata da fenomeni di frane e va-

langhe», e che «l'aspetto geomorfologico Sea presenta un quadro di dissesto in atto, essendo un territorio altamente soggetto a fenomeni e attività valanghiva, come si desume dal Pai Regionale». L'interrogazione in sé, invece, comprende tre quesiti in specifico:

- * quali siano le ricadute, ambientali e paesaggistiche che gli investimenti fatti finora in questa direzione hanno generato sui territori coinvolti;
- * quale sia il valore economico degli interventi che interessano i Valloni di Sea e Trione e, di questi, quanti sono stati finanziati con fondi regionali e/o europei;
- * quali siano gli esiti del bando regionale «a sostegno di infrastrutture per l'accesso e la gestione delle risorse forestali e pastorali» (...) o di altri bandi analoghi, in particolare rispetto alle piste che interessano i Valloni di Sea e Trione.

Da queste righe si evince

Sea e Trione
sono un patrimonio
culturale unico
del territorio
piemontese, la cui
ecosostenibilità
va tutelata

il mio tentativo di puntare l'attenzione sulla conservazione dei Valloni di Sea e Trione, patrimonio culturale unico del territorio piemontese, con lo scopo di far sì questi luoghi vengano presi in considerazione, tutelandone l'ecosostenibilità degli itinerari che, in molti casi ancora oggi, si snodano su mulattiere storiche, esse stesse patrimonio culturale e attrazione turistica. Quello che chiedo, quindi, è una rivalutazione della gestione dei due Valloni che sappia puntare sul turismo a basso impatto e sul rispetto delle specificità delle caratteristiche alpine.



Quando stress
e fatica
ti fanno sentire
giù di corda.

www.mylan.it

MySAMe. Mai più sotto tono.

Se fatica e stress alterano il tuo umore, prova **MySAMe**: l'integratore con SAME, Quatrefolic e Magnesio, ingredienti specifici che ti aiutano a recuperare energia ed equilibrio psico-fisico, favorendo il buonumore.



MySAMe. Il mio giusto tono.

È un integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.

 **Mylan**
Seeing
is believing

Salute sul web un decalogo per orientarsi



Un decalogo per orientarsi in rete e informarsi correttamente sul tema della salute. Dieci semplici regole per capire come muoversi tra *web* e *social media*, a quali interlocutori o fonti dare fiducia e sfruttare al meglio le informazioni che ci offre il *web*. È una delle iniziative di #MeetSanofi, progetto di comunicazione di Sanofi Italia, che si concretizza nei seguenti dieci punti, che ogni utente dovrebbe ricordare prima di avventurarsi in pericolose "navigazioni":

- * le fonti prima dei contenuti;
- * il dottor Google non è laureato in Medicina;
- * blog e forum: belle storie, poca scienza;
- * mai chiedere l'età, sempre chiedere la data;
- * ho cercato i miei sintomi: sto per morire;
- * più è facile, meno è affidabile;
- * lo dice Las_Tampa;
- * complottisti della salute: no grazie;
- * farmaci on line: solo sui siti sicuri;
- * basta: vado dal medico.



Pediatria, curare l'asma in alta quota

Anche l'Irccs pediatrico Giannina Gaslini di Genova e l'Azienda ospedaliero-universitaria Meyer di Firenze si uniscono all'Istituto Pio XII Onlus di Misurina nella Rete pediatrica di eccellenza per le malattie del respiro in alta quota, lanciata in estate con il primo accordo di *partnership* scientifica e di *networking* siglato con l'Irccs Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma. Obiettivo primario della Rete pediatrica è quello di costituire un polo di eccellenza per lo sviluppo di un'intensa attività di ricerca scientifica e di sperimentazione clinica, per definire meglio le caratteristiche dell'asma di difficile trattamento, per individuare strategie terapeutiche più efficaci e per la stesura di linee guida cliniche congiunte della Società italiana per le malattie respiratorie infantili (Simri) e della Società italiana di immunologia e allergologia pediatrica (Siaip), da condividere con la Federazione italiana dei medici pediatri (Fimp) e con Federasma.

"Occhio alle truffe" a Torino, un decalogo da seguire

Con lo slogan «Se tu non puoi veniamo noi» la questura di Torino lancia il progetto sulle denunce a domicilio per contrastare le truffe ad anziani e disabili. L'invito è a chiamare il 113 se non si è in grado di raggiungere gli uffici della polizia, anche solo per casi dubbi e per episodi che turbano la tranquillità. Viene così rispolverato il decalogo per evitare di cadere nelle mani dei criminali chiamato "Occhio alle truffe", già ampiamente diffuso dalla Polizia. Tra le raccomandazioni, l'attenzione nell'aprire la porta di casa a estranei e non fermarsi con sconosciuti all'uscita dalla posta o dalla banca. L'iniziativa prevede la diffusione di informazioni sia di persona che attraverso volantini. Sono stati infatti stampati 1000 poster, 10.000 locandine e 20.000 pieghevoli sui quali sono riportati utili consigli per la prevenzione del fenomeno delle truffe agli anziani e viene promosso il servizio, esclusivo della Polizia di Stato, di ricezione delle denunce a domicilio, dedicato a ultrasessantacinquenni e ad altre fasce deboli. Grazie a partner come Regione Piemonte, Ascom, Curia Metropolitana, Intesa Sanpaolo, Unicredit, Poste Italiane, Ordine dei farmacisti e Ordine dei medici chirurghi e odontoiatri della Provincia di Torino, il materiale informativo che verrà distribuito in farmacia sarà disponibile anche in altri luoghi come studi di medici di base, negozi, parrocchie, uffici postali e banche. Ancora una volta la farmacia dimostra di essere sensibile ai bisogni dei cittadini, offrendo loro un servizio di sostegno. Un servizio in virtù del quale, solo nel 2015, sono state raccolte ben 480 denunce, dato in leggero calo nel 2016 dove sono scese sotto quota 450. Seppur solo il 60 per cento di esse sia relativo a truffe, bisogna considerare che il numero di interventi a domicilio è assai maggiore, poiché in molti casi viene semplicemente fornita assistenza senza che si arrivi alla denuncia. Il fatto che sia l'agente di polizia a recarsi dal cittadino per raccogliere la denuncia contribuisce a creare un rapporto diretto tra istituzioni e cittadino stesso. Una risposta concreta alle esigenze dei cittadini con strumenti che sappiano interpretare il territorio, avvicinare le risposte ai bisogni, vivere seriamente la prossimità, garantendo la vicinanza al cittadino, la conoscenza dei contesti territoriali e la tempestività dell'intervento.

“Proteggi chi ami” in farmacia



Le 470 farmacie della Rete farmacisti preparatori di tutta Italia promuovono nei mesi di aprile, maggio e giugno l'iniziativa “Proteggi chi ami” con lo scopo di aumentare la consapevolezza dei cittadini sull'importanza di scegliere un'adeguata protezione solare ad ampio spettro. «Esporsi alle radiazioni solari è fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo», spiega Santo Barreca, uno dei rappresentanti di Rete Farmacisti Preparatori. «Ma un'esposizione eccessiva e poco controllata ai raggi Uv può avere delle conseguenze immediate e a lungo termine. Ecco perché come farmacisti vogliamo consigliare come prendere solo il bello del sole». In questi mesi i cittadini potranno rivolgersi al proprio farmacista di fiducia per scoprire quali tipologie di raggi Uv esistono, quali sono le conseguenze di una scorretta esposizione solare, come proteggersi dagli eventuali danni e perché scegliere solari con fotoprotezione ad ampio spettro (*broad spectrum*). Per ulteriori informazioni: www.retefarmacistipreparatori.it.



Seconda Giornata nazionale della salute della donna

L'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda), in occasione della Giornata nazionale della salute della donna che si celebra il 22 aprile, organizza la seconda edizione dell'(H)Open Week. Dal 18 al 24 aprile, attraverso gli oltre 150 ospedali con i Bollini Rosa che hanno aderito all'iniziativa, saranno offerti gratuitamente alle donne visite, consulti, esami strumentali e saranno organizzati eventi informativi e molte altre attività nell'ambito di dodici aree specialistiche: diabetologia, dietologia e nutrizione,

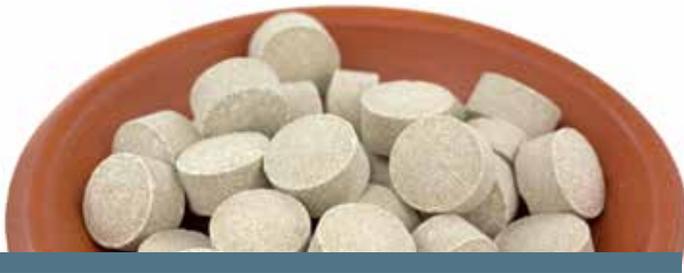
endocrinologia, ginecologia e ostetricia, malattie e disturbi dell'apparato cardio-vascolare, malattie metaboliche dell'osso, medicina della riproduzione, neurologia, oncologia, reumatologia, senologia, sostegno alle donne vittime di violenza. I servizi offerti sono consultabili dal 3 aprile sul sito www.bollinirosa.it con indicazioni su date, orari e modalità di prenotazione. Sarà possibile selezionare la Regione e la Provincia di interesse per visualizzare l'elenco degli ospedali che hanno aderito e consultare il tipo di servizio offerto.

Dieci anni di vaccino Hpv

In Italia si stima che ogni anno il papilloma virus sia responsabile di circa 6.500 nuovi casi di tumori in entrambi i sessi, circa 12.000 lesioni anogenitali di alto grado nella donna e almeno 80.000 casi di condilomi genitali. L'efficacia dei vaccini contro la patologia Hpv-correlata è oggi ampiamente dimostrata. Risultati positivi e problematiche di copertura vaccinale hanno caratterizzato il decennio di programmi organizzati di vaccinazione. È quanto emerso oggi agli Istituti Regina Elena (IRE) e San Gallicano all'incontro “Dieci anni di vaccinazione Hpv”. Da ricordare che dal febbraio scorso è disponibile anche in Italia il vaccino Nonavalente, che protegge dai nove ceppi di Hpv umano responsabili delle lesioni precancerose, dei tumori del collo dell'utero, della vulva, della vagina, dell'ano e dei condilomi genitali in adolescenti maschi e femmine. Per usufruire al massimo dei vantaggi che arrivano dai programmi vaccinali e di screening è necessario - secondo gli specialisti - che la schiera multidisciplinare di medici che ruota intorno alla malattia HPV-correlata, dall'igienista, al ginecologo, pediatra, dermatologo, medico di medicina generale, otorino o il proctologo, illustrino a pazienti e familiari i benefici della vaccinazione, in modo aggiornato e scientificamente corretto. «La vaccinazione contro l'Hpv», dichiara Gennaro Ciliberto, direttore scientifico IRE, «è una ulteriore dimostrazione di come la ricerca avanzata sia capace di produrre risultati tangibili nella nostra lotta giornaliera contro il cancro. La prevenzione viene prima di tutto. Sta a tutti noi valorizzare questo risultato al massimo attraverso la giusta informazione e campagne incisive rivolte a eradicare i pregiudizi contro le vaccinazioni».

Per ulteriori informazioni consultare il sito: www.10annivaccinohpv.it.

Disturbi stagionali



Qual è il prodotto naturale più indicato per combattere la stanchezza primaverile?

L'arrivo della primavera spesso si associa a un generale senso di stanchezza fisica e mentale. In questi casi può essere utile ricorrere ad alcuni farmaci naturali capaci di sostenere l'organismo nelle sue mutate esigenze. Tra i prodotti di questo tipo, definiti "adattogeni", il più famoso è il ginseng, una pianta tipica dell'Asia la cui droga, ossia la parte maggiormente ricca di principi attivi, è costituita dalla radice. In essa, infatti, si ritrovano le quantità maggiori di ginsenosidi, un gruppo di molecole che vantano attività toniche e adattogene e che hanno una struttura simile ai glucocorticoidi, seppure con diversa azione. Il ginseng viene normalmente utilizzato per combattere la stanchezza fisica e mentale e ha dimostrato una discreta attività anche nel migliorare la capacità di recupero dopo un'intensa attività sportiva. Il meccanismo d'azione dei ginsenosidi non è del tutto noto ed è quindi importante valutarne correttamente l'opportunità di utilizzo e il dosaggio e non sottovalutarne gli affetti collaterali e le controindicazioni.

In commercio esistono moltissimi preparati a base di ginseng, che spesso si differenziano notevolmente tra loro. Molto importante, come per tutti i farmaci naturali, è infatti il "titolo" del principio attivo. Con titolo si intende la concentrazione del principio attivo nella droga. Questo risente del modo di coltivazione, del terreno e del clima, ed è anche fortemente dipendente dal "tempo balsamico", ossia dal periodo in cui la pianta è stata raccolta.

Nello scegliere un prodotto piuttosto che un altro, particolare attenzione deve essere quindi posta a quanto riportato sull'etichetta. Nel caso del ginseng, il titolo in etichetta, quando è espresso, può variare dall'1 fino a più del 10 per cento. Si avrà quindi un'attività dieci volte maggiore utilizzando un farmaco naturale anziché un altro e questo avviene indipendentemente dal peso della capsula. Per non incappare in errori di scelta, è quanto mai utile la consulenza di un farmacista esperto.

È davvero allergia?

La presenza di allergeni, ossia di sostanze capaci di provocare una reazione allergica in soggetti predisposti, deve essere riportata sulle confezioni o sulle etichette di alimenti, integratori alimentari e farmaci. Segnalare tale presenza è di fondamentale importanza per salvaguardare la salute degli individui allergici, proprio per le conseguenze, a volte anche letali, che l'ingestione di alcune sostanze potrebbe provocare loro. Il legislatore ha stilato una lista di allergeni che viene continuamente aggiornata alla luce delle nuove scoperte.

Secondo la normativa vigente, deve essere segnalata, in modo chiaro ed evidente, la presenza di ogni eventuale allergene, in una quantità superiore a un limite stabilito, mentre non è obbligatoria la dichiarazione di assenza di detto allergene. Quest'ultima è un *claim*, ossia un'indicazione volontaria spesso dettata da ragioni di marketing. Proprio per questo motivo può capitare di leggere in etichetta frasi del tipo «contiene fonte di...» o «contiene tracce di...», mentre avvertenze come «non contiene...», oppure simboli come la famosa spiga sbarata nel caso dei prodotti *gluten free* possono essere presenti o meno. È altresì vero che nel caso di prodotti erogati dal Servizio sanitario nazionale per pazienti celiaci, deve essere riportata in etichetta la definizione «non contiene glutine», mentre, sempre rimanendo in tema di celiaci, per i prodotti in cui, per la loro stessa natura, è nota l'assenza di glutine, non è obbligatoria alcuna avvertenza. Considerata l'importanza della questione, in caso di dubbi è sempre bene farsi consigliare e guidare nella scelta dal medico o dal farmacista.



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



Consulenze alle Aziende
per:

Fonia fissa & mobile

Connettività tradizionale
ed a Banda Larga con Fibra Ottica

Sviluppo Centrali
telefoniche tradizionali, di nuova
generazione & Voip cloud

Servizi & Promozioni commerciali
del Gruppo Telecom Italia

Sei un **Privato**?
contattaci per **mail**
o **prenota** una **richiamata**
sul nostro **sito**. Sapremo
realizzarti un'**offerta**
su **misura** per te!

1 scrivi ad aziende@distribuzioneitalia.it

2 visita gestionale.distribuzioneitalia.it

3 **prenota** un appuntamento telefonico, ti richiamiamo
noi, GRATIS e senza impegno!



Contattaci allo 06/94.28.27.64 p.s2
fax: 06/94.22.634
aziende@distribuzioneitalia.it
gestionale.distribuzioneitalia.it

www

tel

Via Sciadonna snc
00044 Frascati (RM)

Un nuovo CORSO

Il Piemonte esce dal piano di rientro
dal debito sanitario.
A colloquio con il governatore
Sergio Chiamparino

Abbiamo avviato lo sviluppo di un modello di assistenza

Abbiamo incontrato il presidente della Regione Piemonte Sergio Chiamparino, per fare insieme a lui un bilancio sul sistema sanitario regionale.

Presidente, è notizia di questi giorni che il Piemonte esce dal Piano di rientro dal debito sanitario. Cosa significa tornare ad avere autonomia come tutte le Regioni del Centro-Nord e qual è stato il percorso che ha permesso questo traguardo?

L'uscita dal piano di rientro della sanità piemontese è il risultato di un lavoro congiunto, portato avanti dall'assessore alla Sanità Antonio Saitta insieme a tutta la sua squadra tecnici. A loro, all'attuale direttore generale Renato Botti ma anche all'ex direttore Fulvio Moriano va dunque il mio ringraziamento per aver raggiun-

to questo obiettivo fondamentale con determinazione e professionalità.

Cosa cambia oggi?

Comincia ora una fase importante per la nostra Regione, perché torniamo ad avere autonomia, come tutte le Regioni del Centro Nord, nell'intervenire per risolvere i problemi relativi alla carenza di personale, alla situazione dei Pronto soccorso, allo sviluppo dell'assistenza territoriale. Insomma, una fase due nella quale, lontani dal volerci adagiare sui risultati raggiunti, continueremo a lavorare con rinnovato impegno per sviluppare un sistema sanitario sempre più vicino ai cittadini e alle loro esigenze di salute e assistenza.

Nel Piemonte ripartiranno le assunzioni?

Sì, ora la nostra giunta potrà final-

mente approvare il piano assunzioni 2017, che consentirà agli ospedali piemontesi di non subire più la carenza di personale cui sono stati sottoposti dal 2010.

Quali sono i principali risultati di questi anni?

Dal momento del nostro insediamento abbiamo lavorato sodo per riportare il sistema sanitario regionale in equilibrio, perché questo vuol dire poter concentrare più risorse sulle cure e sull'assistenza. Abbiamo scelto di avviare lo sviluppo di un modello di assistenza territoriale, riorganizzando e razionalizzando la rete ospedaliera regionale. Dobbiamo rispondere ai bisogni di salute di una popolazione che invecchia, ma soprattutto riportare nella sanità una vera civiltà assistenziale,



territoriale, riorganizzando e razionalizzando la rete ospedaliera

che eviti inutili e dispendiosi passaggi del paziente tra i vari soggetti erogatori del sistema sanitario, restituendogli la sensazione di attenzione e di presenza da parte della sanità pubblica.

La cronicità è un nodo cruciale.

Proprio così, la cura dei pazienti cronici richiede un'inversione di tendenza culturale: le strutture ospedaliere restano la sede più adatta per la diagnosi e la cura degli episodi acuti, ma le altre prestazioni (visite ed esami specialistici, consumo di farmaci, riabilitazione) hanno sul territorio il luogo più appropriato di erogazione, spesso anche al domicilio stesso dei pazienti.

Ci parla del rapporto tra Regione e farmacie? Come si è arrivati ad abbandonare le vecchie contrapposizioni e scoprire che le due parti hanno obiettivi comuni?





Pensiamo a un sistema integrato in cui le farmacie siano un vero e proprio strumento epidemiologico

delle cure prescritte ai pazienti cronici, politrattati, fragili.

Sono settantuno le nuove farmacie aperte in tutto il Piemonte, grazie al concorso bandito nel 2012, ma l'obiettivo è arrivare a cento, arrivando così a essere una delle prime Regioni dove si sono aperti più presidi. Quali sono secondo lei i valori che vanno riconosciuti alla farmacia?

Le farmacie svolgono un insostituibile ruolo di presidio capillare del territorio. Sono un punto di riferimento soprattutto per la popolazione anziana, con la quale si stabilisce nella maggior parte dei casi un rapporto di fiducia che va al di là del mero ruolo professionale, e offrono assistenza indipendentemente dalla zona in cui si vive. Questa capillarità e questa prossimità ai cittadini sono una risorsa fondamentale per il nostro sistema sanitario. Il nostro obiettivo è quindi quello di integrare sempre di più il sistema delle farmacie in quello della sanità regionale.

Le logiche di contrapposizione frontale non sono molto produttive. Abbiamo scelto di privilegiare dialogo e confronto, tenendo presente che l'obiettivo ultimo è garantire la salute dei cittadini, e su questo terreno abbiamo trovato molta disponibilità da parte delle farmacie.

La sanità va sempre più verso la deospedalizzazione e l'affidamento territoriale del paziente. Quale sarà il

ruolo che la Regione pensa di affidare alle farmacie?

Pensiamo a un sistema integrato, in cui le farmacie siano un vero e proprio strumento epidemiologico, e che, grazie alla loro presenza capillare e alla prossimità nel rapporto con i cittadini, esse possano portare avanti una sorta di monitoraggio, sia per quanto riguarda la prevenzione sia per quanto riguarda la continuità



Farmaonlus, associazione senza fini di lucro, nata nel 2011, ha come scopo lo svolgimento di attività nei settori dell'assistenza sociale, assistenza sanitaria, beneficenza, istruzione, formazione e ricerca scientifica.

Farmaonlus è nata per gestire in maniera strutturata e organizzata le varie attività di beneficenza e solidarietà messe in atto nel tempo dall'Associazione Titolari di Farmacia della Città Metropolitana di Torino - Federfarma Torino, creando così una efficace regia capace di gestire i numerosi interventi ai quali sono quotidianamente chiamate le farmacie da parte di organizzazioni solidaristiche e sempre più anche dai colleghi che in tali attività si impegnano. Vicina quindi allo spirito che da sempre contraddistingue la professione del farmacista: un mezzo con cui le farmacie possono fare qualcosa di utile e solidale per gli altri.

A FarmaOnlus aderiscono le farmacie associate a Federfarma Torino, che la sostiene economicamente.

Abbiamo contribuito a sostenere tra gli altri: Associazione Eccomi | Cooperativa Sociale Crescere Insieme | Caritas Diocesana di Torino | ASD Auxilium San Luigi | Ambulanza dal Cuore Forte | Civici Pompieri di Carignano | Fondazione Forma Onlus | Banco Farmaceutico di Torino | Ufficio Pio della Compagnia di San Paolo | Carità Senza Frontiere | Associazione Nazionale Carabinieri | A.Ri.Ca. | Gruppo Italiano Tumori Rari | Associazione Centro Come Noi - Sermig Torino | Centri Sanitari Togo | Associazione Luce per la Vita | Comunità Madian | Associazione Amicizia Italia Cuba | Comitato Organizzatore Ostensione della Sindone.

Abbiamo promosso il Premio per la miglior tesi di laurea sull'impegno sociale della farmacia, la Campagna "Butta qui il tuo telefonino" e l'iniziativa "Lo psicologo in farmacia".

Abbiamo donato 35 defibrillatori alle squadre AIB e Protezione Civile del Torinese.

**FARMA
ONLUS**

**AIUTACI AD AIUTARE
DONA IL TUO 5X1000
CODICE FISCALE
97748270010**

da riportare nell'apposito spazio del modello Unico

La cetirizina

Un'arma vincente contro la rinite allergica, che agisce bloccando l'attività dell'istamina

Il risveglio della natura nei primi giorni di primavera porta con sé il riaffacciarsi di un fastidio sempre più diffuso, anche per via del crescente inquinamento atmosferico: la rinite allergica. Ancor prima di vedere i fiocchi di polline volteggiare nell'aria, molti sono preda di crisi consecutive di starnuti, ma anche di forti mal di testa, occhi gonfi e lacrimosi e naso irritato, che non si limitano a qualche breve istante ma, anzi, durano giornate se non addirittura settimane. A gestire la situazione è un unico trasmettitore, l'istamina, che il nostro organismo produce di continuo

e che aumenta di concentrazione proprio durante questi episodi.

La chimica farmaceutica e la farmacologia da anni propongono varie possibilità di inibire i recettori sui quali l'istamina normalmente svolge il suo effetto. Tra i rimedi che proprio da anni consolidano una scelta elettiva per il trattamento delle allergie non può non essere menzionata la cetirizina (oggi disponibile anche come farmaco equivalente). È un antagonista istaminico che agisce sui recettori di tipo H1, che vengono bloccati in un paio di ore dalla somministrazione e ai quali è impedito di ospitare l'ista-

mina. Si ottiene così l'inibizione del trasmettitore e la riduzione, addirittura fino a ventiquattro ore, dei tanto fastidiosi sintomi che altrimenti caratterizzerebbero la giornata del soggetto allergico: gli starnuti cessano, il naso smette di colare e gli occhi sono meno irritati. Una salvezza, insomma, che gli consente di affrontare il lungo periodo d'impollinazione senza troppi problemi. La cetirizina è così divenuta uno dei farmaci di maggior impiego nella gestione e trattamento dei sintomi nasali e oculari da rinite allergica stagionale ma anche perenne, nonché di orticarie croniche e di

È controindicata nelle donne in gravidanza e in allattamento e nei pazienti affetti da gravi patologie a carico del rene

reazioni cutanee localizzate ed estese. Si è dimostrata valida anche nel contenimento della dermatite atopica e di forme psoriasiche non estese, in aggiunta alle applicazioni esterne di unguenti con cortisone e acido salicilico. Prodotta quasi unicamente in gocce per i più piccoli e in compresse (il dosaggio standard è di 10 milligrammi) per gli adulti, la cetirizina viene somministrata una singola volta per via

orale, preferibilmente a stomaco pieno e di solito al mattino cosicché il suo effetto sia ben distribuito e sfruttato nel corso della giornata (quando i sintomi da esposizione agli allergeni sono ben più intensi che di notte). È controindicata nelle donne in gravidanza e in allattamento e nei pazienti affetti da gravi patologie a carico del rene; bisogna comunque prestare attenzione a tutti i soggetti che hanno fastidi renali in genere (in tal caso occorre ridurre il dosaggio del farmaco) e a chi soffre di epilessia o di convulsioni perché potrebbero verificarsi interferenze con i rispettivi trattamenti terapeutici.

Nella maggior parte dei casi la cetirizina è ben tollerata, non produce effetti a carico del tratto gastrointestinale e viene smaltita facilmente dal fegato, il che è assai positivo visto che in genere il farmaco prevede lunghi periodi di somministrazione, anche oltre le quattro settimane. Alle cetirizina vengono

comunque riconosciuti alcuni effetti collaterali derivanti dalla massiccia inibizione del recettore istaminico. *In primis* possono manifestarsi stati di stanchezza e sonnolenza. L'istamina è infatti un trasmettitore piuttosto energico e tali sono anche i sintomi che essa media; porle un freno per tutta la giornata innesca un intorpidimento e una tendenza ad addormentarsi per cui si sconsiglia di mettersi al volante per lunghi tragitti, mentre viene altresì rimarcata una possibile riduzione della soglia dell'attenzione. Ma, a parte questi rischi su cui occorre essere prudenti, la tollerabilità al farmaco è piuttosto buona ed è proprio questo il segreto che ne permette un uso per così dire "stagionale". Se poi consideriamo che la rinite allergica purtroppo non dà avvisaglie per le quali si possa tentare un approccio di prevenzione, un argine a questa patologia infiammatoria acuta va posto fin dal primo giorno in cui manifestano i sintomi. E la cetirizina costituisce da molti anni un'opzione di prima scelta e di tutto rispetto anche in tal senso.

Anticoagulanti l'evoluzione

Il trattamento più efficace per la prevenzione delle complicanze emboliche oggi può contare su un più semplice meccanismo d'azione

La terapia anticoagulante orale (Tao) è molto diffusa, viene infatti prescritta ogni volta che sia necessario mantenere il sangue più fluido, in modo da ridurre il rischio della formazione di coaguli (trombi) all'interno dei vasi. I trombi, una volta formati all'interno del vaso, si possono staccare e attraverso il torrente circolatorio raggiungere altri distretti provocando embolie, in certi casi con esito mortale. Il paziente a cui viene prescritta una terapia anticoagulante viene monitorato prima della prescrizione perché la strategia terapeutica deve essere a misura del paziente stesso, ma il monitoraggio prosegue anche successivamente perché questi farmaci non possiedono una posologia fissa ma variabile nel tempo. Tale variabilità è legata a numerosi fattori, come la somministrazione in concomitanza con altri farmaci, il tipo di alimentazione e la risposta personale.

Monitorare la fluidità ematica

Per definire il dosaggio di questi farmaci - evitando quantità troppo alte, che comporterebbero come effetto collaterale grave un'emorragia, o troppo basse, che causerebbero un'eccessiva densità ematica e quindi un'alta probabilità di formazione di coaguli - è

necessario valutare la fluidità del sangue attraverso un semplice prelievo. Successivamente si definisce l'indice della coagulabilità del sangue, l'Inr (*International normalized ratio*), che deve trovarsi entro un valore stabilito (*range terapeutico*). Questi controlli devono essere effettuati mediamente ogni tre-quattro settimane, e comunque ogni volta ci si discosti dal *range*. Si deve tenere conto che all'inizio della terapia anticoagulante, il tempo necessario per raggiungere il picco di attività è di due-tre giorni, ma la stabilità terapeutica necessita di almeno due settimane. Queste indicazioni possono subire fluttuazioni legate al paziente; infatti, come già detto, la terapia anticoagulante è estremamente sogget-



L'assunzione del medicinale deve avvenire sempre alla stessa ora o nella stessa giornata, qualora ci si ricordasse di non averlo preso all'orario giusto

Orali della terapia



tiva. Nella somministrazione è importante attenersi alla posologia, ma ancora più rilevante è che l'assunzione del medicinale avvenga sempre alla stessa ora o nella medesima giornata, qualora ci si ricordasse di non averlo preso all'orario giusto. Se però ormai è già tempo di assumere la dose successiva, si dovrà rinunciare a quella dimenticata, per evitare due somministrazioni troppo ravvicinate.

Interazione con altri farmaci e alimenti

Durante la terapia anticoagulante orale è importante che il medico sia a conoscenza di tutti i medicinali che il paziente utilizza abitualmente o in modo occasionale. Questo perché alcuni farmaci, quali antibiotici, antinfiammatori, cardiovascolari e dell'apparato gastroin-

testinale, interferiscono con gli anticoagulanti orali aumentando l'attività, mentre altri, come la rifampicina, la riducono.

Anche l'utilizzo di fitofarmaci e integratori alimentari può interferire con il risultato terapeutico di questi farmaci: per questo motivo è importante evitare la loro assunzione se prima non si è avvisato il medico.

Gli anticoagulanti orali inibiscono l'azione della vitamina K, coinvolta nella coagulazione del sangue. Riguardo ad alcuni alimenti molto ricchi di questa vitamina (per esempio spezie come basilico, prezzemolo, salvia, o alcuni tipi di verdure come broccoli, lattuga, verza, rucola) se ne consiglia un uso occasionale e mai in associazione tra loro; altri alimenti invece (come kiwi, piselli, asparagi, burro, margarina, olio di mais, tuorlo d'uovo) possono essere utilizzati ma con moderazione, per esempio una volta la settimana. Infine, alimenti con un basso contenuto di "K" (come pere, mele, albicocche, melone, melanzane, zucchine, peperoni, lenticchie, maiale, manzo, pollame, prosciutto, formaggi freschi tipo mozzarella,

stracchino, caciotte eccetera) possono essere usati con maggiore frequenza. Durante l'assunzione di anticoagulanti orali, il consumo di alcol deve avvenire con moderazione e in basse quantità; e anche alcune bevande, come il tè, devono essere limitate. Nel caso fosse necessario modificare in modo drastico le abitudini alimentari (per esempio se ci si deve sottoporre a un particolare esame clinico, o in caso di diarrea profusa) sarà necessario controllare l'Inr per variare il dosaggio del farmaco.

Una nuova classe di anticoagulanti

Recentemente è entrata in commercio un'altra classe di farmaci, i nuovi anticoagulanti orali (Nao), che interferiscono con la coagulazione del sangue, ma con un meccanismo diverso rispetto ai Tao. Per questo motivo il loro utilizzo, in una certa misura può risultare più semplice. Infatti, il rapido assorbimento e la regolare conversione in farmaco attivo, fanno sì che i Nao possano essere somministrati a dosi fisse giornaliere con effetto anticoagulante prevedibile, e non richiedano, pertanto, un monitoraggio routinario del livello di anticoagulazione. Ma prima di iniziare la terapia è sempre necessaria una valutazione sia dei tempi di coagulazione sia della funzionalità renale. Inoltre, questi farmaci non mostrano alcuna interazione con gli alimenti e poche con altri farmaci.

La scelta di una terapia anticoagulante rispetto all'altra è prerogativa esclusiva del medico curante, che opererà per Tao o Nao a seconda del quadro generale del paziente. Quest'ultimo, da parte sua, deve considerare che il farmaco anticoagulante è un salvavita e quindi ha la priorità assoluta su tutti gli altri farmaci; che l'effetto terapeutico è legato all'assunzione quotidiana secondo lo schema terapeutico definito dal medico; che qualsiasi dubbio o problema deve essere immediatamente riferito al medico stesso o al farmacista.

Legami di sangue

L'emofilia è una malattia emorragica congenita che può essere tenuta sotto controllo con un'adeguata profilassi farmacologica

Rara, ereditaria, maschile. L'emofilia è una malattia poco conosciuta, dovuta alla carenza di due proteine responsabili della coagulazione del sangue. L'emofilia A, con un caso ogni 10.000 individui, si associa alla carenza del fattore VIII mentre la forma B, associata alla mancanza del fattore IX, si verifica in un caso ogni 30.000 nati. La percentuale di attività residua del fattore di coagulazione determina la gravità della malattia, classificata in grave, moderata o lieve. In Italia sono circa

4.000 gli individui affetti da emofilia A, 800 quelli con emofilia B. La malattia è dovuta all'alterazione di un gene localizzato sul cromosoma X, trasmesso da madre a figlio, per questo ne sono colpiti solo i maschi. Il cromosoma Y, infatti, non possedendo la controparte sana dello stesso gene, non può compensare il difetto del cromosoma materno, come invece accade per le femmine nate da madre portatrice della mutazione. Nelle persone affette da emofilia una semplice ferita può causare sanguinamenti difficili da arrestare. Ma

le emorragie più pericolose sono quelle cerebrali o gastrointestinali, per esempio a seguito di un trauma. Il soggetto emofilico è però anche a rischio di ematridi, sanguinamenti spesso spontanei, localizzati all'interno delle articolazioni di ginocchio, gomito o spalla, che nel tempo possono comprometterne il funzionamento e causare l'insorgenza dell'artropatia emofilica. I bambini sono più soggetti agli episodi emorragici rispetto agli adulti, ma con frequenza imprevedibile, da più volte in una settimana a poche volte all'anno. Nei bambini piccoli

con emofilia grave possono anche verificarsi piccole emorragie sottocutanee in corrispondenza dei punti sollecitati durante le manovre di accudimento.

È possibile guarire?

A oggi non esiste una cura definitiva per l'emofilia, tuttavia si può ricorrere a una terapia sostitutiva a base dei fattori di coagulazione. In passato ottenuti da derivati del plasma, sono oggi prodotti in laboratorio con la tecnica del Dna ricombinante. Possiedono una durata d'azione prolungata e un'assoluta sicurezza dal punto di vista della contaminazione virale. Da alcuni decenni, inoltre, questi farmaci vengono somministrati non più al verificarsi di un'emorragia, ma due o tre volte la settimana a scopo profilattico. La terapia può essere personalizzata in base all'età, al livello di attività fisica

e alle condizioni cliniche, e permette agli emofilici di avere un'aspettativa di vita simile a quella della popolazione generale, a patto di non interrompere mai il trattamento. **I farmaci per il trattamento dell'emofilia sono costituiti da molecole di grandi dimensioni, per cui devono essere somministrati per via endovenosa. Questo pone un problema di aderenza terapeutica, specialmente in alcune fasi della vita, e condiziona la quotidianità delle persone emofiliche.**

L'aspetto più critico del trattamento, che interessa circa il 30 per cento dei pazienti, riguarda però il rischio di sviluppare gli inibitori, transitori o di lunga durata; cioè anticorpi che l'organismo produce in risposta a questi trattamenti bloccandone o riducendone l'efficacia.

La ricerca guarda ai fattori della coagulazione sintetici a lunga durata, al

modo per contrastare gli inibitori, alla terapia genica che permetterà di individuare i meccanismi per ripristinare la normale produzione del fattore di coagulazione. Una recente novità nel campo delle terapie è rappresentata da un nuovo fattore VIII ricombinante per il trattamento dell'emofilia A. Il farmaco, basato sul principio attivo octocog-alfa e che ha di recente ottenuto la rimborsabilità, è stato migliorato nel processo di produzione, con il vantaggio di una maggiore stabilità e di un'emivita aumentata di due ore e mezzo, così da permettere, nei pazienti selezionati, la riduzione da tre a due del numero di somministrazioni settimanali.

Si può fare sport?

In passato, ai pazienti emofilici veniva sconsigliato di praticare qualunque attività fisica o sportiva, nel timore che eventuali traumi potessero causare emorragie. Oggi l'approccio al movimento è radicalmente cambiato, e l'attività fisica regolare è considerata un prezioso alleato per mantenere muscoli e articolazioni in buona salute. Una muscolatura più forte, infatti, protegge dallo sviluppo di emartri, migliora la stabilità articolare e riduce il rischio di traumi. Occorre, tuttavia, adottare alcune precauzioni. Prima di iniziare una qualsiasi attività, è sempre opportuno consultare il Centro emofilia di riferimento, che saprà indicare quale tipo e intensità di allenamento è consigliata, compatibilmente con la gravità dell'emofilia, le condizioni cliniche generali e l'età, oltre che valutare il quadro coagulativo e la storia personale del paziente rispetto al rischio di complicanze. In generale sono da preferire gli sport a basso rischio di traumi e cadute, che non prevedano il contatto diretto o il contrasto con altri giocatori. Il nuoto, che favorisce lo sviluppo della muscolatura e rafforza le articolazioni evitando rischi di traumi e l'eccessiva sollecitazione articolare, è senza dubbio lo sport più adatto agli emofilici, ma anche semplici esercizi posturali e d'equilibrio sono di aiuto nella prevenzione dei danni articolari.

Convivere con l'emofilia: la testimonianza di Simona, mamma di Matteo, dieci anni

«La diagnosi di emofilia A in forma grave, di cui non conoscevo neppure l'esistenza, è arrivata come un fulmine a ciel sereno quando Matteo aveva otto mesi e durante un ricovero in ospedale gli sono stati riscontrati problemi di coagulazione. È stato durissimo accettare questa nuova realtà sapendo che avrebbe corso dei rischi semplicemente facendo quello che tutti i bambini fanno a quell'età, per esempio imparare a camminare. Per questo è stato tenuto sotto controllo continuamente, con tutte le precauzioni del caso, al fine di evitare, per quanto possibile, traumi, cadute, piccoli incidenti. E non è stato certo facile convivere con l'idea di dover gestire una terapia per via endovenosa, dapprima una volta la settimana, oggi a giorni alterni. Per iniziare la cura con il fattore di coagulazione è stato necessario aspettare il verificarsi del primo episodio emorragico spontaneo, avvenuto a tredici mesi e che ha interessato l'articolazione del ginocchio. Da allora è diventata la priorità della nostra famiglia e tuttora qualsiasi impegno o svago deve tenere conto di questo problema. La cosa più difficile e preoccupante è capire, però, la gravità delle inevitabili cadute: se esiste il pericolo di emorragia interna, se è necessario andare in ospedale, se occorre aumentare la dose di farmaco. Per questo siamo in costante contatto con il centro emofilia di Milano. Comunque, nonostante tutto, Matteo ha iniziato a praticare sport fin da piccolo: certo, non rugby o calcio, ma nuoto, tennis, sci, atletica, basket. La terapia deve essere adattata alle variazioni di peso e di metabolismo, il quadro generale va monitorato continuamente, con esami del sangue molto frequenti. Il sogno di ogni paziente è la terapia orale, ma già poter disporre di farmaci da somministrare ogni 4-5 giorni ci cambierebbe la vita».



Sport: come
renderlo un
alleato per una
vita sana

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

In posizione *corretta*



Malocclusioni e utilizzo di apparecchi ortodontici

Tutti sanno in maniera generica cosa sia un apparecchio ortodontico, ma meno noto è che la sua azione si esplica nei confronti delle "malocclusioni". Si tratta di problematiche legate all'errato combaciamento delle arcate dentarie e alla scorretta posizione dei singoli denti, in relazione anche con le altre strutture della bocca, del volto e di distretti più lontani del nostro corpo. **La branca dell'odontoiatria che si occupa della prevenzione, diagnosi e trattamento di queste problematiche è l'ortognatodonzia, che etimologicamente dal greco potremmo tradurre con "denti e mascelle dritte".**

Le principali cause che condizionano l'instaurarsi di queste malocclusioni possono essere trasmesse dal patrimonio genetico dei genitori, ovvero i fattori ereditari. Questi possono generare un affollamento dei denti o degli ampi spazi tra essi, possono causare una presenza maggiore di elementi dentari (sovranumerari) oppure ne possono determinare un numero inferiore rispetto alla norma (agenesie). Inoltre sono decisivi per le modalità di crescita della mandibola e del mascellare superiore.

Non meno importanti per le problematiche occlusali sono le cause provenienti dall'esterno, i fattori ambientali. Tra questi annoveriamo: le abitudini viziate, (succhiamento del pollice, ciuccio o altri oggetti); la respirazione orale per ostruzione delle vie aeree superiori da parte di tonsille, adenoidi ipertrofiche, oppure a causa della deviazione del setto nasale o di allergie; la deglutizione infantile (o atipica) con interposizione della lingua tra i denti; la perdita prematura dei denti decidui o permanenti (per carie o traumi). Il ruolo della prevenzione è ovviamente fondamentale per scongiurare l'instaurarsi di molte malocclusioni. A tal proposito è indispensabile eliminare tutti quegli elementi ambientali che possono favorire uno sviluppo cranio-facciale irregolare. Importante è il compito del clinico, che grazie a una prima visita del piccolo paziente, intorno ai quattro o cinque anni, può riconoscere precocemente un'eventuale crescita disarmonica di bocca e denti. In questo modo sarà eventualmente possibile intervenire anticipatamente con terapie atte a intercettare il formarsi di una malocclusione. Un trattamento ortodontico precoce può

conseguire buoni risultati, ma non sempre risolve completamente la situazione. In questi casi sarà necessario quindi programmare una terapia più complessa, ma definitiva, quando si sarà in presenza di una dentatura permanente completa. Per quanto rare, esistono condizioni che richiedono anche estrazioni di alcuni elementi dentari, per far sì che il trattamento ottenga il miglior risultato in un'ottica di ripristino totale della corretta funzione masticatoria e di una estetica ottimale.

Nell'ambito di disordini occlusali di natura simile è possibile assistere a terapie differenti, poiché i clinici che si dedicano all'ortognatodonzia seguono differenti filosofie di trattamento, che però hanno in comune il medesimo obiettivo. Inoltre lo stesso specialista potrà avvalersi di diverse sistematiche, di differenti apparecchiature e materiali, in base alle condizioni cliniche di partenza, alle necessità pratiche e alle esigenze estetiche del paziente. Non sarà quindi infrequente, in un medesimo trattamento, dovere ricorrere a dispositivi di varia natura, siano essi fissi o removibili.

Sos *pidocchi*

Come regolarsi se il piccolo torna a casa con questi fastidiosi
animaletti e cosa fare per debellarli

La pediculosi è un'infezione molto comune provocata dai pidocchi, piccoli parassiti che vivono solo sull'uomo e si nutrono succhiandone il sangue. Questi insetti depongono le loro uova (lendini) ancorandole al fusto dei capelli e dei peli, sui quali si muovono grazie agli uncini posti sulle zampe. Quello della pediculosi potrebbe sembrare un problema diffuso prevalentemente nei Paesi in via di sviluppo, dove la povertà e le condizioni igieniche creano un connubio ideale per la diffusione dei pidocchi. Invece questi parassiti sono il flagello della maggioranza delle mamme occidentali con figli in età scolare, che si trovano più volte l'anno a dover fronteggiare l'invasione di pidocchi nelle scuole. Sembra non esserci una correlazione diretta tra igiene personale, stato di pulizia degli ambienti casalinghi e pediculosi: la trasmissione avviene per contatto diretto con persone già colpite dall'infezione, oppure attraverso lo scambio di indumenti, cuscini, pettini o capelli. I sintomi per eccellenza sono il prurito e l'irritazione del cuoio capelluto dovuti all'azione urticante della saliva secreta dal parassita.

Un'accurata ispezione della testa è sufficiente per scoprire eventuali tracce della pediculosi. Le più facili da individuare sono le lendini, che solitamente si attaccano ai capelli della nuca e intorno alle orecchie. Le uova vengono depositate alla radice della capigliatura, dove le condizioni di temperatura e umidità sono favorevoli alla loro schiusa. Una volta accertata la presenza del parassita, si impone il ricorso a prodotti antipediculosi specifici.

Per chiedere consiglio e farsi indicare i rimedi più idonei, ci si può rivolgere al proprio farmacista di fiducia, che non di rado si trova di fronte a scenari diversi: una mamma che deve debellare un'infezione accertata e contemporaneamente prevenirne la diffusione nel proprio nucleo familiare; recidive continue di bambini che si sono già sottoposti a cicli di trattamenti senza successo; per finire, poi, con i casi dove non è presente alcun insedia-

mento di lendini ma si vuole fare esclusivamente prevenzione utilizzando dei repellenti.

Trattamento della pediculosi

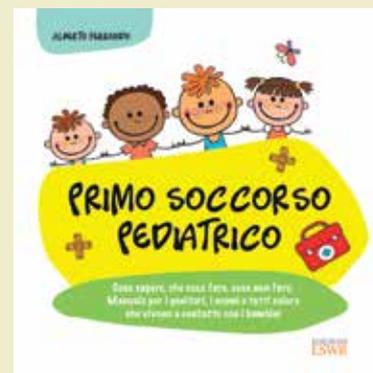
Non esiste un prodotto singolo in grado di soddisfare tutte queste esigenze: quasi sempre il trattamento vincente è costituito da una serie di prodotti che agiscono in sinergia. La cura di base prevede l'applicazione topica, sul cuoio capelluto, di spume o gel a base di piretroidi sintetici che agiscono chimicamente sui pidocchi in modo sicuro ed efficace. Tuttavia, l'insorgenza di ceppi di pidocchi resistenti all'azione delle piretrine ha stimolato la nascita di nuovi prodotti a base di sostanze oleose che svolgono un'azione fisica sui pidocchi, agendo per soffocamento.

Il successo dei pediculociti ad azione fisica, nelle varie forme farmaceutiche (shampoo, lozione, spray), dipende dal fatto che a parità di efficacia hanno una minore tossicità, persistenza e attività inquinante per l'ambiente. Nei casi in cui venisse richiesta un'azione preventiva atta a creare un ambiente sfavorevole all'insediamento dei pidocchi, i prodotti d'elezione sono quelli a base di olii essenziali. Tra i più usati, l'olio essenziale di eucalipto, il tea tree oil e i chiodi di garofano che, grazie al loro odore pungente, causano vere e proprie crisi respiratorie nel parassita, prevenendone l'insediamento.

Miscele di olii essenziali possono essere allestite direttamente in farmacia: se ne consiglia l'applicazione di alcune gocce dietro le orecchie e alla base della nuca tutte le mattine, oppure diluiti nello shampoo usato per la pulizia quotidiana. L'olio di neem è risultato molto efficace sia nella prevenzione sia nel trattamento dell'infezione in corso. Dopo l'applicazione di un qualsiasi trattamento antipediculosi, chimico o fisico, per facilitare il distacco delle uova dal capello è indicato l'utilizzo di un pettine di metallo a denti fitti. Fondamentale la ciclicità della terapia: una sola applicazione non è

sufficiente ad assicurare l'eliminazione completa del parassita, il trattamento completo andrebbe ripetuto per almeno tre volte a distanza di qualche giorno e seguito sempre dall'applicazione quotidiana di un detergente per evitare spiacevoli recidive.

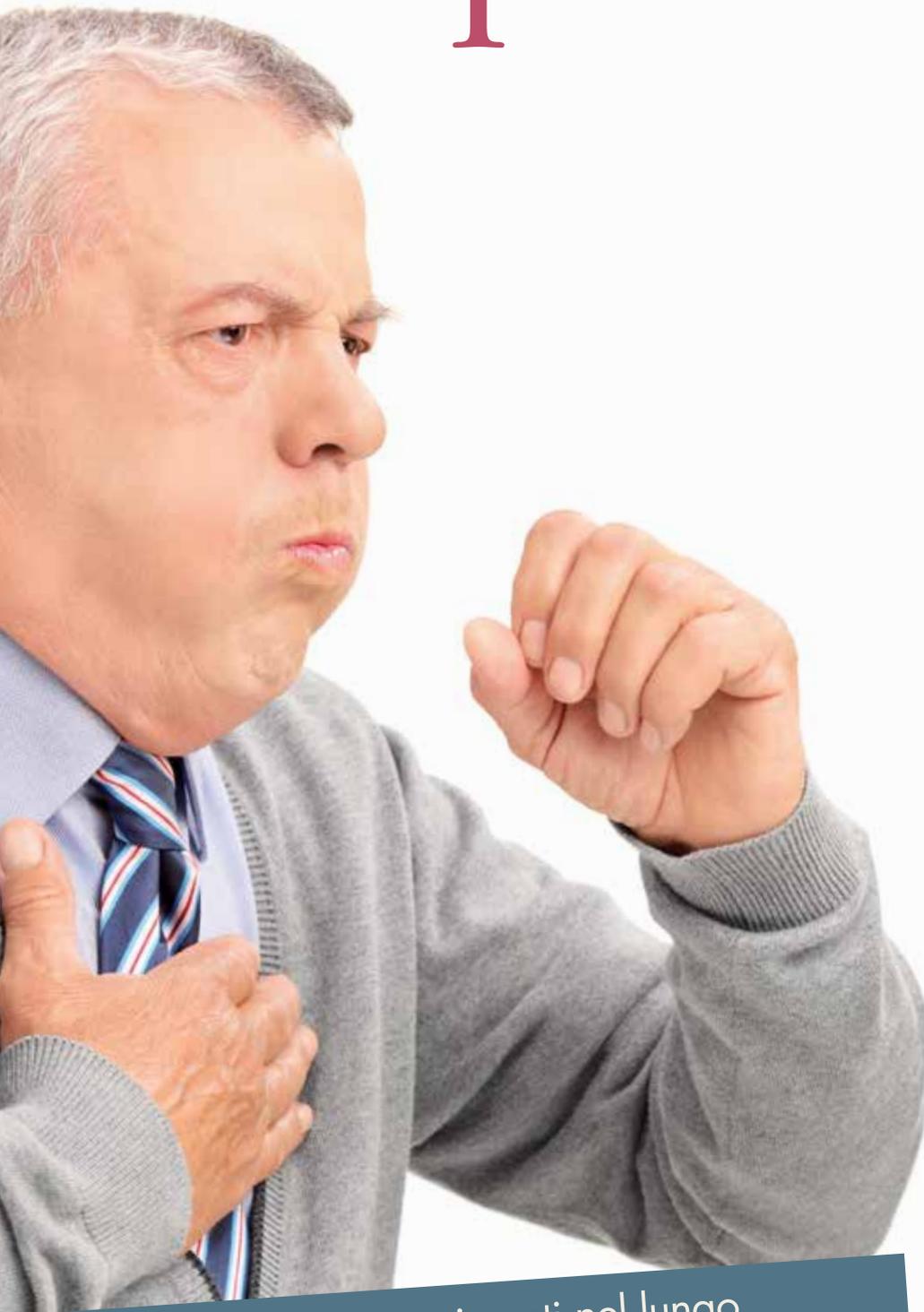
Il libro



ALBERTO FERRANDO
Primo soccorso pediatrico
 Lswr, 2016, pp. 272

Il sottotitolo è esplicativo: "Cosa sapere, che cosa fare, cosa non fare. Manuale per i genitori, i nonni e tutti coloro che vivono a contatto con i bambini". Semplice e chiaro, il volume spiega la malattia o l'incidente, le prime cure da eseguire nell'urgenza e nell'emergenza, i primi interventi da conoscere e attuare: dalla ferita più lieve alla febbre, fino agli incidenti e alle malattie gravi, come l'arresto cardiaco, il soffocamento da corpo estraneo o la meningite. L'autore, Alberto Ferrando, pediatra e divulgatore, si sofferma sugli elementi di allerta e di preoccupazione e, in base alla gravità, sulle decisioni corrette da assumere: aspettare e provvedere in autonomia, chiamare il pediatra, chiamare i servizi di emergenza, praticare le misure di primo intervento.

Sintomi sospetti



Colpi di tosse durante i pasti nel lungo periodo possono essere un sintomo di disfagia

Tosse, la sensazione di un blocco in gola, magari accompagnato da un senso di soffocamento, perdita di saliva, rigurgiti.

Quando questi sintomi si presentano ripetutamente durante i pasti, è molto probabile che vi sia un problema della deglutizione, processo che per funzionare correttamente necessita di un preciso coordinamento delle funzioni di più organi, muscoli e nervi.

Si parla, in questi casi di disfagia, una condizione che diventa più frequente con l'avanzare dell'età: al di sopra dei cinquant'anni si stima ne siano colpite il 14 per cento delle persone, quota che tocca il 40 per cento nei pazienti cronici, per arrivare anche all'80 per cento in quelli con malattie neurodegenerative. Il disturbo è legato certamente a un fisiologico processo di invecchiamento, ma molto spesso compare a seguito di condizioni che compromettono il sistema nervoso centrale o i muscoli esofagei, come morbo di Parkinson, malattia di Alzheimer, sclerosi multipla, ictus, e in presenza di decadimento cognitivo in generale. La disfagia inoltre può essere causata anche da condizioni che ostruiscono l'esofago e ne causano un restringimento, tra le quali i tumori della testa e del collo, e viene peggiorata dalla carenza di salivazione e secchezza della bocca.

Spesso la disfagia resta un disturbo sottodiagnosticato, nonostante il non trascurabile impatto sulla qualità della vita della persona. È infatti causa di malnutrizione, disidratazione e impoverimento della resa fisica, associata a perdita di tono muscolare. Altra possibile conseguenza è, specie negli anziani e nel periodo successivo a un evento come l'ictus, la polmonite da aspirazione degli alimenti. Proprio per la mancanza di sincronizzazione nel complesso meccanismo della deglutizione, può accadere che nel momento in cui grazie agli involontari movimenti dei muscoli della faringe il cibo transita nella zona in cui le vie respiratoria e digestiva "si incrociano", esso prenda la via sbagliata e venga aspirato dai polmoni, causando infezioni.



Il test Eat-10

A ognuna di queste domande attribuire un punteggio da 0 (= nessun problema) a 4 (= problema serio).

Se il punteggio totale ottenuto è maggiore o uguale a 3, è necessario richiedere il consulto del medico

- 1 La difficoltà a deglutire mi ha causato una perdita di peso
- 2 La difficoltà a deglutire mi rende difficile pranzare fuori casa
- 3 Deglutire i liquidi mi risulta difficoltoso
- 4 Deglutire cibi solidi mi risulta difficoltoso
- 5 Ho difficoltà a deglutire i medicinali (pillole, compresse, capsule)
- 6 Deglutire mi causa dolore
- 7 La difficoltà a deglutire mi riduce il piacere del pasto
- 8 Quando deglutisco, il cibo mi si ferma in gola
- 9 Quando mangio tossisco
- 10 Deglutire mi genera ansia

La polmonite *ab ingestis* interessa fino al 20 per cento dei pazienti con ictus. Negli anziani viene non di rado attribuita a cause diverse, specialmente nella stagione invernale, ma rappresenta una frequente causa di decesso tra i pazienti istituzionalizzati.

Diagnosi e soluzioni

La diagnosi si avvale anche di test specifici, appositamente studiati per essere compilati dal paziente o da un loro familiare (vedi box) utili per capire se il disturbo merita di essere approfondito. I logopedisti sono i professionisti più idonei ad aiutare le persone con problemi di deglutizione.

Una diagnosi corretta è importante per consigliare l'alimentazione da seguire, eventuali integrazioni per contrastare i deficit nutrizionali, quale postura e quali esercizi possono aiutare le persone con disfagia e, non ultimo, per dare indicazioni su come modificare la consistenza dei cibi.

La terapia nutrizionale deve tenere conto della malattia di base e dal suo livello di gravità, oltre che delle condizioni del paziente, come capacità cognitive, prognosi della malattia, pos-

sibilità e tempi di recupero. Nell'anziano può essere utile integrare l'apporto di proteine, necessarie a contrastare la perdita di tono muscolare.

Per quanto riguarda la dieta, sono consigliati alimenti morbidi e da assumere a piccoli bocconi. Se è preferibile evitare gli alimenti secchi e quelli a consistenza mista, sono invece adatti quelli cremosi come creme di verdura, alcuni formaggi freschi, budini, yogurt.

Tuttavia difficilmente questi ultimi forniscono a un adulto il fabbisogno di macronutrienti - e proteine, in particolare - di cui avrebbe bisogno per una corretta alimentazione. Per questo sono disponibili in farmacia specifici pasti, salati o dolci, dalla consistenza omogenea, simili a purè. Sono pasti in busta, facili da preparare e nutrizionalmente completi. Molto importante è anche l'adeguata assunzione dei liquidi, per mantenere la corretta idratazione del paziente. Anche i liquidi possono essere trasformati in alimenti dalla consistenza gelatinosa, grazie a polveri addensanti dosabili a seconda del livello di densità desiderato. Infine, è possibile infine ricorrere a bevande gelificate pronte all'uso.

Abbronzati ma con cautela

Godere dei benefici effetti del sole senza correre rischi

La primavera si affaccia e iniziano le belle giornate, accompagnate da piacevoli passeggiate, dalla voglia di rimettersi in forma, facendo attività sportive all'aria aperta e dai primi bagni al mare, aumentando notevolmente le esposizioni solari. Nella nostra società la pelle abbronzata è spesso sinonimo di pelle sana, giovane e bella. Il problema è che, nella maggior parte dei casi, chi si vuole abbronzare dimentica le buone norme da seguire.

Purtroppo, l'esposizione eccessiva al sole lascia segni indelebili: è il fenomeno del *foto-aging*, il processo biologico attraverso il quale i raggi solari inducono un invecchiamento precoce e profondo della struttura cutanea.

Le radiazioni

Cosa succede alla nostra pelle quando viene baciata dal sole? E cosa sono le radiazioni solari? Si tratta di un fascio di onde elettromagnetiche che dal sole arrivano a noi sotto forma di

particelle energetiche. Le radiazioni solari vengono in gran parte assorbite dall'atmosfera terrestre che agisce da vero e proprio filtro, quelle che riescono a oltrepassare questa barriera naturale, sono composte da tre diversi tipi di luce:

- * *la luce visibile*: non è pericolosa per la salute e regola importanti attività corporee;
- * *i raggi infrarossi*: la loro caratteristica più importante è la trasmissione di calore allo strato superficiale della no-



Le radiazioni solari vengono in gran parte assorbite dall'atmosfera terrestre che agisce da vero e proprio filtro

stra pelle. Pertanto possono provocare sintomi che vanno dalla vasodilatazione alla disidratazione cutanea;

❖ **i raggi ultravioletti:** si dividono in Uvc, Uvb e Uva. I raggi Uvc sono i più dannosi perché i più energetici, ma fortunatamente vengono trattenuti dall'ozono nell'atmosfera. I raggi Uvb hanno i loro effetti sull'epidermide, sono i principali responsabili delle scottature, degli eritemi solari e, nei casi più gravi, delle ustioni. Gli Uva, inoltre, stimolando la melanina, sono i responsabili dell'abbronzatura, delle macchie cutanee e delle lentiggini solari. I raggi Uva, poco filtrati dallo schermo atmosferico, aggrediscono la pelle in tutte le stagioni, anche a cielo coperto. Penetrano in profondità fino al derma, dove vanno a colpire i fibroblasti (cellule che generano collagene ed elastina), causando di conseguenza perdita di elasticità e tono

della pelle. Risultano quindi i maggiori responsabili dell'invecchiamento cutaneo prematuro.

Il giusto mezzo

Come in ogni cosa, *In medio stat virtus*. La luce solare, oltre a essere indispensabile alla vita, apporta numerosi benefici: stimola la produzione di vitamina D, esplica un trattamento della psoriasi e della dermatite seborroica e l'intero spettro luminoso dà benessere psicofisico, migliora infatti gli stati di depressione e ha effetti benefici sull'umore, incidendo positivamente sulla qualità del sonno.

Al fine di difendere la pelle e mantenerla sana, un'accurata protezione solare e un'appropriata scelta delle ore di esposizione sono i semplici accorgimenti necessari alla cura della nostra pelle. Quindi niente allarmismi: il sole fa bene se preso nel verso giusto.



Borragine pianta polivalente



Non solo è protagonista in cucina ma offre molti benefici al nostro organismo, anche se il suo uso richiede alcune precauzioni



La *Borragine officinalis*, più semplicemente conosciuta come borragine, oltre a essere la regina di molte ricette della tradizione italiana è anche una grande alleata della nostra salute e della nostra bellezza. La particolarità di questa pianta è il grande contenuto di Gla, l'acido linolenico, una sostanza che si trova raramente negli alimenti e che può far tornare indietro le lancette dell'orologio per quanto riguarda l'elasticità e la tonicità della pelle, riducendo in poco tempo i segni dell'invecchiamento.

In primavera quasi tutte le campagne

d'Italia sono ricoperte dai fiori blu della borragine e i fusti della pianta, per via della fitta peluria, si illuminano al sole come se brillassero di luce propria. Molti amano raccogliere le infiorescenze per farne le tradizionali frittelle, o per mettere all'interno di cubetti di ghiaccio i singoli fiori, che manterranno

la loro freschezza e il loro colore ornando bevande e cocktail, ma ancor più spesso vengono raccolte le foglie per preparare contorni o torte salate. C'è però da prestare particolare attenzione all'utilizzo della borragine in cucina, perché un uso eccessivo può portare danni all'organismo, a causa della



C'è da prestare particolare attenzione all'utilizzo della borragine in cucina, un uso eccessivo può portare danni all'organismo

presenza di alcaloidi pirrolizidinici che in grande quantità potrebbero essere cancerogeni. Mangiare la borragine va benissimo, perché oltre che ottima è anche ricca di ferro, calcio e provitamina A, ma per non correre pericoli è meglio consumarla solo previa cottura e non superare una porzione a settimana. Tutto cambia per quanto riguarda i semi e l'utilissimo olio che se ne ricava, totalmente privo di questi alcaloidi, che rappresenta quanto di più prezioso ci viene offerto da questa pianta. È infatti l'alimento più ricco in natura del già citato Gla. Questo acido viene normalmente prodotto dall'organismo a partire dall'acido linoleico che assumiamo con i cibi, ma con l'avanzare dell'età, per carenze ereditarie o a causa di un'alimentazione errata, l'enzima che promuove tale conversione spesso non lavora in modo ottimale, e il nostro organismo va incontro a una carenza di Gla i cui segni caratteristici sono la disidratazione delle mucose e della pelle, la secchezza di bocca e occhi e la fragilità delle unghie.

Una supplementazione di perle di olio

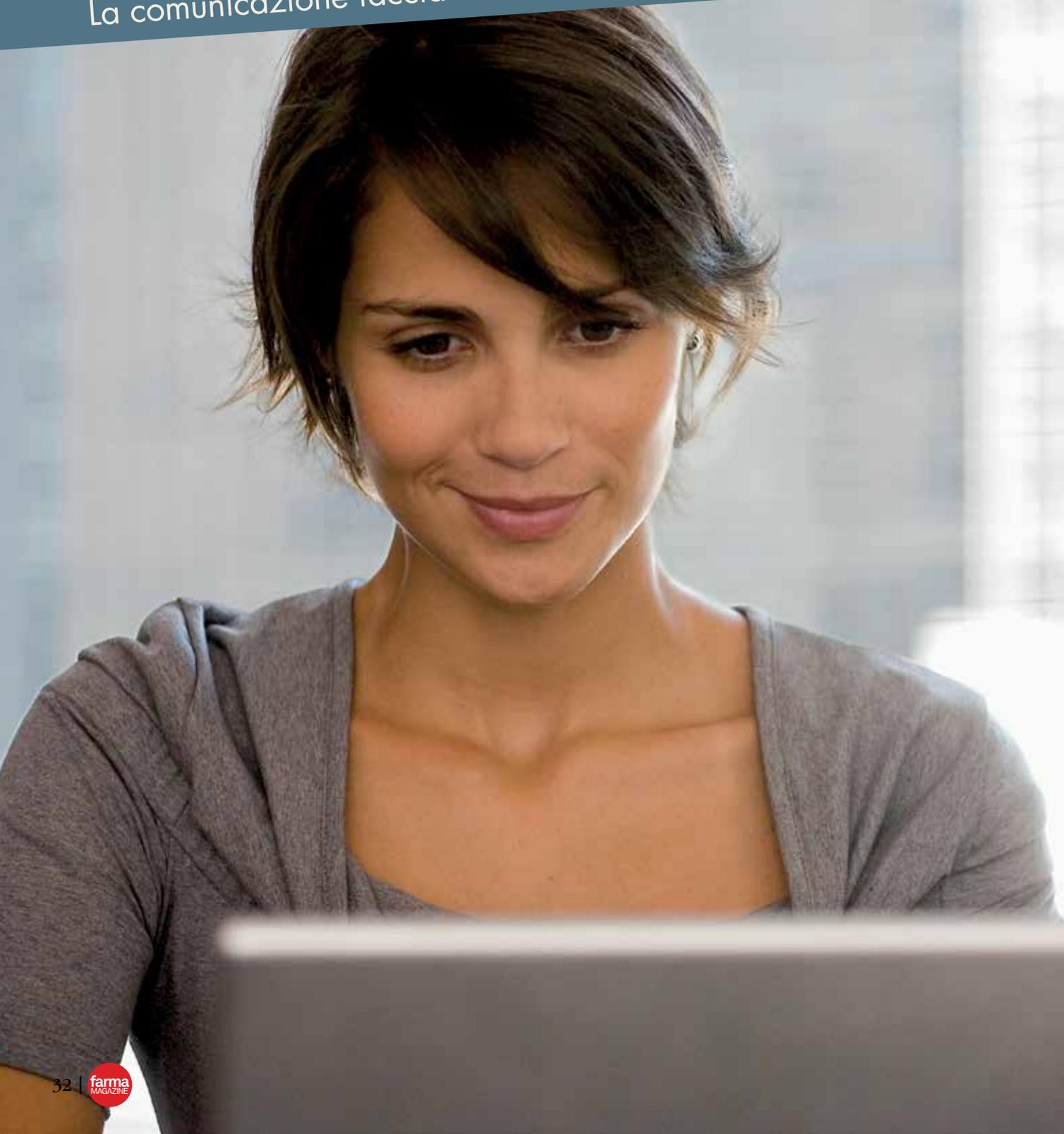
di borragine può capovolgere la situazione in poco tempo, dando luminosità e turgore alla pelle e aumentando l'idratazione di occhi e mucose. Oltretutto si osserverà una diminuzione dei problemi legati alla pelle, per esempio dermatiti e psoriasi. **L'olio, inibendo la Pge2, ha anche proprietà cardioprotettive e antiaterogene, e fornisce un certo sollievo ai disturbi legati al ciclo mestruale perché contiene fitoestrogeni e vanta proprietà antinfiammatorie, favorendo la produzione delle prostaglandine E1.** Purtroppo, però, le sostanze contenute nell'olio di borragine possono promuovere la sintetizzazione di acido arachidonico (Aa), in grado di aumentare la risposta infiammatoria nell'organismo. È possibile ovviare a tale inconveniente introducendo meno alimenti precursori di acido arachidonico nella dieta, come formaggi, salumi, grassi saturi e fritti, tutti promotori dell'Aa e dell'infiammazione. In questo modo potremmo assumere un aspetto più giovane grazie alla borragine e sentirci più in forma per via del miglioramento alimentare, che è sempre auspicabile. Le

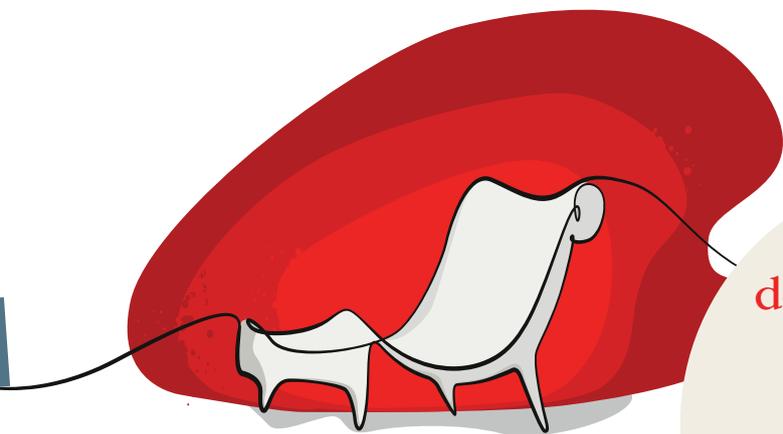
interazioni con i farmaci sono essenzialmente imputabili all'aumento della fluidità del sangue provocato dall'olio di questa pianta: è perciò sconsigliato assumere contestualmente farmaci anticoagulanti e Fans. Come sempre, la strategia migliore è chiedere consiglio al proprio medico o al proprio farmacista. Anche per uso esterno l'olio di borragine è estremamente utile. Il suo alto contenuto di vitamina A e E, nonché il suo potere antiossidante, aiutano a diminuire i segni dell'età e stimolano la produzione di collagene. Inoltre, questo prodotto eccezionale ha anche effetto sebo-regolatore, rendendolo adatto all'idratazione di pelli impure. L'olio può anche essere applicato sui capelli e, lasciandolo agire per qualche ora prima del lavaggio, dona lucentezza e morbidezza.

Il cyberpaziente *in farmacia*



La comunicazione faccia a faccia e quella a distanza





La crisi della mediazione professionale provocata dalla tendenza ormai generale a informarsi sul web

«**B**uongiorno dottore, ho letto su internet che...». Non più, passivamente: «Ho visto la pubblicità di un prodotto... Che ne dice?». Ma, proattivamente, il paziente rivendica: «Ho un problema. Ho cercato su alcuni siti e ho trovato che...».

Dialoghi sempre più frequenti, se è vero che un italiano su due si informa sul *web* prima di prendere una decisione relativa alla propria salute. Addirittura due italiani su tre, quando l'età va dai 22 ai 55 anni, si siedono davanti al computer prima di recarsi dal medico e dal farmacista. Oppure si impegnano con la tastiera per assicurarsi personalmente sulla validità della diagnosi e della cura che hanno ricevuto. Internet come mezzo privilegiato per rendere autonomo il proprio giudizio. Quali conseguenze provoca la "crisi della mediazione professionale"? Che tipo di triangolazione instaura, nel rapporto tra farmacista e paziente, l'ammissione - da parte di quest'ultimo - di una indagine informatica prima della richiesta di aiuto? In quale ruolo viene posto il professionista, a causa dell'irruzione di una terza fonte di informazione, che riduce l'asimmetria del sapere fra i due? È una esagerazione parlarne o l'uso di internet sta davvero cambiando le carte in tavola nei rapporti con gli assistiti, anche all'interno della farmacia?

Lo spirito della nostra rubrica nasce dall'interesse per questi mutamenti. Per noi l'entrata del cyberpaziente in farmacia è una questione di grande rilevanza. Richiede lo sviluppo di una

sensibilità relazionale inedita. Impone l'esercizio di un paradigma interpersonale mai prima sperimentato.

Il farmacista deve sviluppare recettori in grado di intercettare ed eventualmente bilanciare le richieste "documentate" del paziente. Il paziente, dall'altro lato, è tenuto a mettere tra parentesi le sue web-certezze.

Nel confronto diretto con il professionista deve evitare la banalizzazione, la sottovalutazione delle indicazioni che sta ricevendo.

Va bene. Ma quali accorgimenti psichici sono necessari? Come creare nuove alleanze non più *up to down* ma *peer to peer*, cioè paritarie, trasversali, ugualitarie, evitando al contempo il rischio di una perdita dell'identità professionale? Insomma come accogliere le informazioni astratte del paziente, adeguandole a un contesto farmaceutico reale?

Per prima cosa, direi che il cyberpaziente, dichiarandosi, reclama un ruolo diverso dal "normale" cliente. Afferma che non parte da zero. Chiede che il suo impegno conoscitivo su internet venga rispettato, integrato, discusso. Pone dunque il farmacista in dialogo con un "terzo fantasmatico": internet.

Un paziente che dichiarasse di aver letto un libro sull'argomento per il quale chiede aiuto, probabilmente non si presenterebbe come il cyberpaziente.

Il cyberpaziente possiede quasi sempre una attitudine di sfida; internet è sapere sovversivo, provocatorio, in alcuni casi anti-regime. Grillino. Sve-la il nascosto, dischiude ciò che altri vorrebbero rimanere celato.

Internet conserva sempre un tono da *WikiLeaks*. L'informazione su internet è democratica ma soprattutto antagonista.

L'aspetto implicitamente aggressivo va tenuto presente. Il cyberpaziente lo incarna, anche quando non lo dice. Ogni cyberpaziente mentre parla sembra sussurrare: «L'informazione che

ho scoperto è quello che Lei non vorrebbe mai ammettere, vero?». Il farmacista deve gestire un terzo fantasmatico, che ha una natura di Masaniello. Questo è il primo punto.

In secondo luogo è necessario che la coppia farmacista-cyberpaziente in farmacia sia consapevole che nel dialogo professionale non sono alla ricerca di una "ulteriore informazione". La farmacia non è un "sito animato". La farmacia - qui è la differenza da internet - è il luogo della informazione responsabile, selezionata, personalizzata. La farmacia è uno spazio reale, in cui un professionista si mette fisicamente a disposizione per quello specifico cliente, di cui conosce la storia, e per quello specifico problema.

Le informazioni in farmacia non sono come quelle su Internet. Questo è il secondo punto: il difficile passaggio psicologico nel rapporto del farmacista con la tendenza destrutturante del cyberpaziente. Il cyberpaziente non è più disposto a un affidamento acritico alle risposte del professionista. Il suo desiderio di partecipare in forma dinamica al proprio benessere rappresenta lo specifico di una nuova identità. È il segnale di una evoluzione? Sì, a un patto: rispetto alla "relazione a distanza", il cyberpaziente deve apprezzare che solo in una relazione *face-to-face* c'è qualcuno che su quello che dice "ci mette la faccia".

Parchimetro *senza* bancomat?

Per il giudice di pace, se i dispositivi di controllo non accettano anche il pagamento elettronico, il parcheggio sulle strisce blu è gratuito

Nel numero di settembre di *Farma Magazine* avevo commentato la norma contenuta nella Legge di stabilità del 2016, che ha imposto ai Comuni di adeguare, dallo scorso luglio, i dispositivi di controllo della sosta affinché possano accettare il pagamento tramite bancomat. Tra le conseguenze di un tale provvedimento, avevo ipotizzato il fiume di contestazioni contro le contravvenzioni elevate alle auto in sosta prive di apposito titolo di pagamento, nel caso di parchimetro sprovvisto del suddetto dispositivo. Nei giorni scorsi, tutti i maggiori quotidiani si sono occupati dell'argomento, commentando la sentenza, definita "pi-

lota", emessa dal Giudice di pace di Fondi (Latina), il quale ha accolto il ricorso presentato nei confronti del comune da una signora che, non disponendo di monete (il parchimetro non accettava neanche banconote), ha parcheggiato la propria vettura sulle strisce blu, ma non è riuscita a pagare il *ticket*. L'automobilista, avendo trovato una multa da 41 euro, ha deciso di fare ricorso e il giudice le ha dato ragione. Il magistrato, richiamando la legge di stabilità 2016, ha motivato la propria sentenza sostenendo che «gli automobilisti, in mancanza dei dispositivi attrezzati con il bancomat, potranno ritenersi autorizzati a parcheggiare gratis e senza il rischio di essere multati».



Una sentenza di notevole importanza visto che ancora molti Comuni non si sono adeguati alla norma

Dal momento che in tutto il territorio nazionale sono ancora molti i Comuni che non si sono adeguati alla norma, questa sentenza assume una notevole importanza e sarà destinata sicuramente a fare da apripista. Sulla scorta della decisione che legittima il mancato pagamento della sosta se il parchimetro non

è dotato di bancomat-carte di credito/debito e, di conseguenza, dichiara l'illegittimità di eventuali sanzioni, si crea così un importante precedente per tutti coloro che sono stati multati per lo stesso motivo e che quindi potranno fare ricorso per non pagare la sanzione.
ma.tortora@tiscali.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

Una Pasqua gustosa



Alimentazione salutare non significa rinunciare alla tradizione

Un aprile impegnativo quello 2017, la Pasqua a tavola farà da padrona. Come in tutte le festività sarà davvero complicato rispettare le sane abitudini alimentari che con grande fatica ma con

grande determinazione si seguono per rispettare le corrette regole dell'*healthy food*. Come insegna Michele Lessona «volere è potere», quindi è possibile divertirsi in compagnia mantenendo un'alimentazione sana. Quattro sempli-

ci ricette in cui carotenoidi e vitamine sono gli attori principali, fondamentali per la protezione della pelle, che inizia a esporsi ai primi raggi solari e con grande precauzione e attenzione deve essere protetta.



Brontini

I brontini sono piccoli dischetti avvolti dalla granella di pistacchio di Bronte, facili da preparare e a basso impatto calorico.

Ingredienti:

6 fette di pancarrè
Granella di pistacchio q.b
200 g Formaggio light
160 g Tonno al naturale

Con l'aiuto di un piccolo coppapasta formare dei dischetti. In una ciotola lavorare, con una forchetta, il formaggio light e il tonno fino a ottenere una crema. Disporre la crema su di un disco e adagiare un altro disco premendo leggermente. Porre in un piatto la granella di pistacchio e rotolare i dischi. Servire freddi.

Torta fredda ricotta e fragole

Una torta speciale adatta a tutti, contraddistinta da ingredienti ipocalorici.

Ingredienti:

300 g Biscotti secchi
400 g Ricotta di pecora
180 g Burro light
300 g Fragole
1 Bustina di vaniglia
200 g Formaggio light
Zucchero a velo q.b
80 g Zucchero

Tritare i biscotti nel mixer e mettere in una ciotola, fondere il burro light e amalgamare il tutto. Foderare una tortiera da 24 cm con carta da forno e compattare la base con i biscotti sbriciolati. Porre in frigo

per venti minuti. Lavorare la ricotta, la vaniglia, il formaggio light, lo zucchero e le fragole tagliate a pezzetti, con le fruste elettriche fino a ottenere una crema liscia. Versare la crema sulla base biscotto, livellare e riporre in frigo per qualche ora. Spolverizzare con lo zucchero a velo e servire fredda.



Lasagne con gli asparagi

Le lasagne con gli asparagi sono la risposta vegetariana alle lasagne tradizionali.

Ingredienti:

500 g Lasagne
500 g asparagi
500 ml Crema di riso
100 g Parmigiano grattugiato
Sale q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
150 g Asiago

Mondare gli asparagi e lessarli in acqua bollente salata per circa venti minuti. Scolare, conservando 300 ml di acqua di cottura, e frullare. Ungere una piccola pirofila con un po' di olio extravergine d'oliva e un po' di crema; disporre verticalmente le lasagne e condire con la crema di asparagi, la crema di riso, il formaggio grattugiato e una parte di asiago tagliato a dadini. Continuare con lo strato successivo, alternando la disposizione delle lasagne; l'ultimo strato dovrà essere solo di crema di riso, formaggio grattugiato e un filo d'olio. Cuocere in forno a 200 gradi per circa trenta minuti. Servire calde.



Agnello in crema di verdure

Un'esplosione di gusto e bontà, in poche mosse, con un grande vantaggio, ovvero la leggerezza.

Ingredienti:

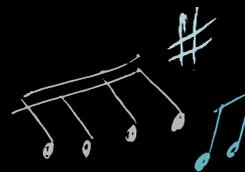
400 g Carne di agnello
½ Bicchiere di aceto di mele
2 Zucchine genovesi
1 Cipolla rossa
Salvia q.b
Timo q.b
Sale q.b

Rosmarino q.b
Acqua q.b

In una ciotola macerare l'agnello con tre bicchieri d'acqua e aceto per qualche ora. In un tegame cuocere in 500 ml di acqua, precedentemente salata, per circa quarantacinque minuti carote, zucchine, cipolla, salvia, timo, rosmarino. Frullare con il mixer e ottenere una purea. Cuocere l'agnello in una padella con la purea per circa cinquanta minuti, coprendo con un coperchio, a fuoco dolce. Servire caldo.



A tutto jazz



Intervista immaginaria a Piero Umiliani, l'indimenticato compositore che scrisse la colonna sonora de *I soliti ignoti*

Difficile definire la musica: come per filosofia, religione, miti e in fondo anche vita, non esiste una definizione assoluta e unica. Il termine greco *mousikè* indica l'insieme delle arti guidate dalle Muse, raccogliendo quindi poesia, letteratura, teatro, canto e danza. Capite quanto sia difficile isolarne il senso dalle altre Arti. Proviamo a parlarne con il maestro Umiliani, uno che non ha bisogno di presentazioni: è stato il primo a mettere jazz in una colonna sonora, il film era *I soliti ignoti*. Alla fine sono stati più di 150 i film accompagnati dal Maestro. «Buongiorno Maestro, si accomodi». La piccola figura del grande musicista si sistema delicatamente nella

poltroncina, sorridendo dolcemente.

«Ma via, chiamami Piero, ci conosciamo da tanti anni», marcando la cadenza fiorentina.

«Maestro, anzi Piero, cos'è la musica?».

«O che domanda tu mi fai, avevo cinque anni quando la zia mi prese e mi portò al pianoforte del nonno e cominciai a insegnarmi a suonarlo. A sedici anni scrivevo di musica e passai i miei guai quando, innamorato del jazz che Radio Firenze mandava in onda, ne feci l'elogio sul giornale. Pensa te che il jazz all'epoca la chiamavano musica "negroide" ed era bandita, alla radio il maestro Pippo Barzizza, furbescamente, cambiavi i titoli dei brani e li spacciava per italiani. Sono cresciuto a pane e musica e quando arrivarono gli Alleati e c'era più musica che pane, suonavo il piano in un'orche-

strina per rimediare qualche soldo. Mi sono pure laureato in legge per fa contento il mi babbo, ma il vero diploma è stato quello che ho preso al Conservatorio, in Contrappunto e fuga. L'amore della mia vita - dopo mia moglie Stefania e le mie figlie Alessandra e Elisabetta - è stato il jazz. Nel 1954 me ne andai sei mesi in Norvegia con un gruppo di amici a suonarlornei locali e diventammo un fenomeno nazionale, italiani che suonavano meglio dei jazzisti americani».

«Ho capito, riformulo una domanda più stringente, allora cos'è il jazz?».

«Il jazz è l'ultimo erede della tradizione romantica perché, pur proclamandosi apportatore di libertà e audacia e pur essendo vitalissimo, si serve di materiale che i sinfonisti hanno abbandonato e relegato allo studio nei conservatori. È spregiudicato, questo sì, come lo sono stati gli impressionisti francesi nella pittura; il punto focale che mio porta a definire il jazz come tradizionale è che si basa sul giro armonico. Poi esiste la variazione solistica, ma su un tema preciso che può essere una ballata o un blues, da cui il solista parte con le variazioni, sempre e comunque contenute all'in-

terno di una cornice solida e immutabile. Il carattere ritmico del jazz svela la sua origine di musica da ballo, dove lo swing riveste il ruolo di catalizzatore dando vita a qualcosa di nuovo e profondamente sentito, a metà fra la creazione cosciente e l'intuizione. **Lo swing è tutto, pure quando si prende lunghe pause, funzionali alla sua esaltazione nel momento in cui riprende».**

Il viso di Piero Umiliani si trasfigura mentre saltella felice nella passione della sua vita, potrebbe parlare di musica per giorni, senza stancarsi mai. E a me fa piacere dargli ancora la parola in questa intervista immaginaria, dato che ci ha lasciati nel febbraio di sedici anni fa; si ascolta sempre volentieri un grande artista, un folletto del pentagramma, un uomo eccezionale che ha voluto onorarci della sua amicizia. I più lo ricorderanno per i suoi successi musicali, Mister "Mah-na' mah-na'" ha dato il titolo a un libro uscito lo scorso anno sulla geniale variazione bisillabica che ha attraversato tutti gli oceani; chi lo conosceva meglio ricorda lo sguardo vivace e il sorriso, lievemente pennellato di ironia. Ciao Piero e grazie ancora.



Muhammad Ali?

Non è mai troppo

Un recente sondaggio tra i lettori della *Gazzetta dello sport* ha designato Cassius Clay, pardon Muhammad Ali, come il più grande sportivo del secolo (scorso). Su di lui sono stati scritti migliaia di articoli e decine di libri, realizzati alcuni film, tra i quali un documentario imperdibile, *Quando eravamo re* (sul mitico incontro con George Foreman a Kinshasa), e un'opera di *fiction*, firmata da Michael Mann, *Ali*, protagonista Will Smith. Morale: si sentiva il bisogno di questo altro lungometraggio, *Da Cassius Clay a Muhammad Ali*, scritto e diretto dalla giornalista di *Repubblica* Emanuela Audisio e prodotto da Sky Arte? A giudicare dal risultato la risposta è sì. Intendiamoci, il documentario non rivela nulla di particolarmente inedito e del resto la vita del pugile di Louisville, Kentucky, è stata passata al setaccio da biografi, registi, fotografi e scrittori. Ma in questi casi la confezione del prodotto conta e qui la confezione è ben fatta. È bella la voce fuori campo di Lella Costa, sono splendide le musiche scritte *ad hoc* dal pianista Remo Anzovino e dal trombettista Roy Paci, sono ben fatte le interviste a due delle quattro mogli di Ali. E poi la componente didascalica è importante. Il film è visibile su *youtube* e può

Un bel documentario di Emanuela Audisio alimenta la leggenda del "più grande"

essere di grande utilità ai giovani che di Ali abbiano solo una pallida conoscenza, visto che l'ultimo suo incontro, contro Trevor Berbick, risale al 1981. Nel documentario ci sono tutti i passaggi essenziali della sua vita: l'infanzia e l'adolescenza in uno Stato del sud, dove la segregazione razziale è ancora tangibile; la vittoria alle Olimpiadi di Roma nel 1960; la conversione all'Islam e l'amicizia con Malcom X; il mondiale dei massimi e poi la confisca dello stesso quando Ali rifiuta di arruolarsi per combattere in Vietnam; la rinascita dopo tre anni e mezzo di squalifica e ancora il titolo dei massimi; il lungo tramonto segnato dalla malattia di Parkinson

e la morte a settantaquattro anni nel giugno scorso.

Che altro si può dire? Che quel che deve rimanere di Ali, al di là dei trionfi sportivi, è la sua battaglia per i diritti civili che coincide ma non si spiega del tutto con l'adesione alla religione islamica: «Perché devo andare a uccidere i vietcong? I vietcong non mi hanno fatto niente». Cassius Marcellus Clay era prima di tutto un uomo che esprimeva senza timori il suo pensiero, che odiava l'ipocrisia, dall'intelligenza acuta e dalla lingua lunga (è lui il precursore del rap). E anche una persona capace di ironia, come quando ricorda con una mimica tutta sua, facendo ridere la platea di

un *tv show* americano, che dopo la medaglia olimpica, al ritorno a casa, sedutosi tutto orgoglioso a un bar della sua città, si era sentito apostrofare «*We don't serve negros here*», non serviamo negri qui dentro. Forse il momento più toccante del film è quando la seconda moglie ricorda come nei tre anni e mezzo nei quali aveva dovuto abbandonare il ring anche in lui aveva fatto capolino la depressione. Poteva mancare, infine, Gianni Minà? Una sera a Roma, in un ristorante di Trastevere, attorno allo stesso tavolo sedevano, oltre al giornalista, Ali, Gabriel Garcia Marquez, Sergio Leone e Robert De Niro. Sarebbe stato bello esserci.



Tutta la gioia che c'è

Si può essere felici quando il corpo perde le forze giorno dopo giorno e si viene sopraffatti dalla paura della fine?

Pia Pera scrive un diario appassionato dei giorni della malattia, esplorando ogni istante del tragico decorso con una lucidità che lascia senza fiato, ma allo stesso tempo con una consapevolezza del valore della vita che riempie il cuore. Del resto - come scrive - siamo noi a scegliere di volta in volta

come vivere quanto ci viene dato. Il giardino diventa il rifugio dove si può cercare scampo, luogo estremo di libertà, di pace e di serenità, dove i pensieri possono vagare senza meta e senza imbarazzo: lontano dalla affannosa e vana ricerca della cura, è esso stesso cura.

Allora indossiamo metaforicamente il copribrache con le ginocchiere rinforzate (la protagonista lo usa per l'orto) e tuffiamoci nella magia delle sue parole che tirano colpi duri ma che insegnano molto. Per esempio che questa vita, per quanto depauperata, è l'unica che abbiamo e ogni giornata può riservare belle sorprese e occasioni da cogliere. È qui, su questa terra, la nostra unica occasione di sperimentare l'eternità.

Se è vero che la fine imminente aiuta a pensare, Pia Pera l'ha fatto regalandoci pagine intense e commoventi, in cui nessuna parola o pensiero sono gettati al vento. Con scrittura straordinaria, colta e raffinata, giunge allo scopo ultimo: regalarsi supplementi di felicità.

A partire dal titolo - *Al giardino ancora non l'ho detto* (un verso di Emily Dickinson) - il rapporto con la natura e la poesia è sorprendentemente intenso. Se la poetessa americana scelse negli ultimi anni di confinarsi nella propria stanza e da lì indagare sul mondo, la nostra autrice sceglie viepiù di confrontarsi con il suo giardino e con i prodigi che in esso si compiono quotidianamente, cogliendo nel mutarsi delle stagionalità, delle fioriture e degli appassimenti le analogie con la propria esistenza. Vive insieme al giardino lo scorrere del tempo, la metamorfosi del corpo e dello spirito. Inevitabili le riflessioni sull'eutanasia. Se è un sopruso negare il diritto di decidere in libertà di potere morire quando la vita diventa insopportabile, negarsi i momenti felici che potremmo ancora trovare quando si aggiusta un poco sarebbe un pecca-

to... perché anche così, con il sole, con il tepore, un po' di gioia c'è sempre.

Il tema che pervade il libro è come affrontare la paura della morte o piuttosto della sofferenza, del viaggio di arrivo. La grande lezione è quella di non opporsi, non temere, contemplare, sopportare il fastidio pensando che la vita non può essere solo e sempre piacevole, vivere accettando che esiste la sofferenza.

Dalla frequentazione intensiva di costosi ciarlatani d'ogni genere alla scoperta degli Abba, di quella leggerezza che fa bene allo spirito, dai trucchi pensati per superare l'insonnia alle riflessioni più spietate sul proprio decadimento fisico mentre l'anima si libera, Pia Pera trova ancora il modo di ringraziare la vita che ha avuto: un miracolo potersi affacciare sul mondo. Quando, alla fine, si sorprende a desiderare di vedere un'altra primavera, ora che dubita sia possibile, che non lo dà per scontato, il mondo le appare incredibilmente ricco di meraviglie, a partire dalla natura, fonte di gioia purissima. E, come ebbe a dire Saramago nel discorso per il Nobel, citando la nonna materna: il mondo è tanto bello, che peccato dover morire.



L'autrice di *Al giardino ancora non l'ho detto* (Ponte alle Grazie, 2016), la lucchese Pia Pera, è scomparsa nel luglio scorso a sessant'anni. Saggista, romanziera, apprezzata traduttrice dal russo, si era trasferita negli ultimi anni nella casa di campagna, in Lucchesia, per dedicarsi al giardinaggio, facendone, come ha scritto *Il Sole 24 Ore*, un genere letterario. Sempre per Ponte alle Grazie aveva pubblicato *L'orto di un perdigiorno*, *Confessioni di un apprendista ortolano*, *Contro il giardino*, *Il giardino che vorrei*, *La virtù dell'orto*.

Fences

Una famiglia di colore nell'America degli anni Cinquanta in un dramma diretto e interpretato da Denzel Washington

Le interazioni tra discipline artistiche generano formule che, pur viste di mal occhio da qualche purista, hanno spesso e di per sé il merito del rischio, data la loro suggestiva natura sperimentale. *Fences* è, invero, l'adattamento dell'omonima opera teatrale ambientata nell'America degli anni Cinquanta: tra le anguste pareti domestiche si consuma un dramma che ha il sapore dell'ordinario, poiché parte di quella che si potrebbe definire quotidianità tragica. Essendo girato pressoché integralmente all'interno di una casa e nelle pertinenze di questa, l'attenzione non può che poggiare sulle sfumature caratteriali dei personaggi e sul loro reciproco reagire. Troy, interpretato da Denzel Washington, incarna il tipo più sfaccettato: l'afroamericano discriminato del ceto medio-basso, costretto a una vita ben più modesta di quella che, in altre condizioni, avrebbe probabilmente meritato. È anche, e

soprattutto, un esempio di genitorialità spiccatamente autoritaria, figlia di quella morale tradizionale ben radicata sulla triade Casa-Chiesa-Lavoro di cui non di rado espressione più icastica è il padre-padrone di memoria nostrana. Rose, d'altro canto, è la moglie devota, spesso emblema di abnegazione e immagine sensibile della dolcezza che smussa un carattere paterno anaffettivo; dunque, il vero perno della famiglia, intento a mantenere uniti tutti i pezzi contro molteplici istanze centrifughe. Infine Cory, il figlio che cerca la via della ribellione per costruire una strada in autonomia e non finire schiacciato dall'onnipresente ombra del padre. Oltre alla magistrale prova attoriale del cast, i dialoghi serrati e la cadenza sollecitata sono indubbiamente frutti dell'origine teatrale dell'opera, al pari delle sequenze a tratti volutamente claustrofobiche, ove aleggia, nell'aria tesa dei destini comuni, la consapevolezza delle proprie responsabilità («il

senso del dovere che ci frega, amico mio», per citare Jack Nicholson in una nota scena di *Shining*).

È nel modello delle fratture generazionali, fino al parossismo mitologico di Saturno intento a divorare i figli, che si risolvono, dunque, le "barriere" del

titolo, il cui referente reale e mediato è, tuttavia, lo staccato intorno alla casa che i protagonisti sono impegnati a costruire per buona parte del film. Una barriera per tenere fuori qualcuno o qualcosa e, nel contempo ma più sottilmente, per tenere altri dentro.

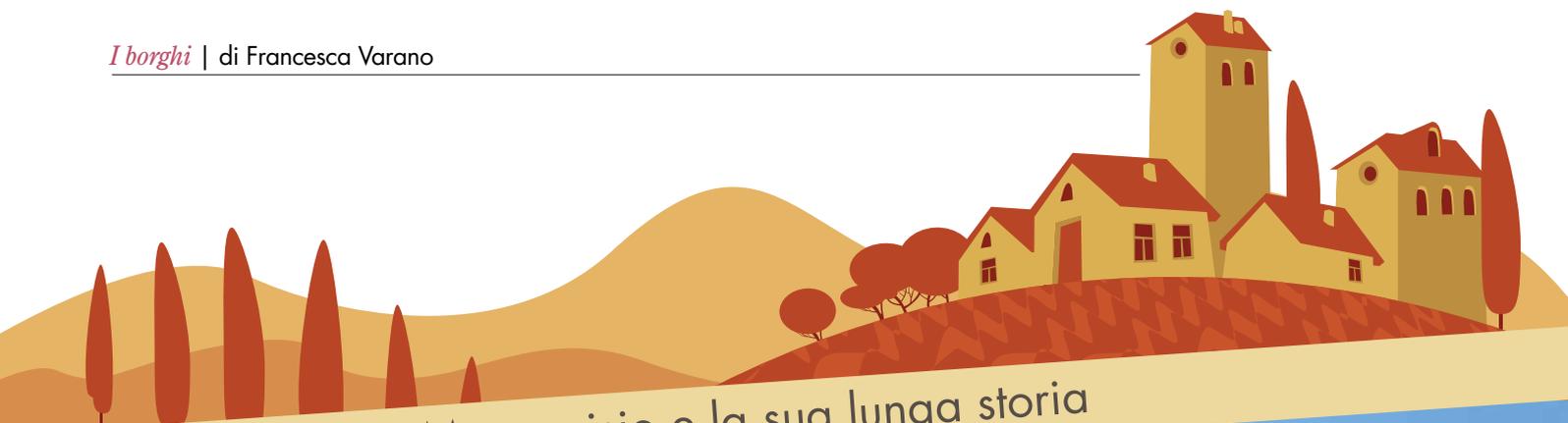


Fences-Barriera, Usa, 2016

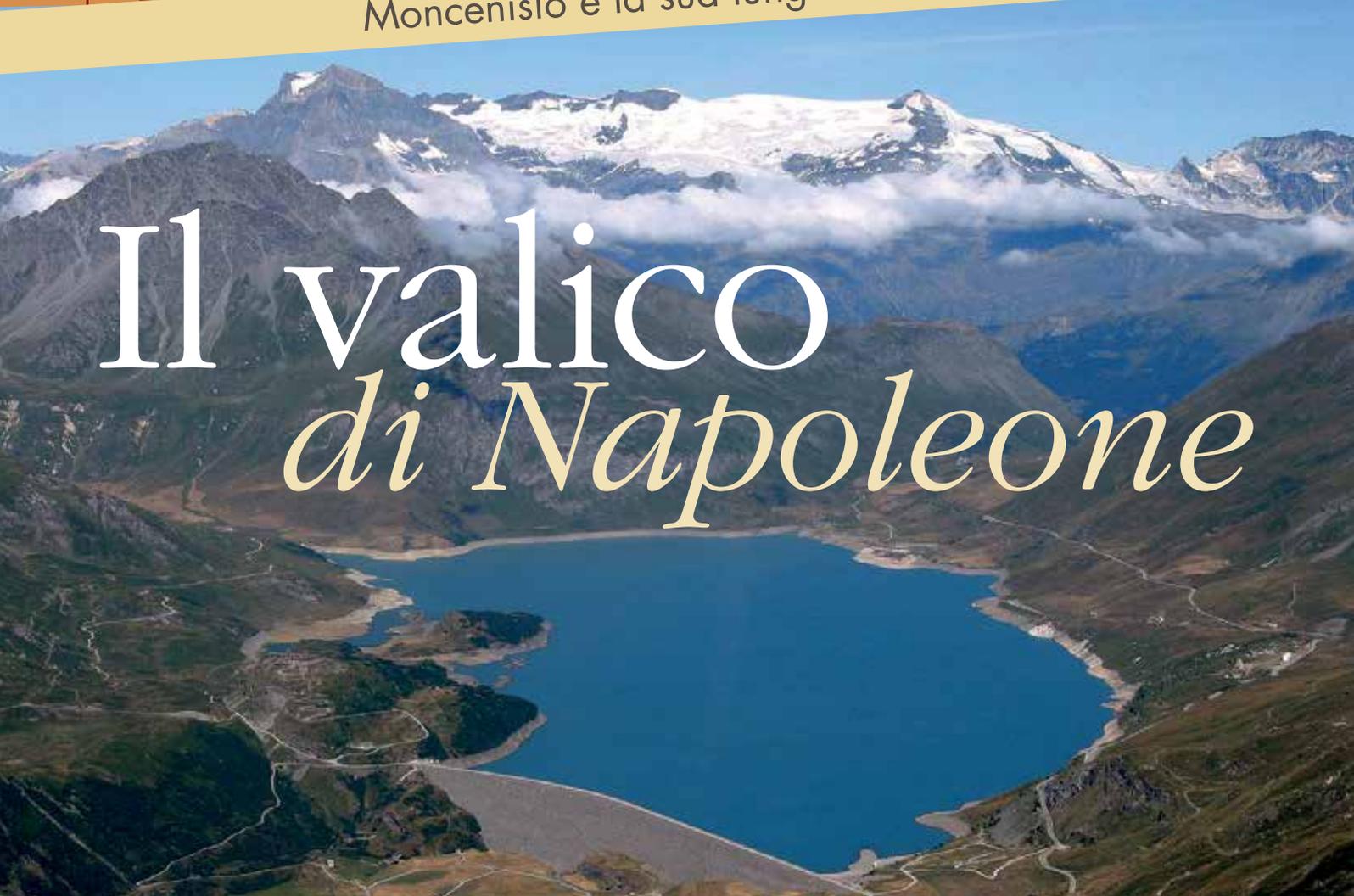
Regia di Denzel Washington

Cast Denzel Washington, Viola Davis, Russell Hornsby, Jovan Adepo





Moncenisio e la sua lunga storia



Il valico *di Napoleone*

Il Comune di Moncenisio con i suoi trentasei abitanti è considerato il più piccolo d'Italia e, insieme ai Comuni di Novalesa, Venaus, Giaglione e Mompantero, si trova in una valle laterale della Val Susa, la Val Cenischia. Fino al 1940 portò il nome di Ferrera Cenisio, di cui si inizia a parlare da quando il Moncenisio diventa valico di primaria importanza in quanto principale asse commerciale tra Italia e Francia.

La storia di questa valle, infatti, è legata al transito dei viandanti attraverso

il valico del Moncenisio che nel '500 diventa il più importante delle Alpi Occidentali. I suoi frequenti viaggiatori avevano bisogno di pernottare, di ferrare i cavalli per poter proseguire lungo gli impervi sentieri che da Ferrera raggiungevano il valico per scendere a Lanslesbourg. Nel corso dell'800 si contano ben quattro alberghi e diversi erano le guide e i portatori di Ferrera che accompagnavano i viandanti attraverso il Moncenisio. Ai portatori veniva dato il nome di *marrons*, erano uomini che conoscevano bene la montagna e

che, attraverso il valico, trasportavano persone e materiali con muli e *ramasses*, rudimentali portantine, simili a slitte costruite con fasci di rami, vera attrazione dei passaggi invernali poiché consentiva corse rapide sui pendii innevati. La vecchia strada è ancora oggi in gran parte conservata e percorribile sino alla Novalesa dove, oltre alla sua celebre Abbazia, si conserva un borgo dalle tipiche caratteristiche alpine, dove si trova un'antica locanda medioevale, già citata nei documenti a partire al XIV secolo.

Il Colle del Moncenisio ha avuto anche una grande importanza militare. Con la cessione della Savoia alla Francia è diventato, infatti, il valico di confine tra Francia e Italia. Diversi quindi i forti realizzati in quest'area, necessari per difendere l'accesso di un'eventuale azione nemica. I forti più importanti sono tre e prendono il nome di Cassa, Varisello e Roncia.

Molte le testimonianze sui viaggi attraverso le Alpi: soldati, sovrani, viandanti e pellegrini, ma anche papi. Tra i sovrani franchi ricordiamo Pipino il Breve e Carlo Magno. In particolare però, uno su tutti ha avuto un peso importante per la storia di questi luoghi. Stiamo parlando di Napoleone che nel corso del tempo ha lasciato un segno perenne nel Moncenisio. È opera sua la costruzione della nuova strada carrozzabile della Valle. **Proprio nel 1802 Napoleone, infatti, insieme a un gruppo di ingegneri, individuò un tracciato che, partendo da Susa, si dirigeva verso la piana del lago del Moncenisio, per poi scendere a Lasnlbourg attraverso Giaglione, Molaretto e Bar, escludendo così Venaus, Novalesa e Ferrera.**

Chiaramente gli abitanti di queste borgate non erano contenti del nuovo assetto perché le avrebbe tagliate fuori, causando danni sul territorio a livello commerciale. L'aneddoto che lega Napoleone alla costruzione di questo nuovo percorso è particolare, anzi, dovremmo dire particolari, perché sono due gli episodi. Il primo è del 1805 ed è quando l'imperatore passò per la Valle insieme alla consorte Giuseppina, diretti a Milano per la cerimonia di incoronazione a re d'Italia. Nonostante fosse primavera, le condizioni meteorologiche erano pessime e furono costretti a restare in attesa che la tempesta di neve si placasse. Qualche anno più tardi, precisamente nel 1807, l'imperatore riaffrontò il passaggio, anche questa volta sotto una tempesta, così forte da gettare fuori strada la carrozza su cui viaggiava. Napoleone, dunque, si vide costretto a percorrere un tratto a piedi, fino a quando venne in suo soccorso due guide del posto



che lo trassero in salvo. Queste sventure porteranno un vantaggio sia ai due uomini che soccorsero l'imperatore - che riceverono una pensione a vita come ringraziamento - sia, appunto, all'opera di costruzione della strada carrozzabile che venne poi ultimata e ufficialmente aperta al traffico nel 1809. Con questo nuovo tratto disponibile il transito aumentò notevolmente, passando dai 10.000 veicoli circa del 1803 ai 17.000 del 1810. Con la fine dell'epoca d'oro di Napoleone e con il Trattato di Parigi del 1815, tutta la Savoia, compreso il territorio del Moncenisio e la sua strada, passò di nuovo sotto il dominio dei reali di Sardegna. I valichi alpini mantengono ancor oggi la loro forte identità di vie di transito, di cerniera non solo fisica ma anche culturale tra i popoli montani che resta-

no uniti da tradizioni, usanze e anche dialetti, come il Patois.

Oggi il Moncenisio è un luogo suggestivo e di attrazione per chi ama lo sport e il relax, con le sue meravigliose piste da sci per la stagione invernale e le escursioni e il *trekking* per chi predilige l'estate. Qui c'è spazio anche per i buongustai, per chi vuole degustare ottimi piatti tipici di montagna. Imperdibili i formaggi d'alpeggio e la famosa tartiflette. Un luogo, insomma, che mantiene intatto il suo fascino e le sue storie che restano insite nell'animo di chi abita ancora questa Valle.

Infine, una curiosità: sembra che il termine Moncenisio derivi da Monte delle Ceneri. Secondo la tradizione, infatti, a seguito di un incendio boschivo, si sarebbero accumulate delle ceneri nel paese, da cui il nome.

La Tartiflette

Ingredienti:

1 kg Patate
450 g Formaggio reblochon
Una cipolla
150 gr Bacon
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.
150 g Panna acida

Preparazione: Sbucciare le patate, lavarle, poi tagliarle a rondelle. Sbucciare e tagliare a fettine la cipolla, soffriggerla in padella con un po' d'olio, senza farla bruciare, aggiungendo se necessario un po' d'acqua calda fino a farla ammorbidire, poi aggiungete il bacon tagliato a dadini o listarelle. Lessare le patate in abbondante acqua bollente salata per circa dieci minuti, poi scolarle. Metterle in una ciotola e unirvi il soffritto di cipolle e bacon, amalgamando bene il tutto. Disporre il composto in una pirofila, coprire con la panna acida e poi con il reblochon. Cuocete la tartiflette al reblochon in forno già caldo a 210 gradi per circa trenta minuti.



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”

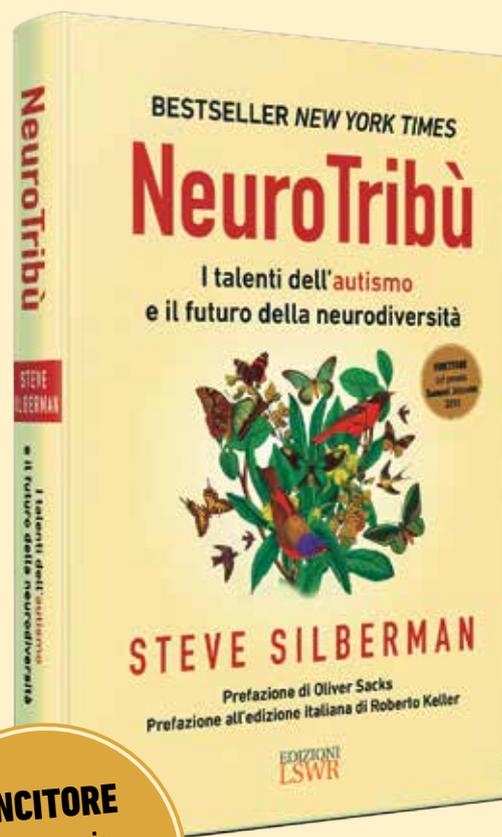
—dalla prefazione di **OLIVER SACKS**,
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

“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.”

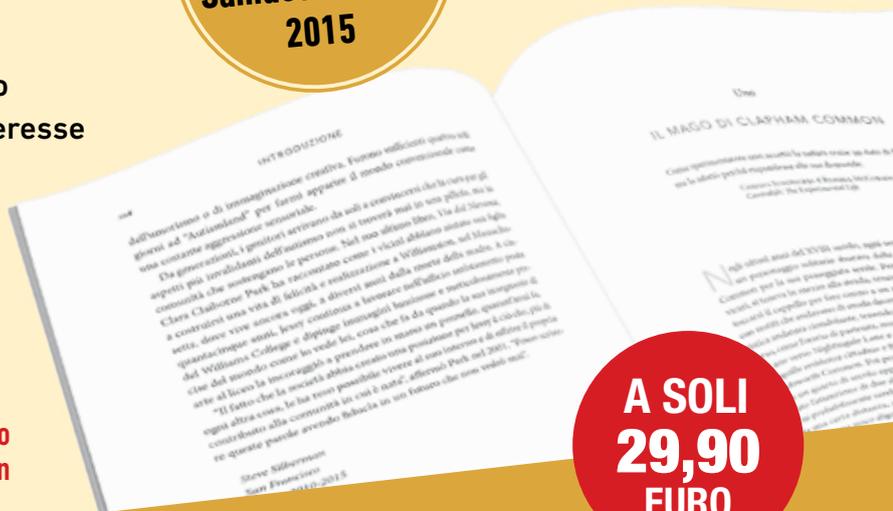
—**JOHN ELDER ROBISON**, studioso della neurodiversità
e autore di *Guardami negli occhi*

“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

Cogliendo fior da fiore

I motivi floreali si apprestano a dominare la primavera

Ah, la primavera. Le giornate si allungano, le temperature salgono e cresce la voglia di stare all'aperto per godere dei prati in fiore e, perché no, persino di vestirsi di boccioli. In effetti, tra le tante tendenze di questa stagione, i motivi floreali si sono guadagnati un ruolo da protagonista nelle vetrine delle *boutique* di tutto il globo, in attesa di conquistare i guardaroba delle romantiche più incallite. Micro o macro, ricamati o stampati, l'importante è cogliere, nella sua essenza, il richiamo della natura, sognando di passeggiare tra boschi e parchi. È così che Giambattista Valli ha immaginato l'eroina della sua *haute couture*: una vestale moderna immersa nei giardini di Moghul, tra fontane e cascate. I suoi abiti, corti o lunghi, drappeggiati o spumeggianti, fioriscono in ricami preziosi o si adornano di disegni che sembrano presi in prestito da delicati libri di botanica. È un posto magico anche quello immaginato da Maria Grazia Chiuri per la sua prima prova con l'alta moda di Christian Dior.

Orchidee, rose, petunie, papaveri e margherite sono ovunque, sparsi in un labirinto incantato, incastonati tra i capelli, intrappolati sotto strati di tulle, preziosi come gioielli da portare al collo o stretti alla vita. La generosi-

tà di madre natura però non si respira solo nell'*haute couture*.

Il *pret à porter* abbonda di lussureggianti rimandi alla fitologia. Il tropico italiano di Dolce & Gabbana, per esempio, ne è pieno. Con il suo consueto omaggio al tricolore, il marchio nella *spring-summer 17* alterna i prodotti nostrani - pasta, gelati, utensili da cucina, agrumi - con cascate di fiori che ricordano le tappezzerie delle case delle nonne. Freschi e vivaci, i modelli di Vivetta, invece, hanno un che di fiabesco: narrano mondi infantili dove le favole più amate si raccontano sui *minidress* come sugli *outfit* più lunghi, tra corolle e boccioli talmente variopinti da fare invidia ad una serra. E poi c'è Alberta Ferretti, che sogna una gitana iper femminile con ramage ricamati a stringerle il corpetto. Stampati, ma anche parte di trame preziose, come quelle della moderna Maria Antoinette firmata Fendi, i fiori sbocciano in natura sì, ma anche sui vestiti. Si sviluppano in 3D seguendo architetture di *paillettes* come da Gucci, o costruzioni di tessuti che sapientemente accostati, delineano le *silhouette*. È il caso di Ermanno Scervino, maestro di femminilità che, per l'estate, ha trasformato la sua musa in una venere sensuale in piena fioritura.



Giambattista Valli

Vivetta

Ermanno Scervino

BENESSERE INTIMO

Durante i cambi di stagione, con gli improvvisi sbalzi di temperatura, si può incorrere nella scelta sbagliata dell'abbigliamento: pesante o attillato che, unito all'uso di biancheria intima inadeguata, lascia traspirare meno la pelle. Per questo motivo può capitare di soffrire di piccoli fastidi intimi e arrossamenti. Un'igiene intima appropriata è il miglior strumento per prevenire queste spiacevoli situazioni. La linea **Tantum Rosa Difesa**, arricchita con sostanze naturali antibatteriche, è studiata per proteggere le parti intime lasciando una piacevole sensazione di freschezza.

www.tantumrosaintimoquotidiano.it



24 ORE DI IDRATAZIONE

La pelle è l'involucro del corpo, la barriera cutanea composta dallo strato corneo è il suo scudo protettivo. Garantisce la sua protezione, e aiuta a rimanere idratati. In caso di pelle secca, irritata o atopica, questa barriera è alterata. Per ristabilire l'equilibrio naturale della pelle Laboratoire Bioderma ha creato **Atoderm Huile de Douche**, una nuova routine di igiene per il corpo: un olio detergente adatto a pelle secca, molto secca, irritata e a tendenza atopica. Il suo segreto è una formula unica che garantisce un'idratazione di lunga durata. Dona una sensazione di piacevolezza e idratazione immediata, già dopo la doccia o il bagno.

www.bioderma.it



PREVENIRE LA CARIE

TePe Gel Interdentale con Fluoro è particolarmente sviluppato per prevenire la carie delle superfici approssimali. Il gel ha ora una nuova e migliorata formula senza alcol e con una viscosità leggermente superiore. TePe Gel Interdentale con Fluoro è adatto all'uso in combinazione con uno scovolino TePe che permette un'applicazione mirata nelle aree dove la carie spesso si sviluppa. Il gel è adatto per la prevenzione quotidiana della carie ed è particolarmente benefico per i pazienti con alto rischio di carie. Grazie alla viscosità leggermente superiore, il gel è facilmente applicabile e rimane a lungo tra i denti ottimizzando l'effetto del fluoro. TePe Gel Interdentale è sviluppato in collaborazione con esperti dentali con lo scopo di facilitare e migliorare l'igiene orale quotidiana.

www.tepe.com



PER AVERE UNGHIE SANE

La Linea **Veg Nails** di Erboristeria Magentina è una gamma completa di prodotti per il benessere e la salute di mani e unghie. Le unghie vengono quotidianamente esposte ad aggressioni ed agenti atmosferici come freddo, urti, raggi UV, acqua e detersivi domestici. I trattamenti curativi specifici Veg Nails sono ottimi per proteggere e rafforzare le unghie deboli che si sfaldano. Per avere unghie sane e ben curate, è importante scegliere prodotti di qualità che forniscano garanzie di sicurezza ed efficacia: Veg Nails di Erboristeria Magentina è una linea di prodotti sicuri, naturali e completamente prodotti in Italia.

www.erboristeriamagentina.it

UNA PROTEZIONE CARDIOVASCOLARE

RiscalPlus® è un integratore alimentare ad azione statino-simile che fornisce protezione endoteliale. Oltre alla monacolina K che manifesta la ben nota azione normocolesterolemica e gli omega 3 che assicurano azione ipotrigliceridemica, la nuova formulazione di RiscalPlus® vede la presenza di due componenti: **Bergavit®**, estratto di bergamotto con elevata concentrazione di flavonoidi ad azione antiossidante sull'endotelio vascolare; **Crominex®**, cromo trivalente complessato con composti polifenolici, migliora la sensibilità all'insulina, modulando quindi il metabolismo dei glucidi e dei lipidi.

www.errekappa.it



LA FORZA DELLE GEMME

Le gemme - cellule embrionali vegetali, un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta - vengono fatte macerare, senza subire ulteriori diluizioni, garantendo un'estrazione ottimale dei principi attivi. I gemmoderivati madre **Vitaflor** possono essere somministrati ai bambini e alle donne in gravidanza con dosaggi adeguati, secondo consiglio del farmacista o fitoterapeuta. Il Ginepro è tradizionalmente noto per favorire la digestione e la depurazione dell'organismo: un alleato per fegato e reni. Inoltre, è anche riconosciuto come aiuto per il drenaggio dei liquidi corporei ed il benessere della pelle. www.vitaflorbio.it



DEDICATO AI BAMBINI PIÙ GRANDI

Quando un bambino attraversa un periodo di stanchezza, inappetenza, stress fisico, come capita spesso ai cambi di stagione, può essere necessario un aiuto per aumentare le sue difese immunitarie. **Dicoflor Kids** al gusto di frutti rossi è un integratore alimentare a base di probiotici, facile da prendere senza bisogno di acqua. I probiotici sono microrganismi in grado di aderire alle pareti dell'intestino, colonizzandolo, e di favorire l'equilibrio della flora batterica, condizione che contribuisce ad aumentare le difese dell'organismo. Dicoflor Kids contiene *Lactobacillus Rhamnosus GG*, il probiotico più studiato. www.dicofarm.com



LA DETERSIONE DEL VISO SI FA IDRATANTE

Ideale da utilizzare la mattina e la sera su viso e collo, la nuova **Micellar Solution** di ISDIN offre in un solo gesto quattro azioni fondamentali per la cura del viso: deterge delicatamente senza alterare la funzione di barriera della pelle, rimuove con semplicità anche il trucco waterproof e a lunga durata, tonifica e idrata viso, occhi e labbra, preparandoli agli step successivi della propria beauty routine. Grazie alla sua formulazione con emollienti di origine naturale, esercita inoltre un'azione emolliente e lenitiva che rende il suo utilizzo adatto anche per pelli particolarmente sensibili o intolleranti ai comuni detergenti. www.isdin.com



PER UNA PULIZIA IN PROFONDITÀ

tau-marin antitartaro è lo spazzolino studiato appositamente per pulire in profondità il cavo orale e gli spazi interstiziali dal tartaro. Testina ellittica a scalare 15° e setole in Tynex ad altezza ed elasticità differenziata consentono una accurata rimozione del tartaro anche nei punti più nascosti. Un'efficace azione antiplacca per proteggere lo smalto e la brillantezza dei denti, unita all'affidabilità tau-marin per una corretta igiene orale. tau-marin antitartaro è lo spazzolino in cui innovazione e tecnologia si uniscono per dare qualità e competenza tecnica nel segmento dell'igiene orale. www.tau-marin.it



PER UN BREAK SENZA GLUTINE

I **Brownies senza glutine Céréal** sono i protagonisti ideali per un break all'insegna del gusto e del piacere, pensati da Céréal per rispondere in modo specifico alle esigenze nutrizionali di chi intende seguire una dieta priva di glutine, senza rinunciare alla bontà, al gusto e alla praticità. Sono il compromesso ideale che unisce il gusto di croccanti nocciole alla bontà della farina di riso. Presentati nella pratica confezione singola salvafragranza, sono la soluzione ideale da portare sempre con sé, per una merenda con gli amici o con una tazza di tè in ufficio, o come rompidigiuno a metà mattinata. www.prodotticereal.it



Chiacchiere inutili



Quando lo smartphone non arretra neanche davanti al farmacista

«**S**ì proprio così. Guarda, non volevo crederci, eppure bisogna arrendersi alla realtà dei fatti», è l'indignazione in persona che fa il suo ingresso in farmacia. Le sembianze terrene sono quelle di una distinta signora, abito elegante una punta oltre il dovuto e corredo di gioielli una decina di punte oltre il buon gusto, ma si capisce bene che a guidare toni e gesti è una nobile indignazione. Sentimento sprigionato da ferite inferte all'etica, al senso comune o alla giustizia, incarnato dalla donna e trasmesso con viva - e vibrante? - emozione nello *smartphone* appoggiato alla guancia.

«Lo so, lo so, non ho bisogno che tu faccia appello alla mia ragionevolezza», continua, ignorando i clienti presenti e avvicinandosi direttamente al banco, «figurati che le stesse parole le ho appena sentite da Giada e due ore fa da Delfina, ma ora scusami, sono in farmacia». E questo pensi ponga fine alla trasmissione, in attesa magari di riprenderla più tardi con Dafne o Giselle. Macché, è solo una sosta tecnica, un veloce *pit stop* dello sdegno, il tempo di aprire la borsetta griffata ed estrarne una ricetta ripetutamente ripiegata e porgertela con sguardo assente. Vacuità che fa sospettare agli astanti una replica in corso da parte dell'interlocutore; anche se saremmo tutti disposti a giocarci uno scontato scudetto alla Juve sul fatto che si tratti di femmina.

Dispiego con delicatezza l'origami incompiuto offerto dalla signora, già trionfalmente tornata in pista dopo la sosta ai box. «Vedi Infantina», nella

mente degli astanti l'immagine di Buffon esultante per l'ennesimo scudetto facile, «io sono buona e cara», e qui l'involontaria platea dei clienti partorisce qualche dubbioso borbottio, «ma tu sai bene che quando mi toccano sugli affetti più cari, divento una belva», la platea annuisce, piacevolmente soddisfatta dall'esibizione di carattere della protagonista. Ho bisogno di irrompere nel copione, non per togliere la scena, ma solo perché «Scusi, questo prodotto lo preferisce in compresse o in bustine?».

Liberando il pizzino dalle improprie dimensioni da francobollo in cui era stato ridotto dalla signora, la forma farmaceutica è svanita, illeggibile in una piega più severa delle altre. La cliente mi fissa assorta, evidentemente immersa nell'ascolto di Infantina, alza lentamente il palmo della mano libera verso di me, esortandomi gestualmente all'attesa. Secondi di *suspense* scanditi nella posizione mago Otelma, poi la voce della signora si scusa tanto con l'amica, si stacca dal telefono e mi rivolge uno spazientito «Che vuole?». Ripeto dentro di me il mantra del farmacista e a voce alta la domanda di prima. Aggrotta lo sguardo, mi fissa come un povero scemo, sensazione che provai a Berlino, spalle alla Porta di Brandeburgo chiedendo a un passante dove diavolo fosse quella benedetta Porta. Poi sbotta, sbuffando impaziente «Ma che domanda, mi dia quello senza olio di palma», per subito riprendere, a beneficio del pubblico in attesa, «scusami cara, ma sapessi che

E la signora se ne va, orecchio sempre attaccato al telefono, dimenticando resto e farmaco



gente incompetente mi tocca incontrare. Dopo quello che mi ha combinato l'estetista del veterinario, sbagliando la permanente di Fuffi, mi mancava un farmacista sprovveduto. Che giornata, ma l'astrologa me l'aveva detto stamattina: attenta, Urano è in Scorpione. Se solo le avessi dato retta».

Le porgo il pacchetto - senza olio di palma - mi posa una banconota sul banco, l'orecchio teso verso la replica di Infantina, si gira e se ne va. Senza resto e senza farmaco. Provo a richiamarla, una, due volte, senza successo. La seguo allora con lo sguardo: incollata al cellulare, aprire la portiera e salire sull'auto lasciata in doppia fila con le quattro frecce di emergenza. È vero, sono prevenuto e sbaglio a generalizzare, ma, curiosamente, era una Smart metallizzata.

LA BUONA TAVOLA? DI NUOVO UN PIACERE



PASTO
BILANCIATO

FACILE DA
PREPARARE

CONSISTENZA
OMOGENEA

MERITENE® PURÉ

In 7 appetitosi gusti, un pasto bilanciato dalla **consistenza morbida ed omogenea** indicato per **persone con problemi di masticazione o deglutizione**. È fonte di **Proteine, Vitamine e Minerali**, importanti per contribuire alla riduzione di stanchezza e fatica.

Scopri di più su www.meritene.it



linea-atc

NestléHealthScience

Meritene®

NUTRIRSI BENE, VIVERE MEGLIO

Numero Verde
800-434434

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

PSORIASI? CHIEDI AL TUO DERMATOLOGO NUOVE RISPOSTE PER LA TUA PELLE.

Non lasciare che la psoriasi ti allontani da ciò che ami.
Grazie ai progressi della ricerca clinica oggi la clear skin è un risultato possibile.
Parlane con il tuo dermatologo.

Scopri di più su www.lapelleconta.it
E SCOPRITI DI PIÙ.

Con il patrocinio di:

