

# farma MAGAZINE

*la voce del tuo Farmacista*



Pediatria: il reflusso  
nel neonato



Borghi: Orta,  
un palco sul lago

Mensile  
Anno II, n. 6  
Giugno 2017

Vira Carbone

# Benessere per tutti

# INestetismi DELLA CELLULITE COME AFFRONTARLI

La **cellulite** si forma quando una ridotta circolazione periferica provoca stasi (rallentamento del flusso del sangue), i capillari indeboliti si sfiancano lasciando uscire la parte liquida del sangue che invade lo spazio tra le cellule formando edemi (veri e propri "laghi" intercellulari).



Il ristagno comprime i vasi, le terminazioni nervose (sensazione di punture di spilli) e le cellule adipose. Se queste si rompono fuoriesce grasso che l'organismo incapsula con fibre di collagene formando noduli sotto l'epidermide, talvolta dolorosi al tatto: la cosiddetta "buccia d'arancia".



## STIMOLARE

## DRENARE

## RIDURRE



Il trattamento degli inestetismi della cellulite deve: **stimolare** la microcircolazione, **drenare e ridurre** l'accumulo di liquidi nei tessuti.

In **ISOCELL FORTE** sono state selezionate sostanze naturali: bioflavonoidi ed un fitocomplesso composto da Centella asiatica, Ginkgo biloba, Vitis vinifera, Fucus vesiculosus, Melilotus officinalis, Ruscus aculeatus e Taraxacum officinalis, con proprietà **flebotoniche** (stimolano il microcircolo), **drenanti** e **riducenti** (favoriscono lo smaltimento dei liquidi in eccesso).

Alla dose di 2 compresse al giorno, **ISOCELL FORTE** può essere utile per trattare dall'interno l'inestetismo della cellulite.

In farmacia, leggere le avvertenze

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Non superare la dose consigliata. Non assumere durante la gravidanza e allattamento. Se si stanno assumendo farmaci anticoagulanti o antiaggreganti piastrinici, consultare il medico prima di assumere il prodotto.

Distribuito da:

**Chiesi**

# S.O.S. NATURALE



**WELEDA**  
Dal 1921

**Novità**



## Arnica Spray

nell'attività sportiva  
e nel movimento

## Urtica Spray

nella vita  
di tutti i giorni

**Vegan** **Arnica Spray:** S.O.S. Naturale durante la pratica sportiva. Pratico spray da tenere sempre a portata di mano. Allevia il fastidio a livello articolare e muscolare, favorisce il recupero della fisiologica funzionalità dei tessuti • Flacone da 30 ml

**Vegan** **Urtica Spray:** S.O.S. Naturale. Utilizzo rapido, sollievo immediato in caso di punture di insetti. Pratico spray da tenere sempre a portata di mano. Dalla spiccata azione lenitiva, il suo impiego tempestivo mitiga il prurito ed allevia il fastidio causato da punture di insetto e arrossamenti • Flacone da 30 ml

Weleda da sempre non esegue e non commissiona test su animali  
Dialoga con l'Esperto e informati su [www.weleda.it](http://www.weleda.it)  
Weleda Italia è su Facebook, Twitter e Instagram



**100%**  
Certified  
NATURAL  
Care

22



26

44

## SOMMARIO

- 5** *Editoriale*  
**A tutela della salute dei carcerati**
- 
- 6** *L'opinione*  
**Vaccini, non allarmismo ma consapevolezza**
- 
- 8** *News*
- 
- 10** *Il farmacista risponde*  
**Le sorprese dell'estate**
- 
- 11** *La voce della Regione*  
**Temi sensibili**
- 
- 12** *Intervista*  
**Benessere per tutti**
- 
- 18** *Farmaci*  
**Idrocortisone per uso esterno**
- 
- 20** *Professione farmacista*  
**Le farmacie rurali non sono collutori**
- 
- 22** *Medicina*  
**Quando il tremore non si blocca**
- 
- 24** *No profit*  
**Immunodeficienza congenita**
- 
- 26** *Pediatria*  
**Reflusso gastroesofageo nel neonato**

12



30

- 28** *Alimentazione*  
**Anni d'argento**
- 
- 30** *Fitoterapia*  
**Un'alleata per la salute**
- 
- 32** *Psicoanalisi*  
**Essere o non essere**
- 
- 34** *La parola all'avvocato*  
**L'assegno verrà ridotto?**
- 
- 36** *Cucina e salute*  
**È tempo di verdure e legumi**
- 
- 38** *Musicanto*  
**A tutto rock**
- 
- 39** *Sportivamente*  
**Italiani da esportazione**
- 
- 40** *Cinema*  
**Le cose che verranno**
- 
- 42** *I borghi*  
**Un palco sul lago**
- 
- 44** *Moda*  
**Estate, libertà di osare**
- 
- 46** **Sul banco**
- 
- 48** *Vita in farmacia*  
**La bellezza di Procida**

**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  
Mercedes Bradaschia  
- m.bradaschia@lswr.it

**Collaboratori**  
Claudio Buono, Antonio Dorella,  
Cristina Ercolani, Ferdinando Fattori,  
Marina Franceschi, Andrea Garrone,  
Mario Giaccone, Luigi Marafante,  
Marco Marchetti, Piero Mora,  
Donatella Perrone, Luciano Platter,  
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 Mondadori 15, 37131 Verona

**ANES**  
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA  
PERIODICA SPECIALIZZATA

# Un aiuto al tuo benessere? Inquadra il tuo integratore Teva

VIDEO RICETTA



FOGLIETTO  
ILLUSTRATIVO



CONTENUTI EXTRA



MONDO TEVA



## con la app YOURTEVA

Tutte le informazioni sul tuo integratore a portata di app: curiosità, suggerimenti e ricette per aiutarti a preservare il tuo benessere.



Scarica la app  
YOURTEVA



Inquadra  
la confezione



Accedi ai  
contenuti extra



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

# TEVA

*“E ora cosa devo fare?”*

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



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

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



**A SOLI  
16,90  
EURO**

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

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

# A tutela della salute dei carcerati



Luciano Platter,  
presidente emerito  
di Federfarma Torino

L'importanza di una corretta fruizione del servizio farmaceutico da parte di tutta la popolazione è oggi garantita dalla capillarità della presenza delle farmacie sul territorio. Oltre 18.000 farmacie in Italia - molto più presenti sul territorio che gli uffici postali, le stazioni dei carabinieri, le parrocchie, eccetera. - portano il loro indispensabile contributo alla salute pubblica in ogni angolo del nostro bel Paese. La farmacia si trova facilmente a Torino, Milano, Roma e in tutte le grandi città, ma è presente anche nelle sperdute valli del cuneese, nei paesini dell'Aspromonte, ovunque vi siano dei cittadini residenti che necessitano del servizio. Sarà capitato a tutti di vedere una croce verde accesa in piccolissime realtà abitative, a volte di 300 abitanti o poco più. Gli unici abitanti che in Italia non possono usufruire di un servizio farmaceutico come lo conosciamo noi sono coloro che vivono negli istituti carcerari, in regime

di privazione della libertà. Essi godono sì del servizio sanitario grazie all'infermeria interna, ma non possono procurarsi facilmente né un farmaco per il raffreddore, né un semplice integratore o un complesso vitaminico. Un recente accordo tra la direzione del carcere delle Vallette e la nostra iniziativa sociale Farmaonlus consente ora a chi sta in carcere di ordinare e ricevere, ovviamente con il nulla osta delle autorità sanitarie interne, tutta una serie di prodotti utili ad alleviare piccole patologie. Qualora il soggetto non sia in grado di pagare il farmaco acquistato, la Compagnia di San Paolo provvederà in sua vece e il servizio dei farmacisti all'interno della struttura sarà assicurato da giovani e volonterosi colleghi iscritti all'Agifar (Associazione giovani farmacisti, appunto), che riceveranno da Farmaonlus un adeguato contributo atto a ripagarne almeno le spese vive sostenute per questo tipo di servizio.

# Vaccini no allarmismo ma consapevolezza



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

PreMESSO che i vaccini rappresentano una delle più importanti conquiste della medicina e che grazie a essi l'umanità è riuscita a debellare alcune gravissime malattie, il dibattito attuale è fra chi vorrebbe imporre l'obbligo dei vaccini come preconditione per l'accesso alla scuola e chi, invece, ritiene che si debba lavorare non attraverso le imposizioni ma con la persuasione. Questo è già un primo progresso rispetto alla situazione precedente nella quale una parte dei contendenti, i cosiddetti *novax*, sulla base di rari e poco sostenibili studi scientifici asserivano sostanzialmente che i vaccini potessero essere addirittura dannosi. Queste due prospettive ora più vicine, vengono ancora presentate come alternative, mentre sarebbe necessario e proficuo, a mio avviso, portarle a sistema in un unico progetto di educazione e di salute pubblica. Mi spiego meglio. Un dibattito così acceso,

fatto di trasmissioni televisive urlate e di interventi sui social media che lasciano perplessi per la loro superficialità, rischia di indurre nei cittadini una sorta di psicosi che, va detto a scanso di equivoci, è assolutamente immotivata. In Piemonte, per esempio, la percentuale di vaccinati per le quattro obbligatorie è ormai da tempo superiore al 95 per cento e se calcoliamo che gli epidemiologi attribuiscono un 3 per cento circa a chi si vaccina in ritardo, chi ha cambiato residenza o a chi non può per ragioni di salute comprendiamo che la quota rimanente ha un carattere del tutto residuale e, statisticamente, non così influente sulla diffusione di epidemie di malattie che si ritengono debellate. Sul piano del dibattito politico, credo che l'atteggiamento della ministra Lorenzin, intenzionata a stabilire per decreto l'obbligatorietà dei vaccini tra gli scolari e quello di chi, invece, propone percorsi non fondati

sull'imposizione, possano trovare una mediazione. In questo senso, assumono un rilievo particolare le osservazioni della ministra Fedeli che ha sottolineato come anche il diritto allo studio debba essere tutelato, senza però nulla concedere ai detrattori delle vaccinazioni. Se, infatti, il problema delle vaccinazioni non è un'emergenza, non si può nascondere che la nuova condizione della nostra società, fatta di spostamenti di popolazioni, di migrazioni

ma anche, semplicemente, di una maggiore abitudine a viaggiare di ciascuno di noi, renda necessario un adeguato livello di sicurezza sanitaria. E la politica per la copertura vaccinale totale dei bambini è proprio frutto di questa consapevolezza. La politica non può rinunciare alla complessità dei problemi in ragione di semplificazioni propagandistiche, e agli slogan è necessario sostituire percorsi di comprensione e di inclusione.

Servirebbe  
un progetto  
nazionale  
di  
educazione  
sanitaria  
per i cittadini

IRRITABILITÀ  
NERVOSISMO  
**STRESS ECCESSIVO**  
SBALZI D'UMORE  
AFFATICAMENTO  
**STANCHEZZA**  
FASTIDI MUSCOLARI

Un'integrazione con Magnesio può essere utile in tutti questi casi.



Confezione da 200g, 400g  
e 32 bustine monodose.

# MAGNESIO COMPLETO

4 fonti di Magnesio  
per ritrovare la serenità

Formulato con:

- ✓ Magnesio pidolato
- ✓ Magnesio citrato
- ✓ Magnesio marino
- ✓ Magnesio carbonato

Arricchito con **Fruttoligosaccaridi**  
Gradevole gusto **Agumi**

SENZA  
GLUTINE

SENZA  
LATTOSIO

ADATTO A  
VEGANI

DOLCIFICATO  
STEVIA

BIOS  LINE  
PRINCIPIUM

## Urologia: a Biella il laser a olmio di ultima generazione



«Una donazione che supporta e rafforza il processo di ammodernamento messo in atto nell'ultimo anno dall'urologia dell'Ospedale di Biella». Così la Asl di Biella annuncia l'arrivo del laser a olmio di ultima generazione. Si tratta di una nuova strumentazione che fa la differenza nel trattamento dei calcoli alle vie urinarie e per le patologie della prostata e che è stata donata al reparto di Urologia dell'Ospedale di Biella, con la partecipazione della Fondazione Edo ed Elvo Tempia. L'approccio alla calcolosi, infatti, non è più quello classico della frantumazione: con il laser è possibile eseguire trattamenti per via endoscopica e, se necessario, con approccio percutaneo, cioè facendo un mini foro direttamente nel rene. I vantaggi per il paziente sono notevoli perché con questa tecnica

non sarà necessario intervenire più volte ma, al contrario, diventa risolutiva un'unica procedura. Con questa nuova acquisizione verranno trattati anche i casi di ipertrofia prostatica, malattia quest'ultima tra le più diffuse nella popolazione anziana maschile. L'avvio di questa tipologia di interventi, previsto per la fine del 2017, andrà a fortificare ulteriormente la realtà di Urologia dell'Ospedale di Biella, che è sempre più cresciuta nell'ultimo periodo e dove nel 2016 sono stati eseguiti 145 interventi per ipertrofia prostatica, collocandola tra i primi centri urologici della Regione Piemonte. L'acquisizione del laser, dunque, rappresenta un ulteriore tassello in un percorso che su più livelli punta un moderno centro per il trattamento della calcolosi urinaria dove vi siano conoscenze, tecnologie e strumenti per scegliere di volta in volta trattamenti differenziati, quelli più giusti in base alla tipologia di calcolo, ma soprattutto strutturati sul paziente e sulle sue esigenze.

## Nasce il Centro per la diagnosi di Autismo in età adulta

È operativo il nuovo Centro per la diagnosi dei disturbi dello spettro autistico in età adulta dell'Asl TO4, ubicato presso il Presidio sanitario di Castellamonte, in provincia di Torino. Il Centro nasce con lo scopo di dare una risposta ai bisogni sociosanitari di utenti nella fascia di età ultradiciottenne, al termine di un percorso iniziato in età evolutiva con la presa in carico della Neuropsichiatria infantile. Una necessità recepita dalla Regione Piemonte con una Delibera di Giunta regionale specifica con cui si definisce un servizio dedicato alla diagnosi e un progetto terapeutico-educativo individualizzato per i soggetti adulti portatori di un disturbo autistico. Parte integrante del progetto sulla presa in carico delle persone con autismo sarà il Centro Diurno, che avrà sede nello stesso Presidio sanitario di Castellamonte e che consentirà di dare una risposta operativa alle indicazioni progettuali del Centro in sede diagnostica. A questo fine, proprio il Centro opererà in stretta integrazione e sinergia con i diversi servizi territoriali, con i distretti sanitari, con gli nti gestori delle funzioni socio-assistenziali e con le associazioni dei familiari. Lo scopo è in questo caso quello di definire un progetto che, oltre a un percorso specialistico, preveda anche una vera e propria "rete" con il contesto di vita dei soggetti portatori di tali disturbi e delle loro famiglie. L'équipe del Centro è costituita da tre psichiatri e da due psicologi, tutti con formazione specifica sull'autismo.



## Una campagna contro la violenza di genere

Nell'ambito del progetto regionale per la sensibilizzazione contro la violenza di genere, l'Azienda Ospedaliera Ordine Mauriziano ospiterà il camper itinerante del servizio di *front office* mobile per la campagna di informazione e prevenzione "Vicino a te 2017". All'interno del camper saranno presenti le équipes di operatrici con specifica competenza e formazione del Telefono Rosa Piemonte, in particolare psicologhe ed esperte legali con l'intento di far conoscere ai cittadini le attività di prevenzione e contrasto alla violenza di genere e per il sostegno alle donne vittime di violenza e ai loro figli. Grazie all'iniziativa della Rete locale accoglienza vittime di violenza, coordinata dalla dottoressa Arianna Vitale, il camper sarà posizionato all'Ospedale Ordine Mauriziano nell'area del cortile adiacente il Pronto Soccorso con accesso da Corso Rosselli dalle ore 9.00 alle ore 13.00 il 29 giugno e il 31 ottobre.





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 Madlan | 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".

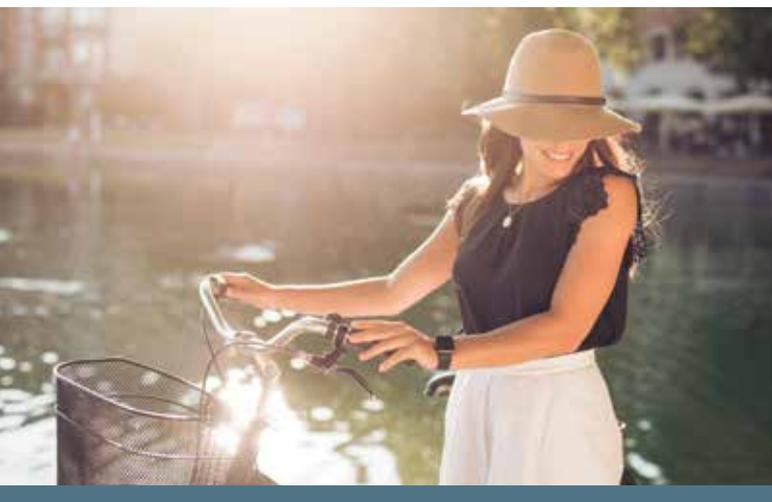
**Abbiamo donato** 35 defibrillatori alle squadre AIB e Protezione Civile del Torinese.

**FARMA  
ONLUS**

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

da riportare nell'apposito spazio del modello Unico

# Le sorprese dell'estate



## Farmaci e sole, attenzione agli eritemi

Arriva la bella stagione, le giornate si allungano e con esse anche i raggi solari diventano più "caldi". Sebbene in modo inconsapevole, in questo periodo siamo maggiormente esposti all'irraggiamento solare. Non è necessario recarsi in spiaggia per fare un bagno di sole, ma è sufficiente indossare abiti scollati e passeggiare all'aria aperta per creare problemi alla pelle, soprattutto se si assumono farmaci. Moltissimi infatti sono i farmaci cosiddetti fotosensibilizzanti cioè tutte quelle molecole capaci di creare eritemi, inestetismi o scottature, anche se l'individuo che le assume si espone in modo limitato al sole. Tra i farmaci fotosensibilizzanti più comunemente utilizzati troviamo alcune classi di antibiotici, dei complessi ormonali, molti diuretici e la quasi totalità degli antinfiammatori non steroidei, ma anche antifungini, antimicrobici e molti altri. Purtroppo, benché queste classi di farmaci siano chimicamente differenti tra loro e abbiano scopi e finalità a volte opposti, tutte inevitabilmente hanno la capacità di rendere la pelle più sensibile all'esposizione dei raggi solari. Non potendo rinunciare ad assumere il farmaco, è sempre buona norma coprirsi prima di uscire di casa: un cappello per la testa, oppure in caso di belle giornate, utilizzare anche in città una crema solare con protezione media. Da questo punto di vista il gentil sesso è avvantaggiato essendo abituato a utilizzare prodotti per il viso che nella maggior parte dei casi posseggono dei filtri contro le radiazioni solari. Prima di assumere un farmaco può essere utile leggere il cosiddetto bugiardino (il foglietto illustrativo che si trova nella confezione) oppure rivolgersi al proprio farmacista di fiducia. Avremo modo così di evitare fastidiose scottature e brutte sorprese guardandoci allo specchio.

## Proteggere i piccoli amici dai fastidiosi parassiti

Pulci e zecche sono i parassiti esterni più comuni sia per i gatti sia per i cani e con l'arrivo della bella stagione aumentano le possibilità di contagio. Le pulci adulte, pronte a infestarli, possono vivere per mesi. Le femmine depongono fino a cinquanta uova al giorno, che cadono al suolo e si schiudono, dando origine a piccole larve capaci di annidarsi anche nei tappeti, nelle fodere e spesso nella cuccia. Le pulci sono in grado di trasmettere malattie che possono creare problemi negli animali ma anche nell'uomo. Le zecche, viceversa, si caratterizzano per la capacità di affondare il loro rostro nella pelle dell'animale e di succhiarne il sangue. Dopo essersi nutrite, le loro dimensioni aumentano e assumono l'aspetto di una sfera marrone. Fortunatamente, trascorrono la maggior parte del tempo lontano dai propri ospiti, ma sono comunque portatrici di gravi malattie anche per l'uomo e possono deporre migliaia di uova in una sola volta. Poiché questi parassiti si trasmettono con estrema facilità e possono, una volta entrati in casa, infestare l'ambiente domestico, la prevenzione assume un ruolo fondamentale. Moltissimi sono i rimedi attualmente disponibili per prevenire il contagio: gocce, collari, pastiglie, tutti mostrano attività più o meno spiccata ma sono dotati anche di elevata tossicità per l'uomo o per lo stesso animale. Fondamentale è il consiglio di un farmacista esperto poiché, sebbene questi rimedi siano rintracciabili in molti canali distributivi e spesso anche su Internet, non sono privi di pericolosità e il loro corretto utilizzo risulta, sovente, poco intuitivo.



scrivete a **Farma Magazine**

Avete un dubbio sull'utilizzo di un farmaco, sul dosaggio di un integratore, sulle interazioni tra due prodotti, sugli effetti collaterali di un medicinale o su altro ancora? Scriveteci a [farmamagazine@lswr.it](mailto:farmamagazine@lswr.it)



# Tem sensibili



A cura di Antonio Saitta, assessore alla Sanità, Livelli essenziali di assistenza, Edilizia sanitaria della Regione Piemonte

Donazione di organi e trapianti, il Piemonte si conferma regione all'avanguardia

**S**ono 202 i Comuni piemontesi in cui è possibile dichiarare la propria posizione in merito alla donazione di organi contestualmente al rinnovo della carta di identità, mentre sono 550 quelli che hanno iniziato il percorso per diventare attivi. Sono i risultati positivi della campagna nazionale "Una scelta in Comune", a cui la Regione Piemonte ha aderito con convinzione fin dal 2015, insieme ad Anci e Federsanità.

Il cittadino può registrare la propria volontà di donazione degli organi all'ufficio anagrafe del proprio Comune. Il dato è stato reso noto in occasione della "Giornata nazionale per la donazione e trapianto di organi e tessuti", che si è svolta domenica 28 maggio, con lo scopo di informare e sensibilizzare la popolazione sulle tematiche della donazione e del trapianto di organi e promuovere una costante presa di responsabilità delle istituzioni per rispondere ai bisogni dei cittadini in at-

sa di trapianto. Promossa da ministero della Salute, Centro nazionale trapianti e dalle associazioni nazionali di settore, la Giornata ha il sostegno e la collaborazione delle Regioni e Province Autonome, degli enti locali e delle istituzioni sanitarie e rappresenta uno dei momenti di massima promozione della cultura del dono. Quest'anno lo slogan della campagna di comunicazione nazionale "Diamo il meglio di noi" si ricollega al progetto, nato nel 2016, che recluta aziende ed enti pubblici e privati, con l'obiettivo di estendere la cultura della donazione ai propri dipendenti.

Per quanto riguarda i dati del primo trimestre 2017 del Piemonte:

\* sono 39,4 per milione di popolazione (pmp) i donatori di organi (media nazionale 26,5 pmp);

\* le opposizioni sono al 31 per cento, in leggero calo rispetto a fine 2016;

\* le donazioni di cornee sono in costante aumento: si prevede che a fine anno supereranno le 1.100 unità

(872 nel 2015 e 1.086 nel 2016);

\* i pazienti in lista di attesa nei centri trapianto piemontesi al 31 marzo sono 611. Prosegue la tendenza positiva avviata nel 2016, anche grazie all'impulso dato dalla Giunta regionale, che ha inserito l'aumento delle donazioni di organi e dei trapianti tra gli obiettivi indicati ai direttori generali delle Aziende sanitarie. Dobbiamo proseguire con lo stesso impegno anche nei prossimi anni. La solidarietà è un valore importante e la Regione sostiene il sistema dal punto di vista sanitario e di informazione ai cittadini, con la collaborazione delle associazioni di volontariato, che svolgono un ruolo importante nelle attività di sensibilizzazione.

Sono numerose le iniziative di sensibilizzazione che, in occasione della Giornata, si sono svolte nelle Asl e negli ospedali della regione. La città di Bra è stata per due giorni, da venerdì 26 a domenica 28 maggio, la capitale dei "Giochi nazionali dei trapiantati e dei

dializzati", organizzati per promuovere la donazione e il trapianto attraverso lo sport. A promuovere la manifestazione l'Aned, Associazione nazionale emodializzati dialisi e trapianto onlus, e il Comitato speciale Aned Sport, in collaborazione con Regione Piemonte, Comune di Bra, Centro nazionale trapianti e Coni, e con la partecipazione dell'Aido, Associazione Italiana per la donazione di organi, tessuti e cellule.

Si tratta di manifestazioni sportive consolidate nel tempo: i Giochi nazionali trapiantati sono alla ventisettesima edizione, mentre i Giochi nazionali dializzati alla ventiquattresima. Atleti trapiantati di ogni organo ed età e pazienti dializzati provenienti da tutte le regioni d'Italia hanno gareggiato per dimostrare il miglioramento della qualità di vita, che è possibile raggiungere grazie al trapianto. Atletica leggera, nuoto, ciclismo, volley, tennis, tennis da tavolo, bocce le specialità sportive in cui si sono cimentati.

# Benessere per tutti

Incontro con la giornalista  
salernitana Vira Carbone,  
conduttrice del programma televisivo  
Buongiorno Benessere  
alla ricerca di corretti stili di vita

Volersi bene è un dovere categorico,

È uno dei volti più noti e familiari del piccolo schermo. Dopo essere stata per cinque anni l'infaticabile inviata speciale di Bruno Vespa per *Porta a Porta*, un'esperienza a *Unomattina estate* e varie altre performance come conduttrice, la giornalista salernitana ha preso saldamente in mano le redini di una delle trasmissioni televisive più seguita e amata dagli italiani: *Buongiorno Benessere*. Il benessere degli altri e di riflesso il proprio, è la stella cometa che guida l'attenzione di Elvira (Vira) Carbone nella vita personale e professionale. Nasce a Salerno, bella città, in quella che lei definisce «una bellissima famiglia» e fin da piccola coltiva il sogno di venire a Roma, a lavorare in Rai.

**Com'è nato il tuo desiderio di lavorare in Rai?**

Avevo solo pochi anni di vita quando i miei genitori mi portarono in gita a Roma. Passando davanti alla sede della Rai vidi la scultura di Francesco Messina, il cavallo morente che simboleggia la fine delle antiche tecniche di comunicazione di fronte alle nuove tecnologie. Decisi allora che da grande sarei venuta a lavorare in quella struttura delle meraviglie. Presi la laurea in Giurisprudenza e dovetti pure abilitarmi alla professione forense, essendo figlia di uno degli avvocati più prestigiosi di Salerno. Un atto dovuto verso mio padre, ma il destino era quello che mi ero scelto da bambina. Iniziai con le emittenti private e alla fine sbarcai in Rai.

**In Rai ti occupi solo della tua trasmissione?**

No. Per mia fortuna ho una preparazione poliedrica: sono avvocato, giornalista e mamma di quattro bambine. Quindi, oltre a condurre la mia trasmissione, finisco spesso e volentieri come ospite e opinionista in quelle di altri, potendo parlare un po' di tutto. Da *La vita in diretta* e *Uno mattina* fino alle trasmissioni leggere e divertenti come *Sbandati*, dove ho impiasticciato il viso dei conduttori con uno dei miei famosi preparati cosmetici naturali. Non ti dico le risate.

**È importante utilizzare i prodotti naturali?**

Sono convinta che in natura ci sia



verso se stessi e gli altri

**Sono convinta  
che in natura  
ci sia tutto  
per curarsi  
e aver cura di sé,  
in assenza  
di patologie  
importanti**

tutto per curarsi e per avere cura di sé, in assenza di patologie importanti. La relazione poi tra salute e bellezza è strettissima, un organismo in piena salute ha una pelle luminosa, lo sguardo vivace, i lineamenti rilassati. Utilizzando prodotti naturali, metto a punto preparati cosmetici con risultati eccezionali: ho una formulazione a base di olio di semi di lino, gelatina e oli essenziali che applicata per venti minuti sui capelli li rivitalizza e irrobustisce allo stesso tempo. Se mi permetti l'espressione, sono una farmacista parallela, nel senso che ricerco e metto a punto formulazioni assolutamente naturali per la salute e la bellezza, proprio come facevano gli speziali agli albori della vostra nobile professione. Ho un frigo pieno di vasetti colorati che talvolta le mie bambine scambiano per salse esotiche o condi-

menti strani, in realtà sono creme e fluidi per la pelle.

**Sei per il naturale al cento per cento?**

Ovviamente. Il mio secondo libro *Bellezza da bere* tratta in particolare delle proprietà meravigliose degli estratti vegetali da pianta fresca, verdure, erbe aromatiche e spezie. Attraverso questa nuova metodologia di nutrizione liquida, è possibile disporre di tutto il patrimonio integro di vitamine e sali minerali che il mondo vegetale ci mette generosamente a disposizione. L'estratto aumenta la biodisponibilità dei principi attivi, a patto che la pianta di partenza sia davvero fresca; tu non sai quanti negozi ho selezionato prima di trovare i fornitori che mi garantissero l'assoluta freschezza dei prodotti che quotidianamente vado a comprare. L'importanza di una ali-

mentazione sana è un argomento che porto sempre nella mia trasmissione *Buongiorno Benessere* perché mangiare bene è davvero il primo passo per stare bene.

**Conduci una vita decisamente piena di impegni: televisione, la spesa quotidiana, quattro figlie tra i sei e i ventidue anni. Come si snoda la tua giornata tipo?**

Mi alzo alle sette, per uscire alle sette e quaranta con tre bambine a bordo, già da me sfamate e vestite. Le accompagno a scuola e corro al mercato, a scegliere le verdure appena arrivate. Poi vado in piscina perché la forma fisica è la prima forma di



## Nel libro “Bellezza da bere” parlo di tisane, infusi, estratti vegetali per il benessere dell’organismo

bellezza, da lì vado al negozio biologico perché il mercato mi garantisce la freschezza ma non l'assenza di contaminazione da pesticidi o fertilizzanti artificiali. *(La chiacchierata con Vira viene interrotta dalla telefonata di una figlia, vuole sapere cosa ci sarà per cena, la risposta non nasconde sorprese: insalata belga e zucchine. Non è una video chiamata, ma mi faccio l'idea di una certa delusione sul volto della ragazza. Infatti dopo pochi minuti il telefono di Vira torna a squillare, la richiesta della figlia verte su un ciambellone per la merenda, piccolo braccio di ferro, alla fine il cuore di mamma cede.)* Vedi, su tre cose non transigo con le mie ragazze: la buona educazione, lo sport e l'alimentazione. Sono i tre pilastri su cui si basa lo sviluppo futuro di un'adolescente. Sono severa con loro su questi tre punti, anche se la piccola eccezione del ciambellone ogni tanto posso concederla.

### Il tempo libero di Vira?

Capisci che con la vita che conduco non ne abbia poi tanto, ma quando posso mi dedico alla lettura, in particolare testi di psicologia e psicanalisi, oppure libero la mia creatività con tela e pennello. Dipingo figure umane, in genere nudi, o adoro lanciarmi nell'astrattismo. Quadri che poi appendo in casa e me li godo in assoluto silenzio e intimità. Viaggi ne ho fatti tanti quando ero inviata per *Porta a Porta*, anni di trasferimenti, continui ed eccitanti. Oggi, se riesco a rubar-

**FROM  
what's essential**



**TO  
sales potential**

**La tua farmacia cresce con noi.**

85 anni di storia alle spalle. Con una presenza importante sul proprio territorio, oggi Cefla è un'azienda multibusiness, consolidata a livello mondiale, con oltre 1900 dipendenti e 26 siti nel mondo.

Solidità industriale e capacità di interpretare le richieste specifiche dei nostri clienti, sono i fattori chiave per raggiungere sempre il migliore risultato.

Design, tecnologia, consulenza: una realizzazione ogni volta su misura.

[ceflashopfitting.com](http://ceflashopfitting.com)  
[cefla.com](http://cefla.com)



**SHOPFITTING**





mi un paio di giorni tutti per me e la mia famiglia, me li godo a casa.

**Qual è la farmacia ideale di Vira?**

Oggi esistono due tipi sostanziali di farmacia: quella grande, molto fornita, piena di ottime offerte commerciali, aperta dalla mattina presto alla sera tardi e dove puoi trovare anche la spremuta fresca per la bambina. Questa è quella dove mi rivolgo più di frequente, con i miei ritmi di vita intensi, frenetici. Non ti nascondo che, con una punta di romanticismo, amerei avere un rapporto più diretto e personale con il farmacista che magari ti conosce per nome e al quale dare del tu, il mio confidente per la salute. Ruolo che invece reputo fondamentale per chi ha tempo e modo di stringere questa relazione umana; penso agli anziani, più bisognosi di me di farmaci e di attenzioni alla loro salute, ai soggetti fragili con malattie croniche, agli adolescenti bombardati da informazioni sui farmaci raccolte dal *doctor Google* che sarebbe bene riportassero sempre al medico o al farmacista prima di prenderle per buone. Riconosco al farmacista un ruolo sociale di elevata importanza proprio nella sua possibilità di consigliare e indirizzare il cittadino con la sua competenza e professionalità.

**In una scala di valori, cosa collochi al primo posto?**

La salute senz'altro, perché dal benessere fisico discende tutto il resto: bellezza, serenità, gioia, amore. Ti dico che se per dieci minuti potessi essere il presidente del mondo, come primo provvedimento garantirei il rapido accesso alle cure per tutti, indipendentemente dalla classe sociale, dalle possibilità economiche, o dal caso fortunoso.

**Grazie Vira, per chiudere?**

Il motto che uso sempre in trasmissione: «Voletevi bene». Non usando il congiuntivo esortativo, ma proprio l'imperativo. Perché volersi bene è un dovere categorico, verso se stessi e gli altri.

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

# Idrocortisone per uso esterno

In caso di punture d'insetto, scottature dovute a esposizione agli UV, eczemi ed eritemi, ma anche dermatiti da contatto e orticaria



La pomata deve essere applicata in strato sottile su piccole aree, in modo da non soffocare la pelle

La bella stagione porta con sé temperature gradevoli, giornate di sole e la possibilità di passare del tempo all'aria aperta: al mare, in montagna ma anche in un parco di città. Porta anche il ritorno, purtroppo, di punture di insetti, scottature per eccessiva o scarsamente protetta esposizione ai raggi ultravioletti, eczemi ed eritemi, localizzati o ampiamente diffusi sul derma. A questi possono aggiungersi dermatiti da contatto e orticarie di origine alimentare (le fragole sono buonissime ma hanno spesso questo fastidioso riscontro), riconoscibili per l'esteso rossore e il forte prurito.

Se il fastidio è forte e non si riesce a lenirlo con rimedi naturali come la calendula o con gli "impacchi freddi della nonna", una delle poche soluzioni per via esterna che ha ancora ottima efficacia è l'applicazione di pomate o unguenti a base di idrocortisone.

Chimicamente appartiene alla categoria dei corticosteroidi; nello specifico rappresenta la "forma attiva" del cortisolo, un derivato del cortisone prodotto nel nostro organismo a livello di quelle ghiandole del surrene che sono preposte anche alla liberazione dell'adrenalina.

La molecola e le ghiandole sono state oggetto di interesse e studio già nel XVIII secolo e negli anni Quaranta si è finalmente giunti a un suo isolamento e a riconoscerne i benefici, sia per via sistemica sia per applicazione topica. Nelle formulazioni in crema o unguento l'idrocortisone è contenuto come sale acetato in concentrazione pari allo 0,5 per cento, una quantità dunque non elevata che ne giustifica la classificazione commerciale come prodotto da banco. Sono dunque medicinali di automedicazione, possono essere acquistati per richiesta verbale e senza aver interpellato il medico; possono essere impiegati in età pediatrica seppur con cautela e ne è ovviamente sconsigliato l'uso in gravidanza, durante l'allattamento o nella prima infanzia. Caratteristiche di questi prodotti sono l'azione antinfiammatoria (tipica dei corticosteroidi

da cui l'idrocortisone deriva) e quella antipruriginosa, che ne permettono l'impiego nel trattamento dei sintomi di: prurito per l'appunto, eczemi, punture di insetti, eritemi e ustioni di dimensioni circoscritte. È importante sottolineare questo "limite" perché le pomate idrocortisoniche sono applicabili solo in aree dermatologiche non estese e in strato sottile, non solo nei bimbi ma anche nei soggetti adulti. La pelle non va coperta con abbondanti impacchi, è meglio che respiri e permetta al rimedio di svolgere "gradualmente" la sua azione riparatrice. **Altra precauzione importante è prestare attenzione al tipo di "rossore": se fosse dovuto a un fungo, a un'affezione virale o alla presenza di un batterio l'idrocortisone non è adatto perché è innanzitutto inutile e potrebbe addirittura ingrandire il problema; è dunque saggio rimandare la decisione al medico o spendere una parola in più con il farmacista per verificare l'esattezza nella diagnosi e per la scelta del rimedio.** Come tutti i suoi congeneri, l'idrocortisone ha la capacità di inibire i processi infiammatori che sono alla base di un'ustione, di un eritema e di un forte prurito, portando a un abbassamento anche notevole di tale soglia. Basta applicare la pomata dalle due alle tre volte al giorno, solo sul tratto cutaneo ove persiste la sofferenza, per riscontrarne il miglioramento con scarso rischio di recidiva. Questo purché sia impiegata in quantità moderate, un eccesso potrebbe dare reazioni irritative o di ipersensibilizzazione: nulla di grave, ma è sempre bene essere "parsimoniosi". Come per quasi tutti i disordini della pelle, anche per i problemi sopra descritti è bene evitare l'esposizione diretta al sole (responsabile principe di ustioni ed eritemi) e a fonti di calore, che comprometterebbero non solo il già esistente disagio ma anche il trattamento con il cortisonico. Dunque, come è giusto che sia, avvertenze dietro avvertenze per una cautela giusta e un'opportuna attenzione: quando queste calano, la pelle può soffrirne, e il ricorso alle pomate cortisoniche avviene quasi obbligatorio.

# Le farmacie *rurali* non sono collutori

Dispensano farmaci e socialità e spesso sono l'unico punto di riferimento



FARMACIA



sanitario nei più sperduti paesi

Appreziate  
per l'alta  
professionalità,  
le piccole  
farmacie  
sono un  
bene da  
salvaguardare

**N**egli ultimi mesi, forse soltanto il discusso presidente degli Stati Uniti d'America Donald Trump (in ben più delicate e tragicomiche faccende affaccendato) manca all'appello dei tanti che hanno manifestato l'esigenza di esprimere il proprio autorevole parere sulla capillarità e l'importanza sociosanitaria della farmacia rurale. Assistiamo, infatti, a un florilegio di interesse (o sarebbe più aderente il suo plurale, ovvero interessi) verso la piccola farmacia: dal ministro dello Sviluppo economico Calenda, passando per il presidente di Farmindustria Scaccabarozzi, per arrivare a una pletera di parlamentari dell'intero arco costituzionale. Senza dimenticare, naturalmente, l'immane "Signor Conad... persone oltre le cose". E tutti (seppur con motivazioni diversificate) parlano della farmacia rurale, ne spiegano l'essenza ed evocano la necessità che venga salvaguardata. Ma dobbiamo proprio lasciarlo dire ad altri che cosa siano le farmacie rurali? Certo che no. Soprattutto in considerazione del fatto che proprio il termine "rurali" ne spieghi, da solo, il significato più intrinseco. E mi sentirete un piccolo ma decisamente

serio gioco di parole: **R** come *realità* - **U** come *uniche* - **R** come *radicate* - **A** come *assistenziali* - **L** come *laboriose* - **I** come *indispensabili*. Ma anche: **R** come *resistenti* - **U** come *universalistiche* - **R** come *rigorose* - **A** come *accoglienti* - **L** come *lungimiranti* - **I** come *intraprendenti*.

E l'elenco potrebbe continuare, con la collaborazione del sacrificio quotidiano e della dedizione appassionata delle migliaia di colleghi e colleghe operanti su tutto il territorio nazionale. Purtroppo, però, le cose non stanno esattamente in questa maniera. Infatti le criticità dell'attività professionale e dell'impegno imprenditoriale quotidiano di queste realtà che "dispensano farmaci e socialità", fanno temere per le farmacie rurali nuove ulteriori difficoltà. Bisogna impedire che esse diventino **R** come *rarietà*, che non siano **U** come *uccise*, che non vengano considerate **R** come *reperiti*, che non debbano subire **A** come *annientamento*, che non siano definitivamente **L** come *liquidate* e che non continuino a rimanere pressoché **I** come *inascoltate*. Dunque, la parola è sempre la stessa, ma con un contenuto significativo assai diverso. E siccome sono persuaso che il nostro atteggiamento, sia esso personale o sindacale, debba forzatamente essere positivo, allora è davvero venuto il momento di passare dal "tempo degli elogi" al "tempo dell'azione". Le sfide che ci si presentano ci possono spaventare, ma non possiamo sottrarci. Ma altrettanto, e soprattutto, devono fare quelli che della farmacia parlano e basta: cari signori, le farmacie rurali non sono un collutorio con cui sciacquarsi e profumarsi la bocca. Preferiamo magari l'alito cattivo, ma pretendiamo che alle vostre parole seguano i fatti. Concreti, convincenti, efficienti ed efficaci. Non è più tempo di aspettare. E... buon sorriso a tutti.



# Quando il tremore non si blocca

Rigidità e rallentamento nei movimenti sono i primi sintomi della malattia di Parkinson

La malattia di Parkinson, conosciuta comunemente come "morbo" per via del suo esito fatale, fu descritta per la prima volta da James Parkinson nel 1817. È una malattia degenerativa del sistema nervoso centrale caratterizzata da rigidità dei movimenti, bradicinesia e tremore. Nella fase avanzata della malattia compaiono problemi comportamentali e cognitivi e demenza. La malattia è essenzialmente causata da una incoerente stimolazio-

ne della corteccia motoria da parte di gangli della base. Il morbo di Parkinson affligge circa l'1 per cento della popolazione oltre i sessant'anni di età. In Italia si contano 250.000 malati, dei quali la metà sono ancora in età lavorativa. Il numero dei pazienti con Parkinson cresce ogni anno. Con 6.000 nuovi casi ogni anno, si stima che il numero dei malati di Parkinson raddoppierà nei prossimi quindici anni. La fisiopatologia della malattia di Parkinson fu studiata

negli anni Sessanta dal gruppo di Arvid Carlsson, che identificò per la prima volta la dopamina nel sistema nervoso centrale. La bassa concentrazione di dopamina osservata nei malati di Parkinson fu correlata alla degenerazione dei neuroni dopaminergici della *substantia nigra pars compacta*, che è deputata al controllo dei movimenti. Il morbo di Parkinson viene classificato in "idiopatico" (circa il 90 per cento di tutti i casi) e "familiare", quando esiste un carattere

## Glossario

**Bradichinesia:** quando si ha un rallentamento nella velocità di esecuzione di alcuni movimenti.

**Corteccia motoria:** la parte del cervello che organizza e determina i movimenti volontari del corpo.

**Dopamina:** neurotrasmettitore che ha una funzione di controllo su molti fronti come il movimento, i meccanismi di regolazione del sonno e alcune facoltà cognitive.

**Linfociti:** cellule del sangue in grado di garantire la funzionalità del sistema immunitario.

**Neuroni:** cellule del sistema nervoso che ricevono, elaborano e trasmettono le informazioni ad altri neuroni attraverso segnali elettrici e chimici.

**Processo flogistico:** infiammazione acuta.

## Per saperne di più

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

I primi sintomi del morbo di Parkinson, spesso trascurati, sono la perdita del senso dell'olfatto, i disturbi del sonno, i problemi intestinali e della vescica, la riduzione dell'espressione facciale, il dolore al collo persistente, la scrittura piccola, l'alterazione della voce e della parola, la lentezza dei movimenti articolari, in particolare la rigidità delle braccia, il portamento ricurvo, l'eccessiva sudorazione, e le frequenti variazioni di umore e della personalità.

### Quale lo stile di vita e le abitudini durante la malattia?

La fisioterapia è un importante aiuto a disposizione dei malati di Parkinson, che insegna a eseguire i movimenti che non possono più essere gestiti dagli automatismi spontanei. La pratica riabilitativa insegna ai pazienti a camminare in maniera corretta, pensando ai movimenti che devono essere fatti per avanzare passo dopo passo. La dieta da seguire è importante. In caso di sovrappeso, è necessario iniziarne una *ad hoc*, perché l'obesità può limitare ulteriormente i movimenti. I problemi di deglutizione possono essere ovviati modificando i tipi di alimenti, adottando cibi che tendono a causare eccessiva salivazione.

## La patologia attualmente affligge circa l'1 per cento della popolazione oltre i sessant'anni di età

ereditario della malattia riconducibile ad alcune mutazioni genetiche. La malattia è accompagnata da un processo neuroinfiammatorio, che compare caratteristicamente anche nella malattia di Alzheimer e nella sclerosi laterale amiotrofica. La neuroinfiammazione e la conseguente neurodegenerazione sembrerebbe dipendere anche dalla microglia (un tipo di cellule coinvolte nella difesa immunitaria del sistema nervoso centrale) e dai linfociti (svolgono un ruolo di contrasto agli antigeni esterni) mediante il rilascio di mediatori del processo flogistico. Il principale trattamento terapeutico del morbo di Parkinson, utilizzato nel 98 per cento dei pazienti, consiste nella somministrazione per via orale o per via endovenosa della levodopa, che è

il precursore biosintetico della dopamina. La terapia con la levodopa riesce solamente ad attenuare i sintomi della malattia, ma non è in grado di contrastare la degenerazione neuronale che ne è alla base. La terapia con la levodopa è caratterizzata da periodi in cui il paziente riprende la propria normale mobilità e da periodi in cui ricompare la caratteristica acinesia e rigidità muscolare. Questo effetto sarebbe dovuto all'incapacità dei neuroni di immagazzinare correttamente la dopamina derivante dalla dopa. Il trattamento con la levodopa perde di efficacia negli stadi più avanzati della malattia a causa della drastica riduzione dei neuroni dopaminergici, che non riescono a controllare il tremore nonostante gli elevati livelli di dopamina.



## FIRMA LA TUA DICHIARAZIONE D'AMORE PER LA RICERCA

codice fiscale  
**80201430586** / [www.istitutopasteur.it](http://www.istitutopasteur.it)

  
**ISTITUTO PASTEUR ITALIA**  
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI  
LA RICERCA IN PERSONA

# Immunodeficienza *congenita*

I bambini nati con questo difetto genetico hanno un sistema immunitario fortemente compromesso

**P**otrà mai esserci qualcosa di più bello del sorriso di un bambino? Sì, il sorriso di milioni di bambini d'ora in poi e per sempre.

Tommy ha un anno e mezzo. Alla maratona Telethon del 2016 sorrideva felice in braccio alla mamma. Era trascorso quasi un anno da quel giorno di febbraio in cui Marta e il marito Andrea avevano portato il piccolo Tommy all'istituto San Raffaele-Telethon di Milano, dove il bambino era stato sottoposto alla terapia genica per l'immunodeficienza congenita con la quale era nato.

La malattia si chiama Ada-Scid, immunodeficienza severa combinata da deficit di adenosina-deaminasi. I bambini nati con questo difetto genetico hanno un sistema immunitario fortemente compromesso. In assenza di un trattamento rapido, la patologia spesso risulta fatale entro il primo anno di vita. Questo, per fortuna, non è successo nel caso di Tommy, a cui i medici hanno diagnosticato la malattia a soli cinque mesi. Marta e Andrea hanno così saputo che Tommy andava protetto da qualsiasi contatto con il mondo esterno perché anche una semplice attività come giocare con i cugini, poteva mettere seriamente a repentaglio la sua salute. Seppero anche che c'era la possibilità di accedere alla terapia genica ex vivo messa a punto con successo a Milano. Non si trattava di una procedura semplice, soprattutto per un bimbo così piccolo, ma l'unica alternativa era tentare il tra-



Tommaso con la famiglia e una donatrice Telethon

pianto di midollo, applicabile solo se si trova un donatore compatibile e comunque associato al rischio di rigetto. La terapia genica ex vivo si basa, invece, sull'inserimento del gene che corregge il difetto genetico responsabile della malattia nelle cellule staminali ematopoietiche del paziente. Così, a meno di un anno dalla diagnosi, Tommy gattonava

per lo studio televisivo della maratona Telethon come un qualsiasi bambino con un sistema immunitario sano.

Insieme a questa famiglia abbiamo festeggiato una bellissima notizia che non riguardava solo il loro bambino perché dal 30 maggio 2016 la terapia genica per Ada-Scid è diventata un farmaco, Strimvelis, accessibile, al di fuori del contesto sperimentale, a tutti i bambini che d'ora in poi nasceranno con questo difetto genetico.

La visione di una cura fruibile per le persone con malattie genetiche rare guida da sempre le strategie e le azioni messe in campo da Fondazione Telethon per rispondere al bisogno della comunità dei pazienti.

Strimvelis è il primo esempio di piena realizzazione di questo obiettivo.

Il percorso di ricerca è iniziato nei primi anni Novanta con la decisione di creare, presso un ospedale di eccellenza come il San Raffaele, un istituto dedicato allo sviluppo della terapia genica.

La ricerca effettuata dall'istituto è stata, negli anni, sempre indirizzata e sviluppata con l'obiettivo di arrivare alla registrazione e messa in disponibilità delle terapie.

E la stessa visione ci ha guidato nell'individuare un partner, Gsk, che con la stessa lungimiranza ha assunto la propria parte nell'alleanza strategica che ha portato alla registrazione di Strimvelis. Oggi possiamo dire che Tommy era nato con una malattia orfana che orfana non è più.





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

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO



Consigli e rimedi per un fastidioso disturbo

# Reflusso gastroesofageo *nel neonato*

Il reflusso gastroesofageo, accompagnato o meno da rigurgiti, è un fenomeno del tutto fisiologico nei lattanti e non richiede alcun trattamento. L'alimentazione prettamente liquida e la posizione sollevata sono due fattori che favoriscono i rigurgiti, prevalentemente nelle ore diurne. Inoltre una certa immaturità del Cardias (la valvola che separa

lo stomaco dall'esofago) rende vano il compito di impedire la risalita del cibo dallo stomaco. Il reflusso non è una malattia ma un normale processo fisiologico che si manifesta in tutti i bambini e gli adulti soprattutto dopo i pasti. Quando però il problema diventa frequente nel lattante si possono adottare alcune accortezze. In caso di allattamento al seno

molte volte è la stessa posizione a essere sbagliata e il bambino, ingurgitando aria durante la poppata, andrà incontro a rigurgiti frequenti e fastidiosi. Se invece l'allattamento è artificiale si potrà prediligere un latte addensato alle normali formulazioni in commercio.

Il reflusso nel 95 per cento dei casi si manifesta in forma lieve e scompare en-

## Non è una malattia ma un normale processo fisiologico

tro i 24 mesi di vita del bambino. Quando invece ha una frequenza importante (fino a 15 volte al giorno) e si protrae oltre 24 mesi, si inizia a parlare di una vera e propria patologia, che comporta anche un'infezione dello stomaco, difficoltà respiratorie e broncospasmo. In questi casi si consiglia sempre un approccio naturale al problema somministrando alla sera tisane e decotti a base di liquirizia, aloe vera e malva.

La liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*) ha spiccate proprietà antinfiammatorie e antispastiche grazie alla presenza di glicirizina e flavonoidi. Nel bambino il dosaggio giornaliero di glicirizina deve essere intorno ai 5 mg in quanto questa sostanza ha una spiccata azione ipertensiva da tenere sotto controllo. L'associazione con aloe vera ottimizza il processo di cicatrizzazione dello stomaco, riducendo gli spasmi dolorosi legati al reflusso gastrico. La *Malva sylvestris* è una pianta facilmente reperibile, ricca in mucillagini con una spiccata azione lenitiva ed emolliente. Seda l'infezione che raggiunge il tratto esofageo a causa del reflusso e lenisce la gola e le corde vocali che spesso si infiammano in seguito al reflusso acido. Si consiglia di aggiungere alla tisana mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio, che ha un'azione tampone sull'acidità gastrica e ne riduce quindi gli effetti nel reflusso.

In omeopatia (*tabella a lato*) il rimedio d'elezione è *Nux Vomica M.G.* in associazione con *Helleborus Niger*, somministrati per un periodo di venti giorni e progressiva riduzione secondo la dose. *Nux Vomica*, oltre a inibire la secrezione acida, riduce lo stato di ipertensione muscolare e contratture che, specialmente durante la notte, possono causare dolo-

re addominale nel neonato. Nei casi in cui il reflusso comporta infiammazione delle corde vocali associate a tosse riflessa, la terapia con *Natrum Muriacicum 4-6 LM* somministrata sei volte al giorno si è rivelata particolarmente incisiva.

Nella maggioranza dei casi il reflusso gastrico nel neonato tende a regredire da solo, ma quando il disturbo si dovesse perpetuare oltre i tre anni di vita del bambino, alle precedenti terapie si possono affiancare sospensione a base di inibitori della pompa protonica (*box in alto*) che riducono la secrezione acida dello stomaco. L'utilizzo di questi farmaci deve essere comunque limitato nel tempo e sotto stretto controllo medico.



### I farmaci

La terapia farmacologica antireflusso si basa sull'impiego di:

- \* farmaci antiacidi;
- \* procinetici;
- \* soppressori della secrezione acida gastrica.

La loro funzione è quella di diminuire la produzione di acidi e facilitare lo svuotamento gastrico.

Stiamo parlando di farmaci non privi

di effetti collaterali come gli H2 antagonisti:

- \* cimetidina;
- \* ranitidina;
- \* famotidina;
- \* nizatidina.

E gli inibitori di pompa protonica e del sistema enzimatico idrogeno potassio adenosintrifosfasi:

- \* omeprazolo;
- \* pantoprazolo.

### Rimedi omeopatici

- \* *Nux Vomica*
- \* *Ignatia Amara*
- \* *Silicea*
- \* *Pulsatilla*
- \* *Thuya Occidentalis*
- \* *Arsenicum Album*
- \* *Calcarea Phosphorica*
- \* *Natrum Muriacicum*
- \* *Sulphur*
- \* *Calcarea Carbonica*

# Anni d'argento

**A**limentazione ricca ed equilibrata e attività fisica. Sono gli ingredienti essenziali per mantenersi in buona salute e mettersi in condizioni di poter condurre una vita attiva e autonoma, e favorire uno stato di benessere psico-fisico.

Un concetto che vale in tutte le fasi della vita. Durante la crescita e lo sviluppo per "costruire" la struttura fisica, sostenere i veloci processi fisiologici e il ritmo di vita, spesso molto attivo, ma anche durante l'età anziana, quando una buona alimentazione diventa fondamentale per contrastare il decadimento per natura legato all'invecchiamento. Nutrirsi correttamente significa fornire ogni giorno all'organismo l'energia e gli elementi essenziali per poter funzionare; le esigenze nutrizionali variano tuttavia in base a età, stile di vita, condizioni di salute e livello di attività fisica.

**Tra gli elementi importanti da assumere con l'alimentazione, le proteine forniscono energia e contribuiscono alla crescita e a mantenere la massa muscolare.**

I muscoli, insieme alla struttura ossea e alle cartilagini che sono una componente chiave delle articolazioni, sono importantissimi per lo svolgimento delle attività quotidiane. Alla salute delle ossa giovano inoltre calcio e vitamina D.

Con l'avanzare dell'età l'organismo subisce dei cambiamenti, dal rallentamento del metabolismo, alla diminuzione della massa muscolare. In molti casi inoltre, anche per il sopraggiungere di malattie, lo stile di vita si modifica e diminuisce l'attività fisica, il che comporta una riduzione del fabbisogno energetico. Facile dunque prendere l'abitudine di non mangiare o mangiare poco perché "non è più necessario".

Invece la dieta dell'anziano non dovrebbe essere diversa da quella del giovane. Certamente deve essere ugualmente

equilibrata e ricca. Mentre alcuni aspetti dell'invecchiamento sono difficili da controllare, nutrirsi correttamente è non solo possibile, ma anche particolarmente importante per gli anziani.

La terza età infatti si accompagna a una fisiologica mancanza di appetito e al calo dell'assunzione di cibo che, quando non dovuti a malattie e a difficoltà economiche, possono dipendere da senso di solitudine e abbandono, problemi di masticazione e dentatura, riduzione dei sensi del gusto e dell'olfatto, problematiche neurologiche e psicologiche come depressione, demenza, malattia di Parkinson. In aggiunta alle cause dirette, gli anziani affetti da malattie acute e croniche possono avere bisogno di un ricovero ospedaliero, cosa che può ulteriormente interferire con una nutrizione adeguata.

## Cause ed effetti

Introdurre una quantità insufficiente di energia, cioè di calorie, fa perdere peso e questo nelle persone anziane favorisce nel tempo uno stato di fragilità.

La malnutrizione è una condizione tutt'altro che rara: uno studio condotto su oltre 4.500 anziani in diversi Paesi ha messo in evidenza che un quarto di questi si trovava in uno stato di malnutrizione, mentre circa la metà ne era a rischio. Possibili conseguenze: debolezza muscolare, deficit cognitivo, un più lento processo di guarigione delle ferite e di recupero dopo la malattia, l'aumento del rischio di infezioni. E in generale un peggioramento della qualità di vita e un aumento della mortalità. Oltre che a un insufficiente apporto di nutrienti, uno stato di malnutrizione può essere dovuto anche al malassorbimento di uno o più nutrienti a causa, per esempio, di terapie farmacologiche.

Gli antiacidi, per esempio, ostacolano

l'assorbimento di ferro e vitamina B12, e con l'assorbimento calorico in generale. I diuretici, molto frequentemente prescritti agli anziani, interferiscono con alcuni minerali come zinco, rame, magnesio e con le vitamine K e B6. I lassativi infine, altra categoria di farmaci molto utilizzata, ostacolano la disponibilità di calcio e di alcune vitamine (A, D, E, K).

La malnutrizione negli anziani è dovuta, in particolare, allo scarso apporto proteico

**Nella terza età è frequente il consumo eccessivo di carboidrati semplici come pane pasta e dolci**

### *Gusto ed equilibrio*

Una corretta composizione dello schema alimentare giornaliero dovrebbe prevedere il 54-57 per cento di energia proveniente dagli zuccheri (inclusi i carboidrati) il 15-16 dalle proteine e il 25-30 dai grassi. Nell'anziano sono frequenti il consumo eccessivo di carboidrati semplici come pane, pasta e dolci, e l'inadeguato apporto di proteine, che dovrebbero essere assunte nella misura di almeno 0,9 grammi per chilogrammo di peso corporeo. Questa quantità negli individui fragili può arrivare fino a 1,3-1,5 g/kg.

Ma oltre alla quantità di energia, conta anche la qualità. Una dieta ricca e variata porta con sé un apporto calorico più elevato. Sarebbero da evitare invece le diete monotone, che aumentano il rischio di carenze di vitamine e sali minerali, già frequenti. Per le fonti di proteine, meglio evitare i cibi molto grassi, come insaccati, salumi e carni conservate, e preferire invece carni magre, pesce, uova, latticini. Il processo di invecchiamento comporta anche la progressiva perdita di acqua, fondamentale per l'idratazione e per mantenere le normali funzioni fisiche e cognitive. Ogni giorno si dovrebbero assumere tra 1,5 e tre litri di liquidi. Frutta e verdura sono una buona fonte di acqua, succhi di frutta senza zucchero, latte e minestre possono aiutare per l'idratazione. **In situazioni di particolare fragilità, quando non sia possibile seguire una dieta bilanciata, o se sono presenti condizioni che ostacolano la nutrizione - difficoltà di masticazione o a inghiottire, allettamento, ospedalizzazione - è possibile avvalersi del supporto di integratori specifici per soddisfare il fabbisogno di acqua e nutrienti e, in particolare, di proteine.** Molto importanti infine sono anche le fibre. L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda un consumo giornaliero di almeno 25 grammi al giorno di fibre alimentari, pari a sei mele, tre porzioni di lamponi o mirtilli, o due porzioni di legumi.



# Un'alleata per la salute

L'*Urtica dioica* è un'erba perenne da sempre utilizzata come medicamento



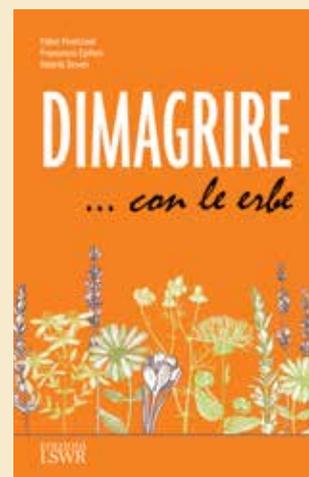
**Q**ual è la prima pianta che i bambini imparano a riconoscere? Probabilmente l'ortica: una volta toccata sarà difficile dimenticarsene. Il nome ortica deriva dal latino *urere*, bruciare. Eritemi, irritazione e dolore sono le fastidiosissime conseguenze che possono presentarsi al contatto con questa pianta a causa dei peli urticanti con cui si difende da chi voglia danneggiarla. Ma siamo sicuri che l'ortica abbia solo questa particolarità? Chi la studia sa benissimo che, dietro le sostanze urticanti, si nasconde una grande meraviglia della natura. Una pianta dalle mille proprietà che cresce abbondantemente quasi ovunque e che ci regala

preziosissimi doni che possono essere impiegati negli ambiti più disparati. Dunque armiamoci di guanti e andiamo a scoprire come può essere adoperato questo utile rimedio. L'*Urtica dioica* è un'erba perenne da sempre utilizzata come medicamento, e le sue proprietà sono conosciute quasi ovunque. Può essere usata da fresca, la scelta migliore, preparando infusi o decotti, oppure essiccata o sotto forma di estratto. Il periodo migliore per la raccolta, come vuole la tradizione, è in primavera scegliendo, se possibile, gli apici. Ovviamente deve essere raccolta in luoghi che siano il meno possibile contaminati dall'inquinamento. Per via del suo gustoso e particolare

sapore è spesso utilizzata in cucina, ed è l'ingrediente principale di molte ricette tradizionali. Anche nelle preparazioni alimentari può essere utilizzata sia fresca, per realizzare pasta ripiena, polenta, zuppe, contorni misti e torte salate, sia essiccata. In questo caso può essere sbriciolata per essere aggiunta durante la preparazione di minestrone, risotti o lievitati, così da rendere il sapore più intenso e poter beneficiare delle utilissime sostanze contenute. Fortunatamente una volta essiccata o cotta, la pianta perde completamente le proprietà urticanti. Ricchissima di pigmento, può essere utilizzata per dare il colore verde alla sfoglia. Ma quello alimentare non è l'unico uso che viene fatto del suo succo colorante: la pianta può essere usata per tingere di verde le stoffe e la radice per tingerle di giallo. E, rimanendo in ambito tessile, le fibre dell'ortica sin dall'antichità venivano impiegate per ottenere ottimi tessuti. Tradizionalmente l'ortica è sempre stata utilizzata come rimedio rimineralizzante, antia-



## Il libro



FABIO FIRENZUOLI  
FRANCESCO EPIFANI,  
VALERIA SEVERI  
**Dimagrire...con le erbe**  
Lswr, 2016, pp. 176

I tre autori, prendendo spunto dalle storie di vita dei loro pazienti, propongono un approccio alle proprietà, alle caratteristiche essenziali e alle modalità d'uso delle erbe che possono aiutare a dimagrire. La dieta mediterranea, punto cardine di uno stile di vita che deve comprendere oltre all'alimentazione equilibrata e sana un progressivo esercizio fisico, può essere completata dall'utilizzo delle erbe che, come affermano gli autori, possono essere d'aiuto soprattutto nei processi di cura, supportando mente, animo e stomaco nelle comprensibili situazioni di difficoltà che uno stravolgimento di abitudini può indubbiamente portare.

nemico, diuretico, depurativo, antiartritico e emostatico. Ricca di ferro, potassio, fosforo e flavonoidi, fornisce anche grandi quantitativi di calcio: 500 mg, che equivalgono alla metà del fabbisogno giornaliero, per 100 g di prodotto. Inoltre, la presenza di buoni quantitativi di vitamine A e C rende più facile l'assorbimento intestinale di questo prezioso elemento. Uno degli impieghi più conosciuti di questa pianta è quello in ambito dermocosmetico: addizionata allo shampoo per le sue proprietà antiforfora e come prodotto rinfrescante per la pelle. Inoltre il macerato di ortica viene utilizzato in agricoltura per allontanare i parassiti e per curare alcune malattie delle piante. Ma non solo la parte aerea della pianta ha effetti benefici. Ultimamente alcuni studi fatti sulla radice

hanno dimostrato che questa può essere estremamente utile per contrastare gli effetti dell'ipertrofia prostatica benigna, specialmente se associata a *Serenoa repens*. La pianta è controindicata per chi abbia problemi di ipertensione, avendo proprietà vasocostrittive. È comunque consigliabile chiedere il parere del medico o del farmacista prima di assumere integratori a base di ortica, in caso di gravidanza e di diabete. Conoscendola, una pianta che all'apparenza sembrava solo fastidiosa, tirando le somme può rivelarsi una grande alleata.

# Essere o non essere

L'importanza di sapere comunicare i generici in farmacia



«**D**otto', ma so' davvero uguali?». Una domanda che a più di vent'anni dalla introduzione per legge (425/1996) dei farmaci generici in Italia non ha mai smesso di essere ripetuta. Prima

della spedizione di ogni ricetta, è prudentemente d'obbligo la richiesta del farmacista: «Originali o equivalenti?». Equivalenti, meglio di generici. Perché dai produttori italiani il termine "generico" è stato giudicato squalificante, riduttivo. Suonerebbe come: prendi

l'originale o una copia qualunque? «Originali o equivalenti?», dunque. Potrebbe sembrare una domanda stereotipata, pleonastica. È invece una domanda fondamentale nel lavoro in farmacia. È necessaria per evitare ripensamenti. Richieste di cambi tardi-



Le donne  
sono meno  
propense  
degli uomini  
a uscire  
dal binario  
del brand

vi. Soprattutto da parte di chi arriva su commissione da parte di parenti o amici. Gli attuali *software* aiutano. Indicano lo storico del venduto per quello specifico paziente. Ricordano cioè quali sono state le scelte precedenti. Ma lo sappiamo; non basta. È buona norma, ogni volta, chiedere conferma della conferma: «Tutto come la volta scorsa, giusto?».

Il dubbio fra farmaco originatore - così la legge lo chiama - e *off patent*, il farmaco che ha perso l'esclusività del suo brevetto, rimane un passaggio di delicatissima negoziazione. Di indecisione, di titubanza, di irritazione anche. «E lei che ne pensa? Mi dica la verità», sembra chiedere al farmacista ogni paziente, posto di fronte al bivio.

La risposta non è facile. Per esperienza sono possibili due tipi di approccio comunicativo. Uno "trasversale" e uno diretto, "scientifico". Il primo riguarda le "leve", le argomentazioni periferiche in base alle quali il paziente può essere avviato a una decisione autonoma. Innanzitutto il prezzo. Le casse del Servizio sanitario nazionale e quelle dei "mutuati" devono essere grati ai generici.

Lavoro in una periferia estrema di Roma. È il portafoglio quasi sempre a decidere. Con una sottile differenza di genere. Le donne sono statisticamente meno propense degli uomini a uscire dal binario del *brand*. Equivalente o generico che sia, va bene per il marito, eventualmente. Per loro stesse preferiscono quello "sicuro". È una regola non priva di eccezioni.

Un'altra leva è la similitudine della forma farmaceutica e le caratteristiche organolettiche che accomunano il farmaco originatore all'equivalente. Molto spesso - credo che sia capitato a tutti - la scelta del farmaco griffato è opzionata per non mettere a disagio i pazienti anziani, ai quali è rivolto. «Sa, con

tutte le pillole che prende, se gliene cambio una diventa matto...».

Una ulteriore argomentazione da sottoporre all'attenzione del paziente è la diffusione dell'operazione di cambio. «Il mercato del generico ha conquistato circa il 20 per cento del mercato farmaceutico globale. Il Nord è in testa alla classifica: Trento, Lombardia e Emilia Romagna. Il Sud è più difficile. Dal basso: Calabria, Basilicata, Campania. In Europa siamo oltre il 50 per cento. Ormai questo prodotto, così costoso, lo stanno cambiando tutti. Poi, veda lei». Tenendo presente che oggi in quasi la totalità degli ospedali italiani si utilizzano i farmaci equivalenti. Osservazione spesso corredata dal riferimento dei pareri più ricorrenti degli specialisti: «I gastroenterologi non hanno difficoltà a suggerire la sostituzione. I cardiologi invece talvolta, esplicitamente, la vietano ai loro assistiti. A lei che cosa hanno detto?».

Eppure, al di sotto della domanda «Dotto', so' davvero uguali?», esiste un non detto. Giace, potremmo definirla, una "fallacia informativa". Un deficit percepito di rassicurazione reale. Quale?

Il discorso è tecnico, di natura farmacodinamica. Ma comprensibilissimo. Si può riassumere in questo modo: le documentazioni richieste per l'accreditamento di un equivalente sono di tipo quali-quantitativo e di biodisponibilità. Rispetto all'originale, l'equivalente deve possedere per legge gli stessi principi attivi e lo stesso grado di assorbimento nell'organismo. Chiaro, no? A pari biodisponibilità dovrebbe corrispondere un pari effetto terapeutico. I detrattori dell'equivalente si raccolgono sotto la bandiera di un non sufficientemente dimostrato effetto terapeutico e su questo dilemma si scontrano illustri pareri.

Il generico ha rappresentato una delle novità più rilevanti dell'attuale servizio farmaceutico, la vera rivoluzione nell'era del *low cost*. Ma la domanda «Dotto', ma so' davvero uguali?» continuerà a echeggiare tra le pareti delle farmacie.

# L'assegno verrà ridotto?

La prima sezione civile della Corte di Cassazione, con una recente sentenza, ha rivoluzionato i parametri a cui collegare il diritto al mantenimento nel divorzio

**P**er circa trent'anni il cosiddetto assegno divorzile mirava a garantire al coniuge più debole economicamente, il tenore di vita goduto durante il matrimonio. Oggi la Cassazione muta il proprio orientamento e vincola tale diritto al presupposto della non autosufficienza e della mancanza di indipendenza economica, ritenendo non più attuale, nell'ambito dei mutamenti economico-sociali, il riferimento alla continuazione del tenore di vita goduto durante il matrimonio.

La suprema Corte, superando un orientamento ormai consolidato, scrive che sposarsi è un «atto di libertà e autoresponsabilità» e quindi il matrimonio non può e non deve rappresentare la sistemazione definitiva; all'assegno, sempre secondo gli Ermellini, va riconosciuta natura assistenziale e, pertanto, può essere ottenuto esclusivamente da chi non sia economicamente indipendente o autosufficiente. I principali indici che la Cassazione indi-

vidua per valutare l'indipendenza economica di un ex coniuge sono il «possesso» di redditi e di patrimonio mobiliare e immobiliare, le «capacità e possibilità effettive» di lavoro personale e «la stabile disponibilità» di un'abitazione.

Con questo giudicato, la Corte ha voluto stigmatizzare il concetto che con la sentenza di divorzio «il rapporto matrimoniale si estingue non solo sul piano personale ma anche economico-patrimoniale, sicché ogni riferimento a tale rapporto finisce illegittimamente con il ripristinarlo, sia pure limitatamente alla dimensione economica del tenore di vita matrimoniale, in una indebita prospettiva di ultrattività del vincolo matrimoniale».

La sentenza sarà senz'altro accolta con favore da coloro che, disponendo di ingenti patrimoni, alla luce del precedente orientamento giurisprudenziale, si sono visti decurtare somme considerevoli a seguito di una sentenza di divorzio,

ma non potrà sicuramente modificare quelle situazioni (che rappresentano senz'altro la maggioranza) in cui il patrimonio di entrambi è talmente esiguo da non consentire a nessuno degli ex coniugi indipendenza o autosufficienza.

Prima di esultare o, al contrario, di stracciarsi le vesti, teniamo ben presente il vuoto normativo messo in luce dalla recente decisione che, non essendo stata emessa dalle Sezioni Unite, non costituisce l'orientamento generale e non è escluso che vi possano essere altre sentenze di senso opposto. Circostanza che contribuirà a creare incertezza interpretativa di cui non si sentiva certo bisogno. La certezza del diritto continua a essere, anche in questo particolare ambito, incerta come il meteo di primavera. Per avere maggiore chiarezza dovre-



**Non viene più garantito all'ex coniuge il tenore di vita goduto durante il matrimonio**

mo attendere le decisioni dei vari Tribunali italiani e, soprattutto, sperare in un intervento del legislatore che fornisca, agli operatori del diritto e alle parti coinvolte in questi procedimenti, dati certi cui si possa fare riferimento. [ma.tortora@tiscali.it](mailto:ma.tortora@tiscali.it)

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”

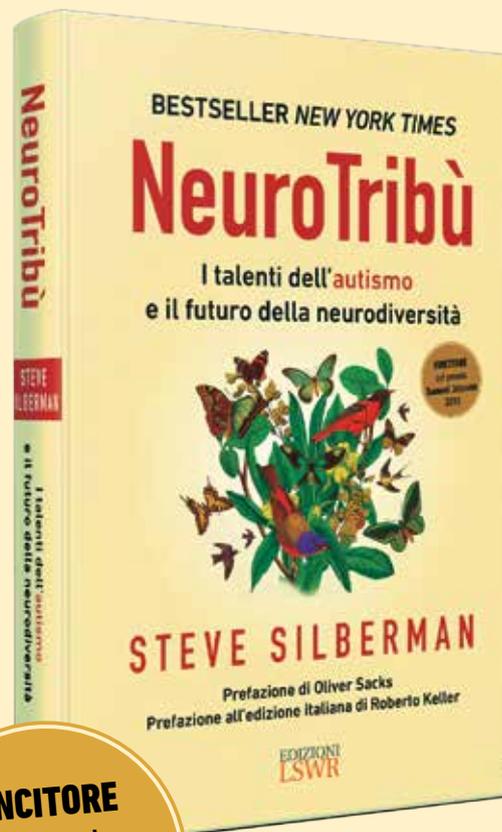
—dalla prefazione di **OLIVER SACKS**,  
autore di *Un antropologo su Marte* e *Risvegli*

“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.”

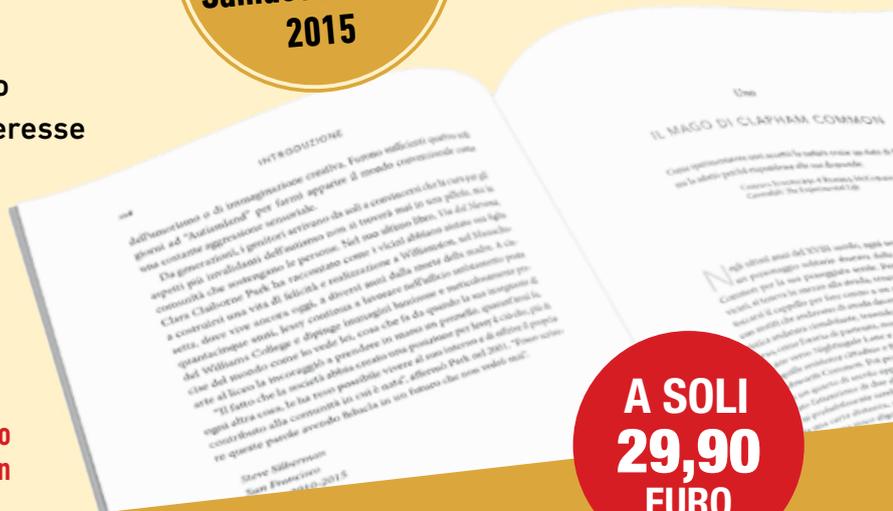
—**JOHN ELDER ROBISON**, studioso della neurodiversità  
e autore di *Guardami negli occhi*

“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 'epidemic'. Preparatevi a condividere la profonda comprensione che l'autore ha per le tante, differenti persone che oggi includiamo nello spettro autistico. Silberman guarda con interesse anche ai cattivi della storia e questo è allo stesso tempo commovente e opportuno, nel momento in cui ci chiede di abbracciare la diversità. Questo racconto eroico e appassionante è un contributo fondamentale alla storia dell'autismo.”

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



**VINCITORE  
del premio  
Samuel Johnson  
2015**



**A SOLI  
29,90  
EURO**

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

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

# È tempo di verdure e legumi



Ridurre colesterolo e trigliceridi con la dieta



**È** ormai dimostrato che il rispetto di alcune semplici regole dietetiche e l'aumento del tempo speso a praticare attività fisica siano basilari per diminuire il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Indipendentemente dalla terapia farmacologica, l'impegno a migliorare lo stile di vita è necessario per scongiurare il pericolo delle patologie correlate a queste alterazioni. Gli accorgimenti da seguire si basano essenzialmente sulla riduzione dell'introito di grassi, specialmente quelli saturi, di zuccheri semplici, di farine bianche e di

prodotti complessi di origine industriale. I dietologi in genere raccomandano l'introduzione di grandi quantità di verdure e legumi e di consumare due spuntini a base di frutta, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio. I due terzi delle proteine utilizzate devono essere di origine vegetale, perché queste contengono fibre che modulano il metabolismo, lecitine che hanno potere ipolipidizzante, quantità insignificanti di grassi e non contengono colesterolo. Inoltre, chi abbia tassi troppo alti di trigliceridi deve anche evitare qualsiasi tipo di

sostanza alcolica. Se la prospettiva di seguire una dieta dovesse spaventare, sappiate che l'organismo si abitua presto ai cambiamenti, per cui ciò che all'inizio vi sembrerà un cibo poco soddisfacente, perseverando risulterà molto gustoso mentre diverranno meno attraenti i cibi più pesanti. Inoltre il benessere portato dal cambiamento della dieta convincerà presto a far diventare abitudine queste regole alimentari. Seguono alcune gustose ricette che possono ben soddisfare sia il palato sia la salute dell'organismo.

## Crema di lenticchie e cavolfiore

I legumi dovrebbero sempre essere messi a bagno per almeno otto ore prima di essere cucinati per evitare problemi di gonfiore. Inoltre vanno salati solo al termine della cottura.

### Ingredienti per quattro persone:

200 g Lenticchie piccole  
1 Cavolfiore  
100 ml Passata di pomodoro  
1 Manciatina di semi di cumino  
Pepe

Basilico  
Sale e olio di oliva  
Facoltativo: Semi di papavero  
*Lasciare a bagno le lenticchie per una notte. Versarle in un tegame contenente tre tazze di acqua portata a bollore. Dopo trenta minuti aggiungere la passata, i semi di cumino e il cavolfiore tagliato a pezzi. Cuocere per altri venti minuti a fuoco dolce. Mettere da parte qualche cucchiaio di lenticchie per decorare.*



Aggiungere il sale, un cucchiaio di olio di oliva, il pepe e frullare. Decorare con le lenticchie, il pepe, qualche foglia di basilico e i semi di papavero.

## Spiedini con datterini gialli, zucchine marinate e funghi

Questi semplici spiedini leggeri sono arricchiti dal particolare e armonico sapore dei datterini gialli di Battipaglia.

### Ingredienti per dieci spiedini:

20 Datterini gialli  
5 Funghi champignon  
2 Zucchine  
Succo di un limone  
Semi di senape neri  
Sale e olio di oliva

Tagliare le zucchine a fette sottili, metterle a marinare per dieci minuti in un'emulsione preparata con succo di un limone, due cucchiai di olio e



poco sale. Togliere la pellicina ai funghi, tagliarli in quarti e cuocerli per cinque minuti in padella con poco olio aggiungendo i semi di senape. Montare gli spiedini.

## Champignon ripieni di polenta alle cipolle aromatiche

Questo semplice piatto, poco calorico ma gustoso, può rappresentare sia un appetitoso primo sia una simpatica idea per un antipasto particolare.

### Ingredienti per due persone:

150 g Farina per polenta a cottura rapida  
2 Cipolle  
8 Funghi champignon  
1 Cucchiaio di semi di sesamo  
2 Cucchiai di aceto balsamico  
Qualche foglia di basilico  
Sale e olio di oliva

Pulire i funghi. Mettere a cuocere la polenta in acqua salata, a dieci minuti dal termine della cottura aggiungere una cipolla tritata e i gambi dei funghi tagliati a dadini. Nel frattempo far appassire in padella con poco olio la seconda cipolla, dopo qualche minuto aggiungere l'aceto balsamico. Quando la polenta è cotta, riempire i cappelli dei funghi, cospargere con i semi di sesamo e infornare per venti minuti a 160°. Sfnare e guarnire con le cipolle e il basilico.

## Mousse di rapa rossa al miele, noci e menta

Le rape rosse fresche sono estremamente versatili. Possono essere la saporita base di ricette sia sia salate, come risotti e torte. La mousse dolce che segue è molto aromatica e ha bisogno di poco edulcorante perché la rapa è di per sé dolce.

### Ingredienti per quattro coppe:

4 Rape rosse  
1 Vasetto di yogurt di soia  
5 Noci  
2 cucchiai di miele  
Qualche foglia di menta

Cuocere le rape al forno a 180° per trenta minuti. Sbuciarle e frullarle con le noci, un cucchiaio di miele, due foglie di menta e due cucchiai di acqua. Mettere la mousse nelle coppe, guarnire con lo yogurt mescolato al secondo cucchiaio di miele e qualche foglia di menta.



La lunga estate calda dei concerti nella Penisola

# A tutto rock

**E**cco un'anticipazione dei principali eventi musicali da non perdere, già a partire da giugno.

## Gli U2 celebrano la loro storia

Finalmente la notizia tanto attesa per tutti i fan della storica band irlandese. Bono & c. hanno programmato un numero limitato di date negli stadi per celebrare il trentesimo anniversario di *The Joshua tree*, l'album capolavoro, nonché il quinto della loro produzione, che proprio nel 1987 li ha resi grandi, trasformandoli in quattro superstar del rock. Vincitore del premio come disco dell'anno ai *Grammy Award* dell'87, è stato collocato dalla rivista statunitense *Rolling Stone* al ventisettesimo posto nella lista dei 500 migliori album. Il tour degli U2 farà tappa anche in Italia con due date allo Stadio Olimpico di Roma il 15 e 16 luglio. La band ha già fatto sapere che nella scaletta dei concerti saranno inseriti anche nuovi brani che faranno parte del nuovo album *Songs of experience*.

## Il grande ritorno dei Depeche Mode

Molto atteso anche il tour mondiale dei Depeche Mode, a supporto del loro nuovo lavoro discografico, *Spirit*, l'opera più dura della famosa band inglese. Uscito a inizio 2017, l'album è il segno dei tempi che stiamo vivendo. «Non è un disco politico, ma sull'umanità: stiamo andando nella direzione sbagliata». Così Dave Gahan, il cantante, uno dei più grandi *frontman* del circuito musicale, sintetizza la pessimistica vena dell'album, con canzoni che gettano uno sguardo inquieto sui nostri tempi tormentati. Il *Global Spirit Tour* offrirà a fan vecchi e nuovi la grande opportunità di vedere la band dal vivo, in uno dei suoi entusiasmanti e incredibili show. I Depeche saranno in concerto in Italia a fine giugno e il 25 si esibiranno a Roma, sempre allo Stadio Olimpico.

## Deep Purple, il tour del lungo addio

È forse l'ultimo giro di concerti dei gloriosi Deep Purple questo *The long goodbye tour* che il prossimo 22 giugno li porterà a esibirsi al

Palalottomatica di Roma. Il leggendario gruppo inglese non si è ancora pronunciato in merito, ma c'è il sospetto che il nuovo album *inFinite*, uscito ad aprile, sia il disco dell'addio. «Al momento non abbiamo ancora pianificato nulla di definitivo, ma è ovvio che non puoi fare tour come se avessi vent'anni. Diventa sempre più difficile, ma mai dire mai». Questa la frase sibillina del batterista Ian Paice, membro più anziano della band oltre che l'unico a non essere mai uscito dal gruppo in quasi cinquant'anni di onorata carriera. Intanto godiamoci l'imperdibile *performance* dal vivo di quella che è considerato uno dei complessi rock più rappresentativi di sempre.

## Odore di zolfo, Marilyn Manson

Il Reverendo è pronto a tornare sulle scene mondiali per scioccare i benpensanti della società moderna con un nuovo album dal titolo *Heaven's upside down*. Mr. Manson (nome ricavato unendo quello della diva Marilyn Monroe e del criminale statunitense Charles Manson) è uno degli

artisti più controversi degli anni Novanta e senza dubbio uno degli eredi più credibili e consolidati di quella tradizione legata allo *shock rock*. L'artista è in procinto di affrontare un nuovo tour europeo e farà tappa in Italia il 25 luglio sul palco del "Postepay Sound Rock in Roma", all'ippodromo delle Capannelle.

## Sapore di Red Hot Chili Peppers

Nonostante l'infortunio a una caviglia subito durante il tour statunitense da Anthony Kiedis, *frontman* della band losangelina, i Red Hot Chili Peppers, uno dei gruppi rock più famosi di sempre, hanno annunciato che il tour continua e che saranno in Italia a luglio con il loro *Getaway World Tour*. Come da programma, il 20 saliranno anche loro sul palco del "Postepay Sound Rock in Roma". L'ultimo lavoro discografico - *The Getaway*, appunto - ha debuttato lo scorso anno ed è stato ben accolto sia dalla critica specializzata sia dai fan, posizionandosi ai vertici delle classifiche di tutto il mondo.

# Italiani da esportazione

Dopo Claudio Ranieri anche Antonio Conte vince la Premier League

**N**on sappiamo se esista già un libro sulla fenomenologia dell'allenatore di calcio. Se non ci fosse bisognerebbe scriverlo, sarebbe uno dei tanti modi per ripercorrere la storia dei costumi italici (almeno a partire dal secondo dopoguerra). I "padri di famiglia" Valcareggi e Bearzot, la flemma di Liedholm, il colbacco di Giagnoni, l'arguzia del "filosofo" Scopigno, la sigaretta perennemente accesa di Zeman, l'agitazione folcloristica di Mazzone, gli strani riti parareligiosi di Trapattoni, la *trance* da panchina di Sacchi, fino ad arrivare ai nostri giorni, quando a contendersi lo scudetto sono stati Allegri, che sembra reduce da un sfilata, Spalletti, abbigliamento alla *blues brothers* e pizzo mefistofelico, e Sarri, unico a rinverdire i tempi antichi, nei quali l'allenatore in tuta (e non in abito

da cerimonia) era la norma. Da aggiungere all'elenco Claudio Ranieri e Antonio Conte, grazie ai quali da due anni a questa parte il campionato più ricco del mondo, la *Premier League* inglese, è terra di conquista degli allenatori, pardon dei *coach*, italiani. Prima il miracolo di Ranieri, con il suo Leicester City - che in 130 anni di storia non aveva mai vinto un titolo nazionale - poi Conte con il già più blasonato Chelsea del miliardario russo Abramovic. I due, però, non possono essere più diversi.

Romano sessantaseienne, Ranieri è stato un buon calciatore di serie A e un buon allenatore, anche se un po' sfortunato. Pur avendo allenato club di vaglia come Roma, Juventus e Inter (senza dimenticare le esperienze spagnole, inglesi e francesi), non aveva praticamente mai vinto nulla. Non solo, ma gli

era rimasta appiccicata l'etichetta di perdente affibbiatagli da Mourinho ai tempi dell'Inter: lo *special one* da una parte, un tecnico mediocre e senza carisma dall'altro. Ma il tempo, almeno a volte, è galantuomo e il successo dello scorso anno con il Leicester rimarrà nella storia dello sport britannico ben più dei tre titoli vinti dal portoghese con il Chelsea. Elegante, compassato, sempre sportivo con gli avversari, Ranieri ha un *aplomb* molto *british*, pur essendo di Testaccio.

La stessa cosa non si può dire di Antonio Conte. Leccese, nemmeno cinquantenne, ha alle spalle una grande carriera di calciatore nella Juventus, di cui è stato anche capitano, e un'ascesa repentina da allenatore, con i tre scudetti consecutivi alla Juve e il biennio alla guida della nazionale (e un Europeo di tutto rispet-

to). Poi il salto in Premier e il centro al primo tentativo. Conte non ha nulla da spartire con gli allenatori, alla Ranieri, che assistono alla partita con olimpico distacco. Appartiene invece alla categoria degli "invasati" (vedi il menzionato Mazzone) che si agitano e urlano con occhi spiritati, gesticolare da tarantolato e imprecazione facile. Come era in campo, così è a bordo campo. Ormai celebri le sue arrampicate sulla panchina, in segno di giubilo, o i suoi tuffi tra i tifosi che, è notorio, in Inghilterra siedono a ridosso del terreno di gioco. E poi l'inglese un po' maccheronico in conferenza stampa e - dicono - molta nostalgia dell'Italia.

Noi tifosi vogliamo bene a tutti e due, esempi di italiani da esportazione che hanno successo facendo con serietà e passione il loro mestiere. Ci basta questo.

# Le cose che verranno

La forza di una donna che, colpita da eventi negativi, trova il modo di reagire e riprendersi la vita

In un liceo parigino, Nathalie insegna Filosofia. La vita scorre sui binari della routine che si divide, come spesso accade, tra famiglia e lavoro, fino al momento in cui, sulla superficie all'apparenza liscia delle stagioni che passano, si sente dapprima uno scricchiolio, appare la prima crepa e d'un tratto tutto il castello sembra

sul punto di crollare. In questo ordinario saliscendi che pressoché tutti, prima o poi, si trovano a fronteggiare, poco ordinari, invece, sono gli stimoli intellettuali dalle sue letture o il piacere delle discussioni sulla verità – o sulle verità? – intorno all'Uomo. La filosofia non è, per Nathalie, solo e semplicemente oggetto di lezione o sostanza di un mestiere come un altro, ma il sostrato sul quale si inserisce la valutazione di ogni evento, quotidiano o meno. Un humus sempre fertile che, poi, diviene strumento per concepire il reale e la forma del pensiero. È soprattutto con il suo ex allievo e pupillo, l'anarcoide Fabien, che si intrecciano i dialoghi più interessanti, cuore della sceneggiatura: un confronto

sempre vivo tra le aspirazioni giovanili, cariche di ideali spesso radicali o persino rivoluzionari, e la forse più saggia moderazione che il tempo contribuisce a far maturare. Del resto, esistono infiniti modi di combattere la stessa battaglia, e l'appariscente ed eversivo non è necessariamente il più fruttuoso, se paragonato a quello in sordina tra i banchi di scuola, dove il progresso è lento e con pazienza si insegnano il ragionamento e il valore della curiosità, accesa dalla bellezza delle domande tese verso una risposta. Risposta che spesso non esiste o, se esiste, si fa sbiadita, in quanto mai definitiva o mai unica, ma affiancata a tutte quelle suggerite da una realtà che, nel suo essere né bianca né

nera ma costantemente grigia, ne impone tante diverse e lascia nel dubbio. Così, anche la reazione individuale a quel saliscendi emotivo e ai drammi della separazione o della morte si fa del tutto personale e, nel caso di Nathalie, quasi atarassica. Condizione, quest'ultima, che sarebbe stato difficile rappresentare senza un'attrice sofisticata come la Huppert, incerta su una spiaggia di vento e fanghiglia o immersa in un libro tra il verde silenzioso delle colline. «Nella vita, se uno vuol capire, deve morire almeno una volta», diceva il padre a Giorgio ne *Il giardino dei Finzi Contini*. E chissà che da una disgrazia non possa nascere un senso, sepolto e quasi dimenticato, di profonda libertà.



*Le cose che verranno - L'Avenir*,  
Francia 2017

Regia di Mia Hansen-Løve

Cast Isabelle Huppert, André Marcon,  
Roman Kolinka, Edith Scob, Sarah Lepicard

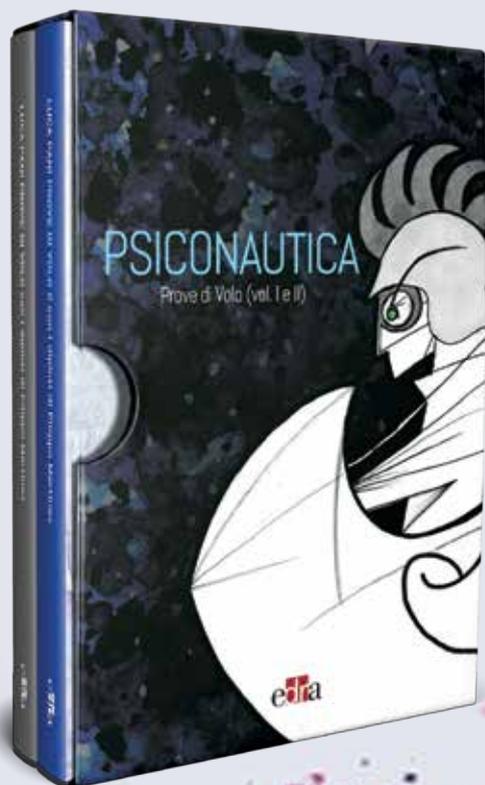
VOTO

1 2 3 4 5

4,5

**NOVITÀ**  
editoriale

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



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

Prove di Volo I  
Manuale di Psiconautica Elementare

Prove di Volo II  
Manuale di Psiconautica Normale

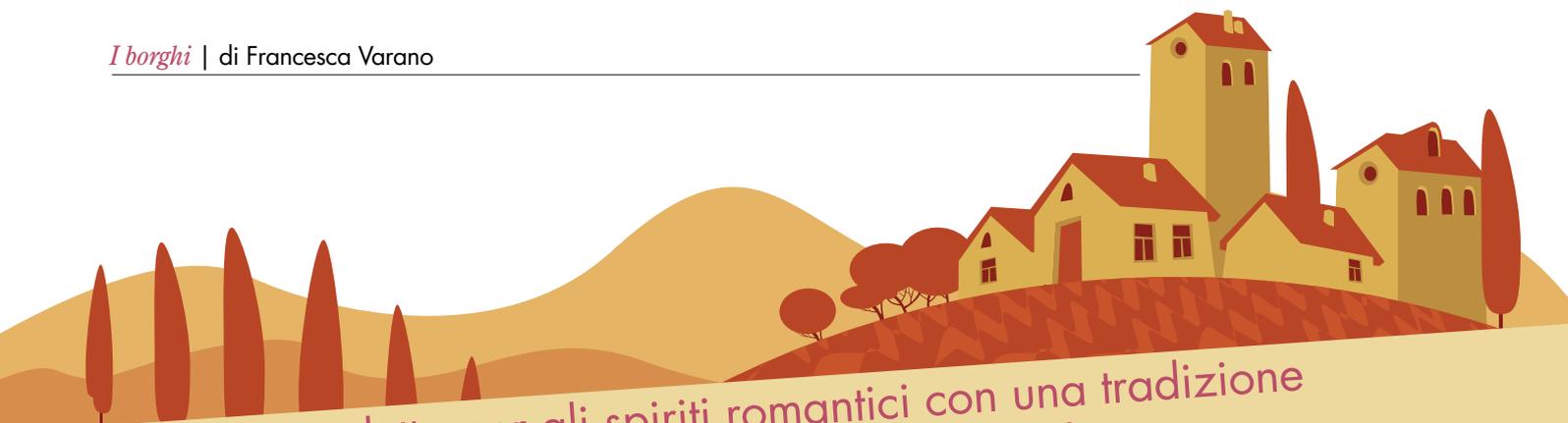
**ACQUISTALO ONLINE SU**  
**[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)**

**PER INFORMAZIONI**

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

**edra**

**EDIZIONI**  
**LSWR**



Luogo eletto per gli spiriti romantici con una tradizione di grandi manifestazioni culturali



# Un palco sul lago

Siamo a Orta San Giulio, un paesino che sorge all'estremità di un promontorio che da oriente si protende verso le acque del Lago d'Orta. Tra le sue strade caratteristiche, tortuose e acciottolate, si può cogliere la struttura che gli fu data in periodo medievale, con le piazzette, molto simili ai campi veneziani, oggi vivacizzate dalla presenza di botteghe artigiane, negozi di antiquariato e animati locali di ritrovo. Uno dei palazzi più belli da visitare è Villa Bossi, accessibile da un portoncino in ferro battuto che affaccia sulla via centrale del paese, ma la vera perla di questo posto è il suggestivo

giardino che si sviluppa verso il lago, diventando una terrazza dalla vista sensazionale. Un luogo che ha affascinato scrittori e artisti, come dimostra la statua di bronzo intitolata "Il quadro perfetto" realizzata dal tedesco Carl Heinz Schroth. **L'atmosfera medievale di Orta viene rievocata ogni anno a giugno dal Festival Cusiano di Musica Antica, in occasione del quale la dimora settecentesca di Casa Tallone, sull'Isola di San Giulio, ospita una serie di concerti eseguiti da musicisti di fama internazionale, che suonano strumenti antichi, come le arpe e i cembali.** Orta però non è solo atmosfere medievali, ma anche vivacità culturale all'avanguardia: ogni anno si

tiene infatti "Ortissima", manifestazione artistica che prevede non solo esposizioni permanenti presso Palazzo Pinotti Umbertini, ma anche installazioni temporanee dislocate per le vie del borgo. Altro appuntamento imperdibile è "Orta in fiore", la mostra mercato che ogni primavera vede adornarsi il centro storico dei colori delle specie botaniche locali e di quelle più rare. Proseguendo poi fino a piazza Motta, si arriva al cuore e al salotto di Orta in cui dal 1928, ogni mercoledì, si svolge il mercato del paese ma che è anche luogo di concerti e altre manifestazioni culturali. Ed è proprio dalla piazza che ci si può imbarcare per

raggiungere l'Isola di San Giulio: la navigazione, in battello o in motoscafo, dura pochi minuti e una volta arrivati il panorama è davvero suggestivo. La leggenda narra che quest'isola, distante non più di 400 metri dalla riva di Orta, un tempo era uno scoglio abitato da serpi e terribili mostri, fino a quando nel 390 vi approdò San Giulio che, attraversando le acque del lago sopra il suo mantello e guidato nella tempesta dal suo bastone, fondò una chiesa, nella quale scelse poi di essere sepolto, trasformando l'isola nel centro di evangelizzazione di tutta la regione.

Su quest'isola una breve scalinata conduce alla suggestiva basilica romanica e alla stradina che percorre la "via del silenzio e della meditazione", suggestivo connubio tra spiritualità e architettura. Camminando per i vicoli di San Giulio si raggiunge poi l'ottocentesco Palazzo dei Vescovi e l'Abbazia Benedettina Mater Ecclesiae: in questo affascinante convento di clausura le monache, che risiedono stabilmente sull'isola, trascorrono le loro giornate dedicandosi alla preghiera, allo studio, al restauro di antichi e preziosi paramenti sacri, alla confezione delle ostie e alla preparazione del celebre "pane di San Giulio". Questa piccola isola oggi è abitata solo da una donna e da circa settanta monache di clausura. Un luogo conosciuto per il silenzio che vi regna, oltre che per le sue leggende.

### *Le ville più belle*

Questo luogo presenta una ricca serie di sontuose ville e magnifici giardini, un tempo residenze prevalentemente estive di famiglie aristocratiche e della borghesia imprenditoriale del Piemonte e della Lombardia.

**Villa Nigra**, collocata nella località di Miasino, è fra le più suggestive. Fu costruita a più riprese tra la fine del Cinquecento e il Settecento, utilizzando anche il materiale ricavato dall'abbattimento dell'antico castello che sorgeva sul piccolo monte di Carcegna. A caratterizzare l'intera struttura sono i seicenteschi loggiati e porticati che



### *Una ricetta del lago d'Orta: la fugascina*

#### **Ingredienti per 4 porzioni:**

250 g Farina  
125 g Burro  
125 g Zucchero  
1 Uovo intero  
1 Tuorlo  
Un pizzico di sale  
Un pizzico di vaniglia  
Scorza di un limone  
1 Bicchierino di grappa



**Preparazione:** Disporre la farina con lo zucchero sulla spianatoia.

Aggiungere un uovo intero e un tuorlo con un pizzico di sale e la vaniglia. Aggiungere il burro a temperatura ambiente e la grappa e impastare il tutto. Stendere la pasta in una teglia bassa e spennellare la superficie con l'albume. Mettere in forno a 180° per circa quaranta minuti. Terminata la cottura attendere che il dolce sia raffreddato prima di toglierlo dalla teglia.

si affacciano sul rigoglioso cortile con piante secolari e fiori rari. Interessante è il particolare utilizzo delle decorazioni pittoriche, in alcuni casi finalizzato a simulare ornamenti architettonici, in altri teso a valorizzarli ulteriormente.

**Villa Crespi**, a Orta San Giulio, spicca dal paesaggio circostante con la sua architettura ispirata allo stile moresco. Imponente nelle dimensioni, la villa stupisce ed entusiasma soprattutto per la ricchezza di decorazioni sulle facciate e per la solennità del minareto che si innalza sopra il tetto. Degno di nota anche il grande parco in cui crescono

alberi imponenti ed essenze pregiate. Recentemente restaurata nel suo antico splendore, è oggi sede di un hotel di lusso e del ristorante con due stelle Michelin dello chef Cannavacciuolo.

**Villa Monte Oro** sorge sulla sommità di una collina interamente occupata da un parco di piante secolari, aiuole multicolori, verdissimi prati e sentieri che invogliano a lunghe passeggiate. In stile liberty, la villa presenta diversi corpi di fabbrica a due o tre piani che movimentano la costruzione, ulteriormente arricchita da una torretta belvedere da cui si gode di una vista davvero sensazionale.

# Estate libertà di osare

Giocare sui punti forti, mimetizzando le zone critiche

**G**iugno: arriva l'estate finalmente, e con questa, la folle corsa alle palestre in cerca di un rimedio (ormai) *last second* ai bagordi invernali. Chi non ha iniziato negli scorsi mesi un percorso *detox* in vista della bella stagione, infatti, dovrà puntare il tutto per tutto su queste settimane con un unico obiettivo: un fisico perfetto da sfoggiare sulle spiagge delle mete più apprezzate. Croce e delizia delle donne in cerca della *silhouette* scolpita, il bikini però non sarà l'unico nemico giurato dei rotolini guadagnati con il freddo. Non sarà facile sfuggire al giudizio critico davanti allo specchio, neanche rinunciando alla spiaggia in favore di più sicure (e coperte) vacanze in montagna.

**Sì, perché i diktat imposti in passerella dai brand blasonati sono chiari: scoprire il corpo a tutti i costi.** Che si tratti dell'addome allenato a dovere e messo in evidenza dai *crop top* tanto in voga la scorsa estate - e ancora sul podio delle proposte più apprezzate - oppure delle gambe rese toniche dagli *squat*, l'importante sarà, nei prossimi mesi, esibire centimetri quadrati di pelle in abbondanza. Il trucco? Giocare sui punti forti, mimetizzando le zone critiche. Le donne naturalmente dotate di un punto vita asciutto e di un *décolleté* contenuto, potranno concentrarsi sul "bralette". Sdoganato dalle ultime sfilate, il capo - una via di mezzo tra un top micro e un reggiseno da portare a vista - ha spopolato tra le proposte per la primavera/estate 2017 di Victoria



Beckham, Altuzarra, Miu Miu e Celine. Basta coprirlo con una giacca dal taglio maschile per aggiungere un tocco sexy e non sentirsi esposte. Troppo?

Pancia scoperta anche per

Haider Ackermann, che taglia le giacchine dai colori pastello subito sopra l'ombelico. Chi però non ha intenzione di svelare pancia e fianchi, potrà accorciare gli orli, trasformando le gambe in un'arma di seduzione micidiale. Non c'è che l'imbarazzo della scelta: si va dai provocanti retro *panties* - come quelli che ammiccano dalle romantiche gonne in tulle di Dior - alle tute micro di Ermanno Scervino che strizzano l'occhio alla *lingerie* di lusso, passando per gli *short* da dea pagana firmati Genny, fino al più classico dei classici: la minigonna. Amatissima dalla notte dei tempi, diventa sbarazzina con l'aggiunta di qualche dettaglio grafico. Arthur Arbesser, per esempio, ne sdrammatizza la sensualità disegnando frecce sulle sue cortissime mini verdi. La tonalità? Il *greenery*, ovviamente, colore di punta di questa stagione.

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

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

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



niente  male  
LABORATORIO ATTIVO  
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

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

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

## HERPES LABIALE?

La linea **Synergy Derm** di Planet Pharma, studiata per le pelli problematiche, presenta il trattamento protettivo Herpes Labiale, un sistema innovativo in gel con Polyfilm ed estratti vegetali allo scopo di contrastare e proteggere dalla proliferazione del virus. Creando una barriera protettiva trasparente, che lenisce bruciori e pizzicori, normalizza rapidamente l'aspetto della pelle e aiuta a disarrossare la zona. La formulazione è inoltre arricchita con filtro solare UVB e attivi dalle proprietà antibatteriche, antivirali, antinfiammatorie, calmanti e lenitive, tra i quali Melafresh T96, olio essenziale di Timo volgare ed *Echinacea angustifolia*.  
www.planetpharma.it



## PROTEGGERE GLI OCCHI

All'interno del progetto "Vision Care" Guna propone due integratori nutrizionali: **Visiocare nutri** e **Visiocareprocalm**, senza glutine, naturalmente privi di lattosio, nickel tested. Nati dalla ricerca nel campo della Nutraceutica Fisiologica di Guna, si distinguono per la loro composizione specifica e completa a base di sostanze antiossidanti naturali, vitamine e minerali, in ottimale bilanciamento, studiate per proteggere le strutture oculari e sostenere la capacità visiva e il comfort degli occhi. Per quanto riguarda i nuovi dispositivi medici, in forma di soluzioni oftalmiche, il progetto propone **Visiocare refresh**, per gli stati di secchezza oculare, e **Visiocare calm**, per gli stati di irritazione oculare, in associazione con l'uso degli integratori alimentari.  
www.guna.it



## FERMARE LA STIPSI E CONTROLLARE IL GONFIORE

Abitudini alimentari, movimento, ritmi giornalieri, viaggi: ci sono tanti aspetti che influenzano la funzionalità intestinale. La stitichezza, spesso associata a gonfiore e a disagio, è un problema molto comune, che si esprime in modi molto diversi e si può presentare come un disturbo cronico o come un'occasionale irregolarità.

**Leviantis** è il nuovo lassativo osmotico naturale realizzato da Nathura, che con i suoi 4 estratti vegetali ha un'azione efficace sulla stipsi, rispettando la fisiologia intestinale e controllando il gonfiore. Inoltre, non provoca spiacevoli urgenze evacuative. Leviantis è senza glutine e senza fonti di lattosio.  
www.nathura.com



## SOS PIDOCCHI?

**Pre-Aftir** è la linea composta da lozione e olio shampoo a base di estratti vegetali che aiuta a prevenire l'insediamento di pidocchi. **Pre-Aftir lozione spray** è per uso quotidiano e senza risciacquo; **Pre-Aftir olio shampoo** può essere utilizzato come un normale shampoo, 2/3 volte alla settimana, e come complemento alla lozione: entrambi creano un ambiente sfavorevole all'insediamento dei pidocchi, grazie alla presenza di estratti vegetali (timo, lavanda, rosmarino, estratto di Neem) e riducono l'adesività delle lendini (grazie alla presenza di peptidi e oli siliconici, che creano una guaina attorno al fusto del capello).  
www.rotapharm.it

## IN CASO DI IPERPERMEABILITÀ INTESTINALE

**Permealine** è un integratore alimentare di Inulina, L-Glutammina, Beta-Carotene, Estratto di Tè Verde, Zinco. Il Tè Verde contribuisce alla normale funzionalità intestinale. L'Inulina contribuisce all'equilibrio della flora batterica intestinale. Lo Zinco contribuisce al normale metabolismo dei macronutrienti, al metabolismo della Vitamina A e alla funzionalità del sistema immunitario. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera consigliata.  
www.biocure.it



## IL SOTTILE FASCINO DELLA DISCREZIONE

Tena Lady Discreet è la nuova gamma di assorbenti specifici per le perdite urinarie, ancora più sottili e discreti. Gli innovativi Tena Lady offrono un'elevata capacità assorbente in uno spessore ridotto del 20% grazie alla tecnologia microPROTEX, che utilizzando la compressione di materiali assorbenti, garantisce un'efficace protezione da perdite, odori ed elimina la sensazione di bagnato sulla pelle. Gli assorbenti Tena Lady Discreet offrono al tempo stesso una protezione efficace dove necessaria e la discrezione a cui le donne non vogliono rinunciare.

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



## PER VOLTARE LE SPALLE AI BRUFOLI

ISDIN presenta Acniben Body, il primo spray antiacne che contribuisce a ridurre i brufoli sul corpo e risponde alle esigenze specifiche della pelle grassa con tendenza acneica in aree difficili da raggiungere, aiutando a controllare l'eccesso di sebo e favorendo il rinnovamento delle cellule superficiali attraverso l'esfoliazione. Il suo contenuto in acido glicolico all'8% riduce infatti i brufoli e libera la cute dalle cellule morte, contribuendo a ossigenare la pelle, mentre l'azione cheratoregolatrice dell'acido salicilico al 2% previene la formazione di imperfezioni grazie al suo potente effetto antimicrobico e anti-irritante.

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



## IL VERO TESORO NELL'ALVEARE

Impazza il boom del miele, ma quanti sanno qual è e cosa contiene il vero scrigno delle api? Ciascun alveare ospita una comunità di api domestiche composta da 1 ape regina, circa 50 mila api operaie, circa 1000 fuchi (maschi). L'ape regina non nasce, viene creata e la chiave che svela il segreto per ottenere la sua creazione si chiama pappa reale. È dunque la pappa reale il vero nettare, alla base di Arkoroyal di Arkopharma, considerata uno dei più completi alimenti naturali e ricca di proteine ad altissimo valore biologico, la pappa reale vanta anche la presenza significativa di aminoacidi essenziali.

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



## PREVENIRE RAFFREDDORE E ALLERGIE

Da Euritalia Pharma nasce Isomar Spray Allergie, contro i disagi respiratori scatenati dalle riniti allergiche e la congestione nasale causata dal raffreddore. Agisce grazie all'azione sinergica dei suoi componenti: l'acqua di mare purificata del Parco Marino delle Cinque Terre, e resa isotonica (0,9% in sodio cloruro), idrata e deterge le fosse nasali; il succo di Aloe Vera e le mucillaggini di Malva, prevengono il contatto di allergeni e batteri con la mucosa creando un sottile film protettivo; il Beta-glucano, una sostanza emolliente, contrasta la secchezza e l'arrossamento caratteristici degli stati allergici; infine, l'olio essenziale di Eucalipto, dona una sensazione di freschezza alle vie respiratorie superiori.

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



## SPECIFICO PER DENTI SENSIBILI

tau-marin Sensitive Denti è lo spazzolino della linea Sensitive a setole microsezonate all'estremità, studiato per garantire efficacia nella rimozione della placca nei casi di denti sensibili e colletti dentali scoperti. Ai primi sintomi di sensibilità dentale la scelta di uno spazzolino specifico con caratteristiche di morbidezza e delicatezza delle setole garantisce efficaci risultati nell'igiene orale in presenza del disturbo. Sensitive Denti è lo spazzolino della Linea Sensitive tau-marin in cui innovazione e tecnologia si uniscono per dare qualità e competenza tecnica nel segmento dell'igiene orale.

[www.tau-marin.it](http://www.tau-marin.it)



# La bellezza di Procida



Oggi è domenica, la farmacia è chiusa, il dottore è in gita

«**M**a come, vai a Procida? E che ci vai a fare che non c'è niente, ma allora vai a Ischia o a Capri».

E il niente ti viene incontro come esci da Pozzuoli, doppi il capo sotto le orbite vuote delle finestre del carcere e Procida è già lì, le barriere del porto, braccia aperte ai lati del molo di attracco. Salti fuori dalla bocca del traghettone e cominci a trascinare il trolley tra i vicoli stretti, capillari dell'aorta che pulsa nell'isola, da est a ovest. I muri alti e spessi dei giardini non trattengono il profumo dei limoni, ci pensa il sole a eccitare i fiori e il vento a spargerne l'odore dolciastro.

**Il niente di Procida continua nel giardino del residence dove hai prenotato, esplosioni di fiori sotto i sei metri di cactus, corridoi di piante dalle cui volte pendono limoni enormi, gialli e luminosi come lampade, una terrazza che dovrebbe dominare il mare, il porto e la costa di fronte.**

In realtà è la terrazza a essere dominata dalla bellezza di quanto arriva lassù. A Procida non c'è niente, dicevamo, solo la casa di Graziella, nella parte più alta del paese vecchio, un mausoleo dell'amore. L'amore di Alfonse de Lamartine, giovane, francese e poeta, una combinazione che gli costerà ben più cara del naufragio sull'isola, quando nell'umile casa di pescatori che lo hanno salvato, incontrerà lo sguardo profondo e liquido come il mare della sedicenne Graziella. Nella ricostruzione della casa-museo si respira la durezza dell'isola nell'800, il ricamo al

tombolo segnava le giornate e le notti insonni delle donne in attesa che il mare restituisse gli uomini, dopo averli presi, ostaggi volontari, in cambio della speranza di un po' di pesce. E molte case, compresa quella di Graziella, restavano senza cibo e senza uomo, divorato da un mare che mieteva vite senza pietà, come Di Maio i congiunti. Un amore dell'Ottocento, quello dei due giovani, con l'unica conclusione tragica e degna di un'epoca romantica: la morte per tisi di Graziella prima di sposare l'amato.

Alle otto della domenica mattina una scarica di fuochi artificiali sveglia l'isola, per la festa di S. Michele, patrono. E se hai resistito alla dolcezza del profumo dei limoni, allo struggente amore di Graziella e Alfonse, alle curve morbide della costa oltre l'azzurro intenso delle acque, al grido chiocciante dei gabbiani,

all'insalata di limoni, è il concerto in chiesa il momento della resa. Quando gli archetti toccano con maestria le corde dei violini e dei cuori, la violoncellista ultrottantenne china il capo bianco a seguire il movimento incredibilmente agile delle vecchie dita, oboe e fagotto duettano senza riguardo per i sentimenti degli spettatori e il soprano, con l'ultimo, straziante colpo d'ala, lancia la voce oltre quella



**Il ricamo al tombolo segnava le giornate e le notti insonni delle donne in attesa del ritorno degli uomini**

già altissima del coro e nella volta della cupola sale, prende forma, si addensa la nuvola di emozioni fino a esplodere e grandinarti addosso, beh, quello è

il momento in cui si sgretola il muro del pudore e i mattoni frantumati diventano lacrime che lasci scivolare sulle guance.

Felice di tutto il niente di Procida.

# FORZA E VITALITÀ OGNI GIORNO

**19**  
VITAMINE E  
MINERALI

PROTEINE  
PER I  
MUSCOLI

## MERITENE® FORZA E VITALITÀ

Per vivere ogni giornata in modo attivo,  
una combinazione specifica di **19 Vitamine**  
e **Minerali**, con in più le **Proteine**,  
che aiutano a rafforzare la massa muscolare.

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



Nestlé Health Science

**Meritene®**  
NUTRIRSI BENE, VIVERE MEGLIO

Numero Verde  
**800-434434**

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



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**  
Better Health  
for a Better World