

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 6
Giugno 2017



Pediatria: il reflusso
nel neonato



Borghi: il fascino
di Castel di Tora

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



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
Weleda Italia è su Facebook, Twitter e Instagram



100%
Certified
NATURAL
Care

22



26

44

SOMMARIO

- Editoriale*
5 **Prevenzione, benessere e solidarietà**
-
- 6 **What's up?**
-
- 8 **News**
-
- Il farmacista risponde*
10 **Le sorprese dell'estate**
-
- La voce della Regione*
11 **Il punto di svolta**
-
- Intervista*
12 **Benessere per tutti**
-
- Farmaci*
18 **Idrocortisone per uso esterno**
-
- Attualità*
20 **Cavalcare il drago**
-
- Medicina*
22 **Quando il tremore non si blocca**
-
- No profit*
24 **Immunodeficienza congenita**
-
- Pediatria*
26 **Reflusso gastroesofageo nel neonato**
-
- Alimentazione*
28 **Anni d'argento**

12



30

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

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia
di Roma e Provincia

Federfarmalazio
Unione Regionale dei Titolari di Farmacia del Lazio

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

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

Direzione editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it
Mercedes Bradaschia
- m.bradaschia@lswr.it

Collaboratori
Andrea Ardone, Claudio Buono,
Antonio Dorella, Cristina Ercolani,
Ferdinando Fattori, Marina Franceschi,
Luigi Marafante, Marco Marchetti,
Francesca Pasinelli, Donatella Perrone,
Roberto Rossi Brunori, Vincenzo Rulli,
Romano Silvestri, Antonietta Tortora

Direzione commerciale
dircom@lswr.it Tel. 02.88184.345

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

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

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

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

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

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

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

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
PUBBLICISTICA SPECIALIZZATA

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



Disponibile su
App Store

Disponibile su
Google play

www.tevaitalia.it

TEVA

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

Prevenzione benessere e solidarietà



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Anche quest'anno Federfarma Roma è stata presente all'importante evento *Race for the cure*, la manifestazione romana arrivata alla diciottesima edizione che è diventata una tappa quasi obbligata per i cittadini. Nella festosa cornice del Circo Massimo decine di migliaia di romani hanno partecipato alla tre giorni di salute benessere e solidarietà organizzata dall'associazione di volontariato Susan G. Komen per sensibilizzare sull'importanza della prevenzione nella lotta contro il tumore del seno. Significativa la presenza delle "donne in rosa", donne che hanno avuto esperienza nel passato con il cancro e sono oggi a testimoniare che si può vincere il male, con *screening* e prevenzione. Come meglio raccontato in un servizio all'interno di questo numero, il problema del tumore del seno è essenzialmente culturale, essendo oggi possibile curare e guarire nella stragrande maggioranza dei casi, a patto che sia efficace la prevenzione secondaria, cioè la diagnosi precoce. La prima prevenzione è comunque applicare uno stile di vita sano, curando alimentazione, movimento fisico, cercare la soddisfazione nelle cose che facciamo tutti

i giorni. Tra i tanti stand, uno dei più frequentati e apprezzati è stato quello dei farmacisti, anche in questa occasione al servizio del cittadino, offrendo la possibilità di misurare la pressione, la glicemia e calcolando l'indice di massa corporea. Parametri fondamentali per individuare aree di rischio per la salute. Il ruolo sanitario e sociale del farmacista si è ulteriormente evidenziato nella collaborazione con l'Arma dei Carabinieri, presenti con una Unità mobile cardiologica dove effettuare un elettrocardiogramma a tutti quei cittadini individuati dal farmacista come soggetti potenzialmente in pericolo. Attività questa svolta quotidianamente nelle oltre 1.300 farmacie del Lazio e forse troppo spesso disconosciuta dalla stampa e da chi sulla salute pensa solo al risparmio a tutti i costi, spesso realizzato sulla pelle dei cittadini, ai quali vengono negati o limitati servizi sanitari essenziali. *Race for the cure*, con le sue migliaia di accessi allo stand delle farmacie e i controlli analitici, è stata l'ennesima dimostrazione, se ancora ce ne fosse bisogno, di quanto sia importante il ruolo territoriale del farmacista e di quanto il cittadino lo sappia riconoscere e apprezzare.

Gli eventi da non perdere


11 GIUGNO

Alestorm in concerto FROSINONE

Nella cornice dello Zaiet Fest, allo stadio Casaleno del capoluogo ciociaro, approdano i pirati del metal, direttamente dalla loro terra d'origine. I ritmi folk, metal e rock di questa band scozzese invaderanno tutta la città, mischiandosi alle surreali coreografie che uniscono musica ed epica, come solamente loro sanno fare.

15 - 29 GIUGNO 

Torneo di Beach Volley misto STIMIGLIANO SCALO (RI)

Nella provincia reatina, seppur lontana dal mare, un torneo di uno degli sport più praticati durante il periodo estivo, all'insegna della competitività e del divertimento. Un torneo aperto a tutti, dagli amatoriali a chi questo sport lo pratica a livello agonistico.

18 GIUGNO

Infiorata del Corpus Domini

ALATRI (FR)

Una delle tradizioni più rinomate dell'Italia centrale sono le infiorate. Quella di Alatri è una delle più importanti, con strepitose elaborazioni a tema eucaristico dai mille colori, che si dipanano per le vie del centro e alla cui composizione partecipano tutti gli abitanti della città. Da non perdere.



Passeggiata ecologica "Sentiero dei fiori di Campocatino"

GUARCINO (FR)

Con l'arrivo dell'estate e delle giornate di sole si possono organizzare belle passeggiate. Legambiente di Guarcino offre questa possibilità: una camminata di oltre due ore e mezza tra i boschi, fino alla cima del Crepacuore (tranquilli, *nomen non omen* questa volta).

23 - 25 GIUGNO 

Festa delle pappardelle al cinghiale

LARIANO (RM)

Un grande evento che vede come protagonista assoluta la carne di cinghiale. Amata da tutti i cultori della selvaggina, in queste giornate si potrà assaggiare questa carne prelibata sotto forma di arrosticini, spezzatino, bollito e in mille altri modi, oltre che con il delizioso ragù accompagnato dalle pappardelle, vera e propria prelibatezza della tradizione.

24 - 25 GIUGNO 

Franciacorta in villa

FONDI (LT)

Due serate per dedicarsi esclusivamente all'assaggio di questa particolare varietà di spumante, unendo il bouquet caratteristico delle bollicine italiane con i sapori unici del territorio pontino. Un connubio da non lasciarsi scappare.


23 - 25 GIUGNO

Gara motociclistica Poggio - Vallefredda

ISOLA DEL LIRI (FR)

Per tutti gli appassionati di motori, ma, perché no, anche per i semplici curiosi, una tre giorni in cui le motociclette saranno le protagoniste assolute in quella che è la XIII edizione di una competizione (dalla valenza sia nazionale sia europea) con il plus di svolgersi in una zona dall'alto tasso di meraviglia paesaggistica.

24 GIUGNO 

Fabio Concato in concerto

RIETI

Il cantautore milanese si esibisce in quello che, più che un concerto, è un vero e proprio viaggio, in cui le emozioni sono forti e i ricordi surclassano tutto il resto. Un'esibizione tra passato e presente, durante la quale non si dovrà fare altro che lasciarsi trascinare dalle dolci note delle canzoni di tutto il repertorio.

28 E 30 GIUGNO

Tiziano Ferro in concerto

ROMA

Due serate in cui gli spalti dello stadio Olimpico saranno gremiti non dai domenicali tifosi di calcio, ma dai fan di uno dei cantanti italiani più famosi in tutto il globo. L'artista di Latina proporrà in queste date il suo repertorio, dai grandi classici che lo hanno reso famoso fino ai pezzi più recenti, in uno spettacolo pirotecnico come ci ha già abituato da diversi anni a questa parte.

**29 GIUGNO -
2 LUGLIO**

Palio del velluto

LEONESSA (RI)

Se doveste arrivare a Leonessa e trovare questo splendido borgo completamente avvolto da un'atmosfera rinascimentale state tranquilli, non avete per sbaglio preso una macchina del tempo, o almeno, non in senso letterale. Però si può dire che un viaggio attraverso i secoli lo avete compiuto, precisamente fino a quando la regina Margherita d'Austria arrivò qui, evento che in questi giorni si vuole ricordare attraverso una vera e propria rievocazione storica, che avrà termine con una serie di sfide che alla fine assegneranno lo Stendardo di Velluto.

**30 GIUGNO -
1 LUGLIO**

Summer Wine

VITORCHIANO (VT)

In questa cittadina del viterbese si svolgerà una dei più importanti appuntamenti di inizio estate dedicati interamente (o quasi) alle eccellenze enologiche. Più di 400 etichette di aziende vinicole saranno presenti a questa due giorni, nella quale i visitatori potranno assaggiare anche ottimi cibi di accompagnamento.

4 LUGLIO 

Brunori Sas in concerto

ROMA

Con le sue sonorità dolci, con i suoi testi morbidi e intimi, il cantautore calabrese riesce a raccontare esperienze comuni e universali, partendo dal suo punto di vista, allargandolo sempre più, fino a renderlo parte dell'orizzonte emozionale di tutti. In cartellone al "Rock in Roma", all'ippodromo di Capannelle.

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 **Agrumi**

SENZA
GLUTINE

SENZA
LATTOSIO

ADATTO A
VEGANI

DOLCIFICATO
STEVIA

BIOS  LINE
PRINCIPIUM

Depressione nei pazienti e nei caregiver

«La depressione, quando legata o conseguenza di altre malattie, è per lo più sottovalutata sia da chi ne soffre sia dai medici, quasi considerata un effetto collaterale scontato», afferma Francesca Merzagora, presidente di Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna. Lo fa durante la presentazione milanese dell'indagine volta a esplorare il tema della depressione in generale e la relazione tra questa e alcune malattie quali tumori, malattie reumatiche e diabete sia da un punto di vista qualitativo, su un campione di 18 pazienti e *caregiver*, sia quantitativo, su un campione di 240 pazienti. I dati della

ricerca - realizzata da Elma Research - rivelano che la depressione colpisce una persona su quattro con malattie reumatiche, quasi un malato di tumore su sei e il 2 per cento di coloro che hanno il diabete. «La depressione ha un effetto biunivoco: aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, patologie urologiche, oncologiche, pneumologiche e neurologiche, in quanto anticipa e peggiora il decadimento cognitivo», afferma Claudio Mencacci, direttore del dipartimento di Salute mentale e neuroscienze Asst Fatebenefratelli Sacco di Milano. «Chi soffre di queste patologie è a sua volta più esposto al rischio di soffrire di depressione che ne peggiora gli esiti».



Una campagna sulla fotoprotezione

Sensibilizzare sui danni causati dall'esposizione ai raggi solari e promuovere l'importanza di una corretta fotoprotezione: questi gli obiettivi di Isdin Summer Tour 2017, il *road show* organizzato da Isdin che dal 9 giugno al 9 luglio toccherà quattro città della Penisola per mostrare agli italiani come esporsi al sole in modo nuovo e soprattutto consapevole. L'evento itinerante, in arrivo nei weekend nelle principali piazze e vie di Milano, Roma, Genova e Milano Marittima per coinvolgere ed informare un pubblico molto ampio, conferma l'impegno di Isdin non solo nello sviluppo di soluzioni innovative per fotoprottersi meglio, ma anche nel mettere la propria esperienza dermatologica nella cura della pelle al servizio del consumatore finale. Nelle quattro città italiane che accoglieranno l'Isdin Summer Tour 2017, sarà ricreato un vero e proprio angolo di spiaggia, all'interno del quale i passanti potranno sperimentare un nuovo e più consapevole modo di esporsi al sole: grazie all'impiego di una speciale macchina fotografica, debitamente modificata per poter catturare tutto lo spettro della luce solare, i visitatori potranno infatti scoprire ad occhio nudo e sulla propria pelle il danno invisibile causato dai raggi solari, prendendo coscienza degli effetti nocivi derivanti da una scorretta esposizione al sole. Le tappe Isdin Summer Tour 2017 (dalle 10 alle 19): Milano, 9-11 giugno; Roma, 23-25 giugno (Piazza della Repubblica); Genova, 30 giugno-2 luglio; Milano Marittima, 7-9 luglio. Maggiori informazioni su www.isdin.com e su www.facebook.it/IsdinItalia.

La campagna Curare la salute

I risultati dei 27.000 "Test della piramide alimentare" ideati dalla campagna educativa "Curare la salute" (www.curarelasalute.com) fanno luce per la prima volta sull'andamento delle abitudini alimentari degli italiani e preoccupa soprattutto i medici la crescente tendenza a consumare poca frutta, verdura e pesce, pochi legumi, addirittura poca pasta. Soltanto l'olio, un alimento elettivamente tipico del Mediterraneo, mantiene stabilmente il suo consumo. I test sono stati completati per il 76 per cento da donne. Questo è un dato importante perché conferma il fatto che le donne sono più attente alla salute, trovandosi quasi sempre con la responsabilità di prendersi cura della famiglia anche dal punto di vista dell'alimentazione. E a questo proposito il 75 per cento dichiara un consumo giornaliero di frutta e verdura di diversi colori; l'80,7 sposa la tipicità scegliendo alimenti del territorio e il 63,7 cerca di ridurre il sale sostituendolo con le spezie. Comunque i dati hanno rilevato un impoverimento della qualità dei cibi e questo potrebbe portare a carenze alimentari di una certa rilevanza, soprattutto in momenti particolari della vita, come l'infanzia, la gravidanza, la maturità e la terza età.

**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.

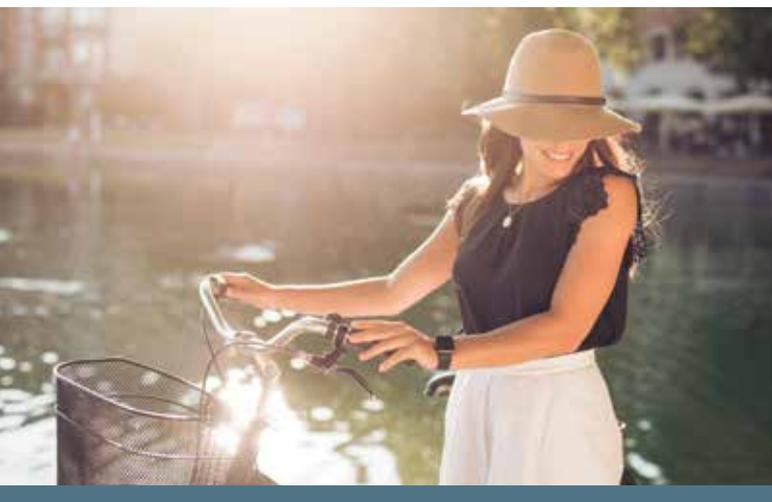
ceflashopfitting.com
cefla.com



SHOPFITTING



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



Il punto di svolta

In costruzione ad Ariccia il nuovo Ospedale dei Castelli. La sanità laziale cambia marcia



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Abbiamo scelto come luogo-simbolo della ricostruzione del sistema sanitario del Lazio il nuovo ospedale dei Castelli ad Ariccia, dove è venuto anche il presidente del Consiglio Paolo Gentiloni. Abbiamo voluto mostrare il segno tangibile di un sistema che sta rinascendo, dopo anni di grandi difficoltà e sacrifici da parte dei cittadini e del personale: una struttura moderna che contiamo di inaugurare all'inizio del prossimo anno e che rappresenta, forse più di ogni altra, la straordinaria azione che abbiamo compiuto per eliminare una delle disuguaglianze più odiose della crisi economica, quella dell'accesso alle cure. In questi quattro anni di governo della Regione abbiamo portato a compimento un percorso di risanamento difficile, poiché la sfida della sanità nella nostra regione era ed è una questione di livello nazionale: nel Lazio, infatti, si forma il 30 per cento del personale medico italiano, ci sono hub ospedalieri di eccellenza che rappresentano il punto di riferimento per tantissimi cit-

tadini, anche di altre regioni. Il Lazio è sede di università e aziende farmaceutiche di livello internazionale. Quando la Regione ha iniziato questo percorso di risanamento, dieci anni fa, i numeri erano impressionanti. Nel 2007 veniva certificato un disavanzo sanitario del Lazio di due miliardi: praticamente, per ogni cittadino del Lazio quasi 400 euro di disavanzo. Oggi possiamo dire di avercela fatta. A marzo 2017 è stato certificato per la prima volta dal tavolo tecnico con il Governo che il margine operativo dei conti della sanità del Lazio è positivo: il rapporto ricavi-costi, al netto delle partite finanziarie, per il 2016 è di +137 milioni di euro.

Il segno più evidente di questa nuova fase è certificato dall'aumento del punteggio sui Livelli essenziali di assistenza (Lea). Sono cose molto concrete per la salute dei cittadini: è sceso il tasso di ospedalizzazione, dal 164,2 del 2013 al 149,2 del 2014; sono aumentati gli inviti e le adesioni agli screening

oncologici, ed è stato possibile quindi individuare tante situazioni di rischio in più; sono diminuiti gli accessi al Pronto soccorso di oltre 40.000 unità dal 2014 al 2015 e scesi i cesarei primari, dal 31,4 per cento del 2012 al 27,2 del primo semestre del 2016. Tra le decisioni più importanti che hanno determinato questi dati positivi c'è sicuramente quella di rinnovare i criteri per la scelta dei direttori generali, introducendo gli esiti di cura tra gli elementi di valutazione. L'altro grande sforzo di questi anni è stato quello di riportare ordine, programmazione e regole certe nel sistema sanitario regionale. Abbiamo chiuso la fase dei protocolli con le università e concluso il percorso di accreditamento delle strutture private, che era partito nel lontano 2003, emanando un provvedimento positivo di accreditamento definitivo, di sospensione o di revoca per circa 900 strutture. In dieci anni il Lazio aveva ridotto in modo drastico il numero di ope-

ratori: dal 2008 al 2016 il personale è diminuito di 9.138 unità. Noi siamo passati dalle 68 deroghe del 2013 alle oltre 700 del 2016 e prevediamo per il biennio 2017-2018 l'ingresso di 2.800 unità di personale, a cui si aggiungono 55 nuovi concorsi per primari, secondo le esigenze raccolte dalle varie Asl.

Proprio in virtù del risanamento dei conti, abbiamo finalmente cominciato ad aggredire alcune grandi ingiustizie prodotte dalla crisi: l'abolizione dell'extraticket regionale introdotto nel 2008, il varo di un piano per eliminare uno dei problemi più annosi della nostra sanità, come quello relativo alle liste d'attesa. Il lavoro fatto sui bilanci ci ha consentito di sbloccare risorse dovute al Lazio e ferme da anni: abbiamo ora a disposizione 550 milioni in totale per l'edilizia sanitaria, con cui interverremo su tutta la rete regionale, migliorando l'efficienza, l'accoglienza e la sicurezza delle nostre strutture.

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 cremine 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-

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 riportasse 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.



Quanto può dimagrire una persona?

I risultati arrivano prima e si vedono ad occhio nudo



Lucia, 39 anni:

“ Il mio impegno professionale e lo stress della vita quotidiana mi hanno portato ad ingrassare e a non sentirmi bene con me stessa. In farmacia mi hanno consigliato due prodotti innovativi specifici per il mio problema: Visislim LIGHT che favorisce l'equilibrio del peso corporeo e Visislim LINE che stimola il metabolismo. Attraverso la loro azione combinata sono tornata ad indossare i miei vecchi jeans e mi sento di nuovo bene con me stessa.”

Tiziana, 57 anni:

“Sono una nonna, ma ci tengo a mantenere un aspetto giovane ed armonico. Ho provato diverse diete, senza alcun risultato, allora la mia nutrizionista mi ha consigliato Visislim che associato ad una dieta ipocalorica ha prodotto grandi risultati. Visislim LINE stimolando il metabolismo, mi ha fatto ritornare in forma pur non rinunciando talvolta ai dolci. Grazie Visislim!”



Alessia, 27 anni:

“Ho difficoltà a perdere i chili di troppo, parlando con un amico farmacista mi ha consigliato un nuovo prodotto che favorisce il metabolismo: Visislim LINE. Già dopo un breve periodo di assunzione, ho riscontrato i primi risultati in termini di riduzione della circonferenza di cosce e girovita, confermati dalla bilancia. Ho raggiunto quel che volevo senza privazioni.”



Gabriella, 29 anni:

“ Il parto e l'allattamento hanno contribuito alla perdita della mia forma fisica. Una mia amica mi ha parlato di una linea di prodotti davvero efficace che ordinava all'estero: Visislim. Per fortuna ho scoperto che questa linea è disponibile ora anche in Italia ed ho acquistato Visislim LIGHT, Visislim LINE e Visislim DREN. L'assunzione combinata di questi prodotti mi ha permesso di eliminare i liquidi in eccesso, ridurre i centimetri di troppo e ritrovare la mia forma ottimale.”



Simona, 56 anni:

“Con la menopausa tra i vari effetti negativi, ho riscontrato un rallentamento del metabolismo che mi ha portato ad un aumento di peso. Grazie ad un'amica ho scoperto i prodotti Visislim, adatti alle donne di tutte le età. Ho utilizzato Visislim LINE e Visislim LIGHT che attraverso un'azione sinergica stimolano il metabolismo e favoriscono l'equilibrio del peso corporeo. Mi hanno aiutato a ritrovare la mia linea senza particolari sforzi. Mi sento molto meglio.”



Giuliana, 43 anni:

“Soffrivo di ritenzione idrica e mi sentivo gonfia. Con una collega abbiamo deciso di provare Visislim DREN. Già dopo un breve periodo di assunzione, la sensazione di gonfiore e pesantezza sono diminuite e mi sento di nuovo in linea. Adesso la bilancia non mi fa più paura.”

<< La buona notizia >>

Finalmente anche in Italia è disponibile questa rivoluzionaria linea di prodotti, "SlimExperts", messa a punto da Visislim, utile per ridurre i chili in eccesso. I prodotti Visislim LIGHT, Visislim

LINE, Visislim DREN e Visislim L-CARNITINE sono formulati con materie prime naturali per rispondere alle esigenze individuali legate ai diversi stili di vita e per risolvere problemi specifici come: inestetismi della cellulite, sovrappeso, gonfiore ecc.



Sei nella situazione "Non riesco a smettere di mangiare troppo"

Un sistema comodo ed efficace per migliorare il proprio aspetto ed il proprio peso è rappresentato dal prodotto Visislim LIGHT che con una doppia azione favorisce la combustione dei grassi ed esercita un controllo efficace sul metabolismo smaltendo le calorie.

Visislim LIGHT fornisce un risultato di qualità, assumendo in modo regolare e continuato una capsula prima dei pasti.

- Smaltisce le calorie
- Favorisce la combustione dei grassi



Sei nella situazione "Mangio poco e non si notano cambiamenti"

Visislim LINE è ciò che fa per te! Agisce sul metabolismo, aiuta a scolpire il corpo riducendo i centimetri in eccesso proprio nelle zone problematiche, in cui il grasso tende ad accumularsi. Infatti Visislim LINE ha un'azione mirata su fianchi, cosce e girovita. La formulazione a base di estratti naturali, "brucia" i grassi ed aumenta la massa magra, favorendo l'equilibrio del peso ed evitando l'effetto yo-yo.

- Scolpisce il corpo
- Riduce il desiderio di dolci
- Evita l'effetto yo-yo



Sei nella situazione "Sono sempre gonfia ed ho la cellulite"

La tua soluzione si chiama Visislim DREN, l'unico drenante con tripla azione: elimina i liquidi in eccesso, brucia i grassi accumulati e aiuta a contrastare la cellulite. Con la sua triplice azione rappresenta la scelta ideale per coloro che vogliono liberarsi dei centimetri di troppo. Visislim DREN inoltre svolge un'azione depurativa contribuendo all'eliminazione delle tossine.

- Elimina i liquidi in eccesso
- Brucia i grassi in più
- Riduce gli inestetismi della cellulite



Sei nella situazione "Mi alleno e voglio avere un corpo scolpito"

Prova Visislim L-CARNITINE ed il risultato ti sorprenderà. La composizione è a base di "Carnipure", L-carnitina liquida pura. Questa particolare forma è molto utilizzata dagli sportivi per la sua azione di trasporto dei grassi nei depositi cellulari dove i grassi sono convertiti in energia con un miglioramento delle prestazioni sportive. Visislim L-CARNITINE ti aiuterà a raggiungere quel corpo che hai sempre sognato.

- Trasporta i grassi e li trasforma in energia
- Migliora la forza muscolare
- Fornisce energia e riduce la stanchezza



DISPONIBILI IN FARMACIA SENZA OBBLIGO DI PRESCRIZIONE!

I prodotti non sostituiscono una dieta variata. Devono essere impiegati nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica. Leggere le informazioni sui fogli illustrativi.

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 diviene quasi obbligatorio.

Cavalcare il drago

Race for the cure: salute, sport e benessere per la lotta ai tumori del seno

Si è tenuta a Roma anche quest'anno "Race for the cure", la manifestazione organizzata dall'associazione di volontariato Susan G. Komen giunta alla diciottesima edizione nella Capitale, con un successo crescente di partecipazione da parte di personaggi famosi e cittadini comuni. Accanto alla splendida Maria Grazia Cucinotta, madrina per acclamazione dell'evento, abbiamo incontrato, tra gli altri,

il regista Gabriele Muccino, Simona Izzo, Rosanna Banfi e il campione di volley Andrea Lucchetta, da sempre generosamente impegnato nel sociale. La manifestazione, con lo scopo di sensibilizzare e informare sulla lotta contro il tumore del seno, si è tenuta lungo i classici tre giorni, dedicati allo sport, al benessere e alla solidarietà, concludendosi con la maratona di cinque km e la passeggiata di due, alle quali hanno partecipato oltre 60.000 roma-

ni. A caratterizzare e rendere unico l'evento è la presenza delle magliette e dei cappellini colorati delle "donne in rosa". Donne che hanno incontrato la malattia e "dopo aver combattuto il drago, l'hanno cavalcato", come si legge in uno dei migliaia di messaggi che tappezzano l'enorme lavagna dove i visitatori possono lasciare il loro messaggio di presenza e solidarietà. Perché «il vero problema è superare la paura del drago, del tumore»,



ci spiega Riccardo Masetti, presidente di Komen Italia, «il rifiuto da parte della donna di scoprire di avere cellule malate nel cuore della propria femminilità, la mancata accettazione anche della sola possibilità di poter essere colpite dal cancro». Una volta superata la paura, il drago non solo si combatte e si vince, ma lo si può addirittura cavalcare con la fierezza di averlo domato. In effetti, con uno stile di vita salutare il drago nemmeno lo incontriamo: la prevenzione primaria, quella basata sui corretti stili di vita «abbatte già da sola del 30 per cento la possibilità di ammalarsi e una diagnosi precoce consente un'attesa di guarigione del 98 per cento» illustra Daniela Terribile, chirurgo senologo e vice presidente di Komen, «le tecniche sofisticate, oggi utilizzate nella terapia del tumore del seno, ci consentono di salvare l'organo in più del 70 per cento dei casi trattati. Se proprio costretti all'asportazione, parziale o totale, la ricostruzione plastica è in grado di restituire alla donna una elevata soddisfazione estetica. Lo scorso anno abbiamo registrato quasi 50.000 nuovi casi di cancro del seno, una patologia che prevenzione primaria e secondaria possono aiutarci a affrontare e superare, ma che miete ancora 11.000 vite all'anno».



Le sofisticate tecniche oggi utilizzate nella terapia del tumore consentono di salvare il seno in oltre il 70 per cento dei casi

Anche in questa edizione della Race, accanto ai medici del Policlinico Gemelli, dell'Esercito e dell'Arma dei Carabinieri, non sono mancati i farmacisti romani, in uno stand superaffollato in tutto l'arco dei tre giorni da cittadini, ai quali sono stati offerti servizi di analisi della glicemia, indice di massa corporea e screening pressorio. Oltre 1.600 cittadini hanno partecipato con entusiasmo all'offerta del farmacista di prendersi cura della sua salute, verificando gli eventuali fattori di rischio; i casi riscontrati di ipertensione medio-grave, in un accordo di intelligente collaborazione con le istituzioni, sono stati immediatamente indirizzati

alla vicina unità mobile cardiologica dei Carabinieri. Una trentina di pazienti, sottoposti a elettrocardiogramma dai cardiologi dell'Arma, sono tutti tornati allo stand di Federfarma, grati per la disponibilità e l'eccellenza del servizio. In questa tre giorni, però, il pensiero non è potuto non andare a chi ha perso la propria battaglia contro il tumore, molti i volti rigati di lacrime quando sono stati liberati in cielo centinaia di palloncini rosa in loro ricordo. Tristezza e commozione che devono diventare rabbiosa determinazione affinché i palloncini, in futuro, rimangano per sempre accanto ai bambini, stretti tra le loro braccia.

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 evitati 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


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

Potrà 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.



GF5-GLUTATHIONE

REJUVENATING SERUM



5 Fattori di crescita

Promuovono il rinnovamento cutaneo

Glutathione biodisponibile

Aiuta a ripristinare le difese antiossidanti

CLINICAMENTE TESTATO*

RIDUCE LA PROFONDITÀ DELLE RUGHE
AUMENTA ELASTICITÀ E COMPATTEZZA
UNIFORMA IL COLORITO DELLA PELLE

Nickel Tested – Paraben - Added Free – Parfum Free**

* Studio clinico condotto su 20 volontarie. Il prodotto è stato applicato su viso, collo e décolleté, due volte al giorno per 56 giorni.
** È garantita una concentrazione di Nickel < 1ppm.

PRODOTTO
VINCITORE
CATEGORIA
DERMOCOSMESI

1st



**INNOVATION
& RESEARCH
AWARD**



COSMOFARMA 2017

MIAMO
Healthy Skin System

IN FARMACIA

MIAMO.COM #IOMIAMOETU    
Medspa Srl, C.so Sempione, 17 - 20145 Milano MEDSPA™



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 Muraticum 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 Muraticum*
- * *Sulphur*
- * *Calcarea Carbonica*

Anni d'argento

Alimentazione 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



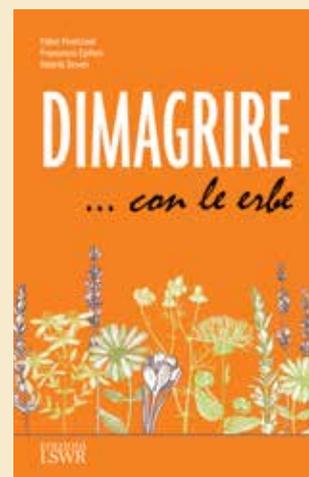
Qual è la prima pianta che i bambini imparano a riconoscere? Probabilmente l'ortica: una volta toccata sarà difficile dimenticarsene. Il nome ortica deriva dal latino *urere*, bruciare. Eritemi, irritazione e dolore sono le fastidiosissime conseguenze che possono presentarsi al contatto con questa pianta 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

Per 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

JAGUAR F-PACE 2.0 TD4 240 CV

QUAL È IL SUPERLATIVO DI STRAORDINARIO?



3 ANNI **JAGUAR CARE**
CHILOMETRAGGIO ILLIMITATO
GARANZIA | MANUTENZIONE

VIVI L'EMOZIONE DEL NUOVO MOTORE INGENIUM 2.0 TD4 240 CV ANCHE NEL LAVORO.

Dai ancora più performance al tuo business con Jaguar F-PACE, da oggi con il nuovo motore biturbo diesel della gamma Ingenium. La sua innovativa struttura in alluminio è nata per darti un'accelerazione continua e innalzare al massimo le prestazioni. E mentre la sua potenza ti fa emozionare, riduce consumi ed emissioni offrendoti un'efficienza senza precedenti.

Jaguar F-PACE PURE 2.0 TD4 240 CV AWD con cambio automatico può essere tua con un anticipo di € 4.500 e € 679* al mese per 48 mesi e 120.000 km.

Vieni a provarla in Concessionaria.

jaguar.it

THE ART OF PERFORMANCE

Consumi Ciclo Combinato 5,8 l/100 km. Emissioni CO₂ 153 g/km. Scopri le soluzioni d'acquisto personalizzate di JAGUAR FINANCIAL SERVICES. Jaguar consiglia Castrol Edge Professional.

*Quotazione di noleggio riferita a F-PACE PURE 2.0 TD4 240 CV AWD. Canone mensile € 679 (comprensivo di anticipo di € 4.500). L'offerta include: 48 mesi e 120.000 km. Servizi inclusi: Immatricolazione, messa su strada e consegna del veicolo, Assicurazione RCA con penale risarcitoria, Assicurazione Furto e Incendio con penale risarcitoria, servizio di Riparazione danni con penale risarcitoria, PAI con penale risarcitoria, Manutenzione ordinaria e straordinaria presso la Rete Ufficiale Jaguar/Land Rover, Tassa di proprietà, Assistenza stradale 24 ore, Servizio Clienti dedicato, Gestione pratiche amministrative e multe, area web dedicata alla gestione veicoli. Tutti gli importi si intendono IVA esclusa. Offerta limitata all'approvazione dell'affidamento del Cliente da parte di ALD Automotive. Le informazioni contenute in questa pagina sono puramente indicative e non possono costituire in nessun caso un impegno contrattuale. Offerta valida fino al 30/06/2017.

JAGUAR F-PACE CON JAGUAR CARE

3 anni di garanzia ufficiale Jaguar

3 anni di manutenzione ordinaria

3 anni di assistenza stradale completa

Chilometraggio illimitato

In tutta Europa



WINNER
WORLD CAR AWARDS
2017 WORLD CAR OF THE YEAR
2017 WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR

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 Manciatà 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

Ecco 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

Non 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 Lépiciard

VOTO

1 2 3 4 5

4,5

Sport: come
renderlo un
alleato per una
vita sana

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

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

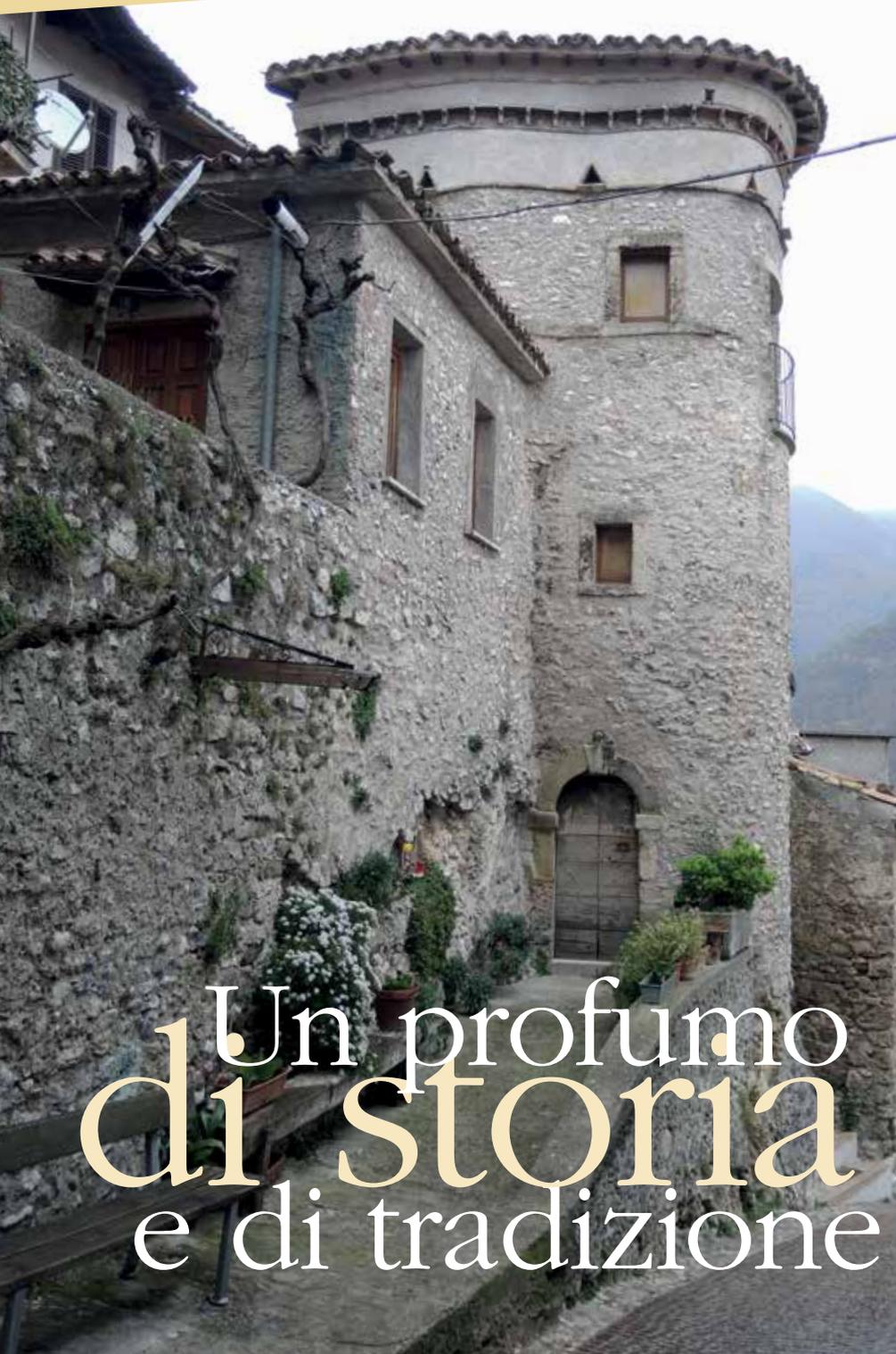
La piramide
alimentare e la
piramide idrica:
scopri cosa ci
indicano!

VIVI CON ENERGIA

www.viviconenergia.com

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO

Il fascino dell'architettura medioevale di Castel di Tora



Un profumo
di storia
e di tradizione

Se cercaste nell'Enciclopedia Treccani la definizione di "borgo caratteristico laziale", molto probabilmente trovereste, di fianco alla descrizione, una foto delle abitazioni, l'una vicino all'altra, di Castel di Tora. Questo piccolissimo Comune in provincia di Rieti concentra in sé tutte le caratteristiche che fanno di un borgo un posto da visitare assolutamente. Solo guardandolo da lontano, magari da una riva qualsiasi del Lago del Turano, si verrebbe subito invasi da una sensazione che vaglia tutte le sfumature possibili di pace e serenità.

Attualmente nel comune vivono meno di trecento persone, ma gli insediamenti umani nell'area ci sono stati sin dall'alba dei tempi, e hanno percorso tutte le epoche storiche. Sono stati infatti rinvenuti resti archeologici che attestano presenze umane sin dall'età della preistoria, passando poi a quella romana e al Medioevo, durante il quale l'area attualmente occupata dal Comune ha visto il suo massimo picco demografico, con il raggiungimento dei 5.000.

In epoca antica il borgo di Castel di Tora era conosciuto con il nome di *Castrum Vetus* (Castelvecchio) e, del Medioevo, sono rimaste diverse testimonianze architettoniche, per esempio l'imponente cinta muraria con le annesse torri d'avvistamento. Anche l'impianto urbanistico vero e proprio è ricalcato su quello medioevale, da cui si discosta in minima parte, tanto che alcune fortificazioni di quell'età considerata buia, sono oggi utilizzate come abitazioni vere e proprie. Il borgo è un labirinto di vie strette e strettissime collegate fra loro tramite scalinate e passaggi, che permettono a chi le percorre di affacciarsi anche su antiche cavità scavate nella



roccia, come la Grotta Jannara. Ogni passaggio, ogni via, ogni anfratto, ha un profumo di storia e di tradizione. Ma ciò che rende questo borgo così speciale, tanto speciale da essere iscritto nel registro dei borghi più belli d'Italia, non sono solamente le particolarità architettoniche, ma anche la meravigliosa cornice naturale entro la quale è inscritto. "Naturale" almeno a prima vista, dato che il lago del Turano, sulla cui sponda nord-orientale sorgono le mura del borgo, è stato creato artificialmente nel 1939, tramite la costruzione della diga omonima. Quel che è certo è che, creato dalla natura o dall'uomo, il colpo d'occhio offerto è da togliere il fiato, con Castel di Tora che si specchia sulle limpide acque del bacino. Ai margini del paese, poi, per non farsi mancare nulla, si trova la riserva naturale dei Monti Cervia e Navegna, un'area di circa 3.600 ettari costituita in larga parte da territorio incontaminato dominato da boschi, pascoli e praterie.

Tornando ai lasciti architettonici del passato, da non tralasciare è sicuramente la chiesa di San Giovanni Evangelista, costruita nel XVIII secolo in stile barocco, andando ad ampliare un preesistente edificio di epoca romana. Da qui, parte il più importante evento religioso, che attira spettatori anche dalle zone limitrofe, la Festa Patronale di Sant'Anatolia. Il modo in cui si svolge è particolare, perché diviso in due fasi. **Durante la prima giornata viene portata in processione la statua della santa, prima fra le piccole vie del paese e poi, tramite un ponte che attraversa il lago, la si porta fino al prospiciente Comune di Colle di Tora.** Lì viene affidata alla confraternita locale che la terrà in consegna fino alla mattina successiva, quando sarà riportata al luogo di partenza.

Dopo aver visitato le meraviglie architettoniche e naturali che offre questo borgo, dopo avere camminato per i suoi stretti passaggi ed essersi immersi nell'atmosfera tipica del luogo, cosa

c'è di meglio se non assaggiare le eccellenze gastronomiche che lo contraddistinguono? Durante tutto l'anno si possono provare i sapori tipici del territorio reatino, ma in particolare ci sono due appuntamenti annuali da non perdere. Il primo è la Sagra del polentone, dove alla tradizionale polenta si accompagna il sugo magro. La seconda, ancora più particolare, è la Sagra degli strigliozzi, una tipica pasta di grano duro che le donne del borgo preparano il sabato per poi distribuirla in piazza la domenica successiva, durante una grande festa che, ovviamente, vede anche la partecipazione di dolci e vini locali. Difficile pensare che parte della bellezza di questo borgo sia dovuta all'opera dell'uomo, con la creazione del lago artificiale che domina la zona. Qui è evidente un intreccio armonico e perfetto tra lavoro umano ed evoluzione naturale del territorio, un connubio che ha dato vita a un borgo dalla bellezza entusiasmante.

Estate libertà di osare

Giocare sui punti forti, mimetizzando le zone critiche

Giugno: 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.

In FORMA

RIDUCI CARBOIDRATI

Trattamento
del **SOVRAPPESO**
e dell'**OBESITÀ**

Riduce fino al 66% l'assorbimento
dei carboidrati complessi

Contribuisce alla riduzione del peso corporeo
in soggetti sovrappeso o obesi

Diminuisce l'apporto calorico dei pasti



45
compresse

€ 29,50



È un Dispositivo Medico CE 0373 - Aut. Min. del 29/11/2016

Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze d'uso contenute nel foglio illustrativo.

www.phytogarda.it

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

**Un regalo
per te!**

Operazione a premi
valida dal 01/01/2017 al 30/06/2018
Regolamento sul sito www.phytogarda.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



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



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



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



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

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 traghetti 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



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