

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 7
Luglio 2017



Cosmesi: una sgradita
buccia d'arancia



Borghi: tra i vicoli
di Sperlonga

Chiara Francini
**Il teatro
nel sangue**





ETÀ
PREPUBERE



ETÀ



FERTILE



MENOPAUSA



SITUAZIONI
A RISCHIO

Ogni momento di una donna ha il suo Saugella.

Tutti i momenti della vita di una donna hanno delle necessità fisiologiche diverse. Per soddisfarle c'è Saugella che, con una linea di prodotti e di detergenti intimi specifici e unici, risponde a ogni esigenza femminile e assicura una protezione efficace dalla prima infanzia fino all'età matura garantendo il benessere intimo, indispensabile per vivere in armonia con la propria femminilità.

SAUGELLA
LA PREVENZIONE COME ABITUDINE.



 **Mylan**

Better Health
for a Better World

tana!



LE PAURE DEI NOSTRI AMICI NON SONO UN GIOCO

Regala loro tutta l'armonia che meritano,
chiedi **Zylkene**® al tuo veterinario.

Zylkene®

MANGIME COMPLEMENTARE PER CANI E GATTI

Rumori forti, viaggi, nuovi arrivi in famiglia, traslochi.
Nella vita di tutti i giorni, i nostri amici animali possono affrontare situazioni stressanti che causano loro disagio. Con **Zylkene**® li aiuti a promuovere il loro equilibrio comportamentale in modo naturale.



zylkene.it | myhappypet.it | Seguici su   

vetoquinol
ACHIEVE MORE TOGETHER

22



12



28



44

SOMMARIO

- Editoriale*
5 **Farma&Friends per il San Camillo**
-
- 6 **What's up?**
-
- 8 **News**
-
- Il farmacista risponde*
10 **Partenze intelligenti**
-
- La voce della Regione*
11 **Una calda estate**
-
- Intervista*
12 **Il teatro nel sangue**
-
- Farmaci*
18 **Simeticone**
-
- Professione farmacista*
20 **Al servizio del cittadino**
-
- Medicina*
22 **Se gli antibiotici non funzionano più**
-
- Odontoiatria*
24 **Fumo e salute orale**
-
- Cosmesi*
26 **Una sgradita buccia d'arancia**
-
- Pediatria*
28 **La stitichezza nell'infanzia**

30



- Fitoterapia*
30 **Poteri divini**
-
- Psicoanalisi*
32 **Le persone al primo posto**
-
- La parola all'avvocato*
34 **Pensare al benessere dei ragazzi**
-
- Cucina e salute*
36 **I colori dell'estate**
-
- Musicanto*
38 **Concerti live**
-
- Sportivamente*
39 **Lettere dal campo**
-
- Cinema*
40 **Sicilian ghost story**
-
- Il libro*
40 **Storie milanesi in giallo**
-
- I borghi*
42 **Il bagliore del mare**
-
- Moda*
44 **La spensieratezza dell'infanzia**
-
- 46 **Sul banco**
-
- Vita in farmacia*
48 **Un gioco sleale**

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, Eleonora De Bari, Flaviano Di Vito, Antonio Dorella, Cristina Ercolani, Ferdinando Fattori, Andrea Garrone, Angela Ingrassia, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Anna Teresa Palamara, Paola Pasta, Donatella Perrone, Roberta Rossi Brunori, Vincenzo Rulli, 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 EDITORIALE PERIODICI SPECIALEGGIATA

Beauty is in our nature

Il tuo codice genetico determina la tua unicità.
Riscopri il tuo splendore.
Scegli i nutraceutici d'eccellenza per arricchire il tuo beauty su **solgar.it**



Gli integratori non vanno intesi come sostituto di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

APPLIED NATURE



Since 1947

EDIZIONI
LSWR

Alberto Tomasi

image

Guida alla salute in viaggio Paese per Paese



Viaggiare è esplorare mete lontane e spesso sconosciute:

oggi, finalmente, questa possibilità è alla portata di molti. Lo scopo di questo libro "Guida alla salute in viaggio - Paese per Paese" è di offrire uno strumento aggiornato e moderno per viaggiare.

La Guida contiene le schede di 121 Paesi dell'Africa, dell'Asia, del Centro e Sud America e dell'Oceania; **dettagliate informazioni utili sul clima e sulla situazione sanitaria, sulle vaccinazioni raccomandate, sui comportamenti corretti da adottare prima, durante e dopo il viaggio oltre a un elenco di farmaci e del materiale di primo soccorso da portare in viaggio.**

Nella scheda del Paese da visitare si possono anche trovare molti suggerimenti in caso di: safari, crociera, trekking, visita a sito archeologico, soggiorno marino, le tipologie di viaggio più diffuse.

Un viaggiatore consapevole e ben preparato godrà a pieno il suo viaggio e viaggerà di nuovo.

Acquistalo su www.edizionilswr.it

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

**A SOLI
14,90
EURO**

Farma&Friends per il *San Camillo*



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

George Bernard Shaw raccontava la teoria di un nativo americano sul bene e il male fatti dall'uomo. Diceva il pellerossa: «Il bene e il male sono due cani in continua lotta dentro di me, l'uno per sopraffare l'altro. Vuoi sapere chi vince dei due? Quello che nutro meglio». Una bella scorpacciata il cane del bene se l'è fatta quando, il mese scorso, oltre mille persone hanno contribuito a una raccolta di fondi a scopo benefico, lanciata da Federfarma Roma. L'evento - dall'accattivante nome di Farma&Friends - è giunto alla sua seconda edizione e il successo riscontrato ci fa sperare che saranno ancora molte le edizioni future. L'anno passato, all'esordio della manifestazione, i fondi raccolti ci misero in grado di donare una culla termica per l'eliambulanza del Policlinico Umberto I. Da allora, ci informano i responsabili del nosocomio, cinque piccole vite sono state salvate e restituite all'amore delle loro famiglie, grazie alla tempestività e alla dotazione dell'eliambulanza. A noi sarebbe bastata anche solo una per rivolgere un milione di grazie alle centinaia di persone che hanno contribuito al miracolo

di permettere a quella piccola vita di non spegnersi, siamo ben felici di dire grazie cinque milioni di volte. Quest'anno i fondi sono stati utilizzati per dotare il reparto di Chirurgia pediatrica dell'Ospedale San Camillo di un paio di attrezzature sofisticate e preziose: una colonna laparoscopica e un gastroscopio che, senza entrare in tecnicismi inutili, metteranno in grado i medici del reparto di intervenire agevolmente in situazioni di particolare delicatezza sanitaria. Alcuni diranno che il diritto alla salute e alle cure non dovrebbe dipendere dalla generosità e dalla buona volontà dei singoli, e forse hanno ragione. Speriamo che un domani non sia più così, ma davanti ai visi di quei genitori che oggi attendono un responso, un aiuto per il problema che insidia la salute del loro bambino, certe considerazioni voglio metterle da parte e dire un grazie di cuore a tutti coloro che hanno partecipato a questa grande prova di generosità. Tra qualche anno, ci potrebbe essere qualcuno che potrà dire loro grazie di persona.

Gli eventi da non perdere

14 - 16 LUGLIO

Sagra della pecora

FABRICA DI ROMA (VT)

Fra le tradizionali sagre regionali che ci accompagnano per tutta l'estate, non può mancare questa dedicata a uno dei prodotti culinari laziali rinomati in tutta Italia. Arrostiti, tagli di carne di ogni genere, per un appuntamento all'insegna del gusto da segnare assolutamente sul calendario.

20 LUGLIO

Red Hot Chili Peppers in concerto

ROMA

Come ogni anno, si rinnova uno degli appuntamenti musicali più attesi dell'estate. Nella sempre suggestiva cornice del Rock in Roma, all'ippodromo di Capannelle, sarà presentata la band californiana che non conosce pause, che delizierà i presenti con tutti i pezzi del suo ampio repertorio.

Diaframma in concerto

BOVILLE ERNICA (FR)

Il gruppo fiorentino formatosi negli anni '80, farà tappa a una delle manifestazioni musicali ciociare più popolari dell'estate. Con il loro sound punk-rock, con incursioni in ogni genere musicale, si esibiranno con l'esuberante energia e la passione che li ha sempre contraddistinti. Appuntamento al Boville Festival.

28 - 30 LUGLIO

Eco sound fest

CAPRAROLA (VT)

Una tre giorni musicale in uno dei luoghi più suggestivi della nostra regione. Per questa edizione la *lineup* presentata dagli organizzatori è quella dei grandi eventi, in cui si mescolano artisti affermati e cantanti meno conosciuti, in un mix esplosivo. Planet Funk, Gazzelle, Canova, Bamboo, sono solamente alcuni dei nomi che canteranno qui, dove l'indie fa da padrone.

29 LUGLIO

La notte bianca

FABRICA DI ROMA (VT)

Appuntamento immancabile da vivere fra le vie di questo comune del viterbese. Una notte in cui si ha la possibilità di visitare musei e negozi come se fosse giorno, con stand gastronomici e musica dal vivo in ogni zona della città.

21 - 22 LUGLIO

Black Lions

SUPINO (FR)

Due serate dedicate a tutti gli appassionati di auto e moto di ogni genere. Moto sportive, auto customizzate e storiche, atmosfera tipica di eventi di questo genere, con cibo e birra artigianale da consumare per immergersi completamente nell'atmosfera dell'evento.

23 LUGLIO

Urban OCR

TORRICE (FR)

L'estate non è solo cocktail in riva al mare e serate in discoteca, ma anche, per i più coraggiosi, occasione per fare sport. E quale occasione migliore se non una *Obstacle Course Race*, ovvero una corsa a ostacoli in stile *Spartan Race*, nella quale i partecipanti non dovranno aver paura della fatica e del fango. Per i più pigri, è concesso anche guardare i concorrenti fronteggiarsi in questa spettacolare sfida, senza dover muovere un muscolo.

15 LUGLIO

Francesco Gabbani in concerto

ROMA

Il fresco vincitore dell'ultima edizione del Festival di Sanremo porterà la sua scimmia famosa ormai in tutto il mondo in uno dei templi italiani della musica, ovvero l'Auditorium Parco della Musica. In questo concerto si avrà la possibilità di ballare sulle note del successo del cantante carrarese e di ascoltare gli altri suoi pezzi, nuovi e del passato.

Priverno street festival

PRIVERNO (LT)

Con l'arrivo dell'estate le feste si spostano all'esterno. In questa nuova edizione del Priverno street festival, saranno presenti artisti di strada, stand di *street food*, giullari, banchetti per la vendita di oggetti di antiquariato. Il tutto accompagnato da un'ottima musica dal vivo.

La terra pizzica

VALLERANO (VT)

Uno dei balli regionali più famosi viene "importato" nel viterbese grazie a questa nuova manifestazione interamente dedicata alla pizzica. Direttamente dalla terra salentina, una serata in cui chiunque potrà cimentarsi in questa danza frenetica, con musica dal vivo e stand di cibo e vino. Ma occhio a non esagerare con la gastronomia, altrimenti scatenarsi a ritmo di musica potrebbe risultare più difficile del previsto.

INVERTI L'EROSIONE DELLO SMALTO*

UNA DELLE PRINCIPALI CAUSE DEI COMUNI PROBLEMI DENTALI

INGIALLIMENTO



SENSIBILITÀ



FRAGILITÀ



TRASPARENZA



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

L'erosione dello smalto dentale è inevitabile e riguarda tutti, a tutte le età.

È una delle principali cause dei più comuni problemi dentali come ingiallimento, sensibilità, fragilità e trasparenza dei denti.

REGENERATE Enamel Science™ è il primo sistema con Tecnologia NR5™ in grado di invertire l'erosione dello smalto, rigenerandolo con lo stesso minerale di cui è composto, l'idrossiapatite.

REGENERATE[™]
E N A M E L S C I E N C E

* Agisce sugli stadi precoci ed invisibili dell'erosione. Aiuta a rigenerare lo smalto ripristinandone il contenuto minerale e la microdurezza.

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



Mese del benessere intimo



In settembre 1.500 farmacie in tutta Italia potranno offrire alle loro clienti la consulenza personalizzata e gratuita di un *team* di ostetriche. Il "Mese del benessere intimo", iniziativa organizzata da Corman con il patrocinio dell'Osservatorio nazionale per la salute della donna (Onda) si ripeterà anche quest'anno dopo il successo del 2016. Da Rovereto a Barletta, da Faenza ad Alghero, l'anno scorso, infatti, oltre 12.000 italiane hanno trovato la risposta ai principali disturbi e su come prevenirli. L'affluenza conferma quanto evidenziato dalla ricerca condotta da Onda. La salute è una priorità per sette italiane su dieci, ma quasi

la metà delle intervistate giudica insufficiente l'assistenza ricevuta dal Servizio sanitario nazionale. Oggi solo il 46 per cento delle donne è soddisfatto della gestione della propria salute: due intervistate su tre vorrebbero fare di più. Nel progetto viene coinvolto anche il personale delle farmacie, che riceve la formazione specifica da parte delle ostetriche. Viene così creato il *network* "Farmacia specializzata nel benessere intimo", con certificato di Onda che ne attesta la competenza nel supportare le clienti sulla salute intima femminile. Perché la farmacia è il primo presidio socio sanitario anche per la donna. Per trovare la farmacia più vicina basta consultare il sito: www.ladypresteril.it. Lady Presteril è l'esclusiva linea di assorbenti ipoallergenici in 100 per cento cotone prodotta da Corman, e raccomandata dai ginecologi di ventisei Paesi del mondo.

Il successo di Farma&Friends



Un grande successo, solo così si può definire la seconda edizione di Farma&Friends, la manifestazione di solidarietà organizzata da Federfarma Roma ed Edra. La serata al Cavalieri Hilton, un terrazzo sulle bellezze della capitale, ha visto la partecipazione di 1.300 persone - farmacisti, familiari e amici - e una raccolta di 80.000 euro da destinare a iniziative di beneficenza. Ospiti d'onore il ministro della Salute Beatrice Lorenzin e il governatore del Lazio Nicola Zingaretti, ad allietare il pubblico la *verve* di due *show men* come Enrico Brignano e Jerry Calà. Un modo per fare del bene agli altri e valorizzare, una volta di più, il ruolo sociale che la farmacia svolge sul territorio. Un punto sul quale questa rivista sta concentrandosi fin dalla sua nascita, lo scorso anno. Il farmacista è un amico che il cittadino trova sempre al suo fianco e *Farma Magazine*, possiamo dirlo senza falsa modestia, contribuisce a rinsaldare questa amicizia.



Integratori alimentari, consumi in crescita

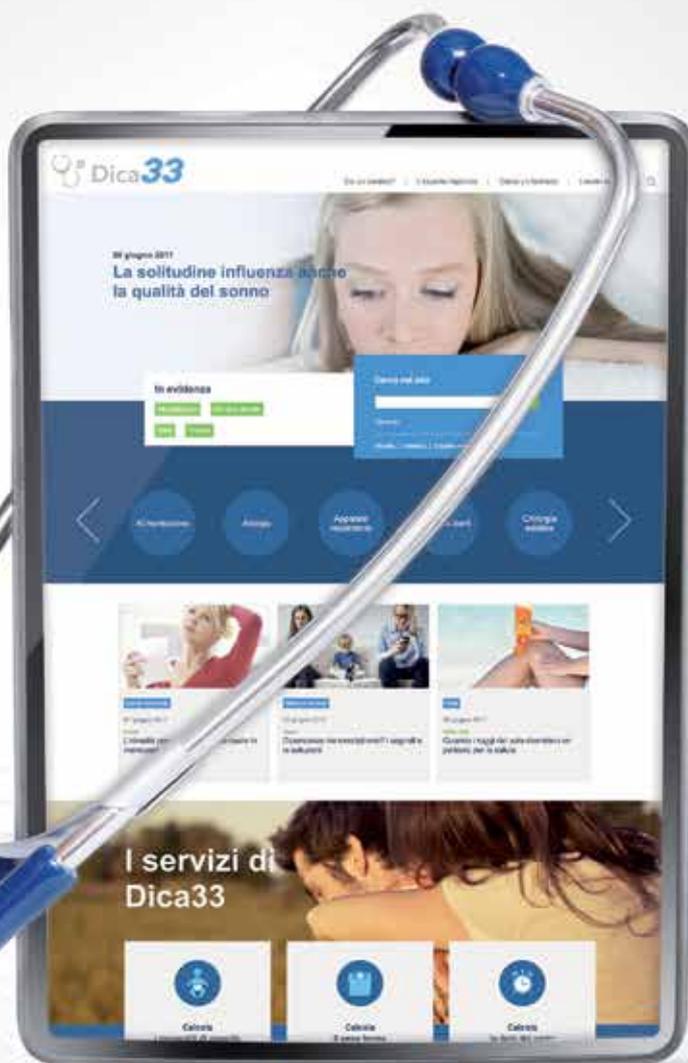
L'utilizzo di integratori alimentari fa ormai parte delle abitudini di 32 milioni di italiani attenti al benessere e alla cura di sé, come evidenziato nel corso della diciottesima *convention* di Federsalus (l'associazione di produttori), tenutasi a Roma. «L'integratore», sottolinea Isabella Cecchini, direttrice del dipartimento Ricerche sulla Salute di GfK, «risponde in modo allargato alla domanda emergente di salute e prevenzione delle persone: viene utilizzato non solo in un'ottica di rinforzo o recupero dell'organismo dopo un periodo di stanchezza o malattia, ma anche - e sempre più - per promuovere il benessere, migliorare le proprie prestazioni fisiche e mentali e prevenire e risolvere disturbi. All'immagine tradizionale dell'integratore legata soprattutto a vitamine e minerali, si affianca un'idea più moderna e allargata dell'integratore

inteso come prodotto a base di nutrienti, principi attivi utili per il funzionamento dell'organismo, strettamente connessa alla promozione del benessere e alla prevenzione. Nella percezione comune l'integratore è adatto a tutti: adulti, anziani, bambini, donne e uomini. Condivisa dai 2/3 degli utilizzatori l'idea che si tratti di prodotti sicuri ed efficaci».

Dica33

la vera salute

imagine



edra

Edra S.p.A.
via Spadolini 7,
20141 - Milano
tel. 02 88184261
direzione@edraspa.it

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

Partenze intelligenti



L'allestimento dei medicinali personalizzati in farmacia

Le terapie indicate per ogni singolo paziente rispondono a precisi canoni di accuratezza prescrittiva e, generalmente, i farmaci indicati sono sempre disponibili in commercio. A volte però può capitare che si debba personalizzare la terapia. Per esempio si potrebbe presentare il caso di ridurre il dosaggio di un farmaco per ottenere una miglior risposta terapeutica, oppure, molto più frequentemente, un paziente potrebbe manifestare un'allergia a un eccipiente presente nel farmaco prescritto. Cosa fare in questi casi? Come abbiamo avuto più volte modo di ribadire, non è consigliabile frazionare in modo "casalingo" le compresse, e la presenza di un eccipiente allergizzante può rappresentare un serio problema poiché l'industria farmaceutica non prevede forme personalizzate di terapia. In entrambi i casi, quindi, potrebbero sorgere enormi difficoltà nel reperire il farmaco necessario e il paziente potrebbe rimanere, di fatto, senza cura. Mai come in questo caso è necessario entrare in farmacia e risulta utile la professionalità di un farmacista. In farmacia infatti è possibile allestire medicinali *ad hoc* proprio per queste situazioni. Ogni farmacia è dotata di un laboratorio galenico che può essere attrezzato in modo più o meno sofisticato e nei casi più virtuosi arriva a essere in grado di allestire addirittura forme farmaceutiche sterili. Un paziente che non riesce a reperire nel normale ciclo distributivo il farmaco di cui necessita, può recarsi dal suo medico curante, farsi rilasciare una prescrizione e poi entrare in farmacia per far preparare il farmaco necessario esattamente con le caratteristiche di dosaggio, o assenza di eccipienti che sono a lui indispensabili.

Al mare o in montagna con la borsa delle medicine

Arriva l'estate e questo, per molti, è tempo di viaggi e vacanze. Tra i mille oggetti da portare, nelle valige non possono mancare i farmaci. Prima di allestire la borsa da viaggio dei medicinali è buona norma osservare alcune piccole accortezze. La "borsa delle medicine" dovrebbe essere l'ultima a essere preparata, per evitare di esporre i medicinali al caldo, e successivamente riposta con cura all'interno della valigia; dovremmo allestirla in funzione delle nostre particolari esigenze, e dovrebbe contenere almeno un paio di dosi in più dei farmaci che assumiamo cronicamente. Oltre ai farmaci che quotidianamente assumiamo, o sappiamo di dover assumere, nella borsa non dovrebbero mai mancare: un antipiretico, un antinfiammatorio e un antidolorifico in pastiglie, una crema al cortisone e una antistaminica, fermenti lattici, lassativi e astringenti, un antibiotico a largo spettro d'azione, un antispastico per gli improvvisi dolori addominali, un farmaco per combattere la chinetosi, un antiacido e un farmaco utile per digerire. Non dovrebbero poi mancare garze, cerotti e bende, oltre a disinfettanti liquidi e cicatrizzanti per eventuali ferite. Logicamente la borsa deve essere allestita in funzione del luogo in cui siamo diretti e i farmaci devono essere noti nella posologia e dosaggio necessario. Mai come in questo caso una *check list* può essere stilata direttamente in farmacia dove il nostro farmacista, conoscendo noi e le nostre patologie, saprà certamente consigliarci per il meglio.



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



Una calda estate



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

In caso di urgenza o malore a disposizione ci sono le centinaia di farmacie dislocate capillarmente sul territorio

Con l'arrivo del caldo, anche quest'anno la Regione Lazio ha messo in campo un piano capillare a tutela della popolazione più esposta a rischio, soprattutto gli anziani oltre i 64 anni e tutti i cittadini che, a causa di alcune patologie, hanno maggiori difficoltà nell'affrontare quella che si prevede essere un'estate bollente. **Abbiamo elaborato una copertura assistenziale grazie al lavoro e alla disponibilità di 5.000 medici di famiglia - in prima fila a Roma e nel Lazio - che sono pronti ad affrontare l'emergenza caldo.**

Dal 2013 i pazienti precedentemente definiti "a rischio" sono inseriti in un programma specifico che prevede una scheda personale contenente tutti i dettagli utili a comprendere la storia clinica del paziente. Si tratta di oltre 40.000 cittadini coinvolti:

di questi, 30.000 presentano patologie respiratorie o cardiocircolatorie.

Abbiamo inoltre previsto sei specifici sistemi di allarme con l'obiettivo di modulare gli interventi, sistemi che saranno dislocati nelle sei principali città della nostra regione: Roma, Latina, Frosinone, Viterbo, Rieti e Civitavecchia. I cosiddetti "bollettini d'allarme" saranno pubblicati ogni giorno sul sito del ministero della Salute (www.salute.gov.it) e sul sito dell'Osservatorio del dipartimento di epidemiologia del Lazio (www.deplazio.net).

Saranno i Medici di medicina generale a includere in questo programma i pazienti per tutto il periodo in cui il piano è attivo. Quattro sono i livelli di rischio, e ovviamente saranno privilegiati i pazienti con punteggio più elevato (livello 3 e 4). I medici si organizzeranno

L'obiettivo:
una sanità
più vicina
ai cittadini,
più moderna,
più efficace

anche per effettuare degli accessi o visite domiciliari, soprattutto nelle giornate in cui il rischio dovuto alle alte temperature è più elevato. Il medico dovrà programmare le visite domiciliari entro le 72 ore se il sistema di sorveglianza meteorologica indica un livello di allarme medio, entro le 48 ore se il livello è appena superiore per i soggetti più suscettibili e a rischio e ripetutamente se l'allarme è rosso. Non dobbiamo mai dimenticare che

in caso di urgenza o malore a disposizione dei cittadini ci sono, oltre alle centinaia di farmacie dislocate capillarmente sul territorio, anche gli ambulatori aperti nei weekend e le Case della Salute, che sono ubicati a Roma così come nelle altre province del Lazio e in tanti Comuni, una rete capillare che è a servizio dei pazienti tutto l'anno. Una sanità più vicina, più moderna e più efficace: ecco la sanità che stiamo costruendo nel Lazio.

Il teatro nel sangue

Chiara Francini
si distingue
tra le attrici italiane
per la sua
brillante spontaneità

Caratterizzando con eleganza le sue donne

Partita come volto nuovo della commedia italiana, da diversi anni Chiara Francini si è ormai ritagliata un ruolo di primo piano in alcune delle più importanti produzioni cinematografiche nostrane. Con la sua prorompente toscanità, la sua bellezza, ma soprattutto la sua naturale propensione alla recitazione, ha facilmente fatto breccia nel cuore degli italiani. Attrice dall'irresistibile verve comica, presentatrice, volto di alcune importanti campagne di moda, dopo aver lavorato con alcuni dei più grandi nomi dello spettacolo, sia al cinema sia in televisione, ha appena finito di girare l'Italia con un nuovo spettacolo teatrale, in cui era protagonista insieme a Raoul Bova.

Iniziamo parlando proprio dello spettacolo che la vede protagonista, *Due...* È un testo scritto e diretto da Luca Miniero ed è un'opera assolutamente attuale, perché incentrata sulle dinamiche di coppia che si vengono a creare dopo il matrimonio. Parla di tutte le paure e le aspettative di un uomo e una donna che vanno a convivere. Lo spettacolo è un po' anche una fotografia di quello che significa essere maschio ed essere femmina, ma soprattutto essere coppia, al giorno d'oggi. Viene messo in luce anche quanto a volte siano importanti le ingerenze esterne che vanno a incidere sulla coppia. È un'opera nella quale è facile immedesimarsi e molti spettatori si sono riconosciuti nei protagonisti.

Lei, oltre ad aver lavorato con importanti attori e registi, ha collaborato con grandi nomi della moda, due realtà estremamente competitive. Potrebbe fare un paragone tra le due esperienze?

In realtà le attrici sono sempre state considerate anche un po' icone della moda. Necessariamente quando si recita ci si mette nella condizione di essere guardate, di essere seguite. Io, quindi, credo che siano mondi diversi per certi aspetti, ma anche molto affini per altri. C'è poi da considerare il significato che i costumi hanno nell'ambito della recitazione, l'importanza che rivestono nella caratterizzazione di un personaggio quando si è davanti alle telecamere, o sul palcoscenico. Il



ha fatto breccia nel cuore degli italiani

Laureata
in italianistica,
parla
cinque lingue
e si divide
tra televisione
cinema
e teatro



costume di scena è un elemento fondamentale per un'attrice, imprescindibile, un po' come lo è nel mondo della moda. Credo, inoltre, che avere una buona consapevolezza di sé anche a livello estetico, sia costitutivo dell'essere attrice.

Pochi sanno che lei conosce ben cinque lingue.

Sì, è vero. Le lingue straniere e la letteratura in generale sono parte della mia vita, mi hanno sempre attirata fortemente. La mia grande passione per lo studio, soprattutto per le materie umanistiche, mi ha portata alla laurea in Italianistica. La letteratura è una passione che sono ben felice di coltivare e ora mi sono cimentata come scrittri-

ce: da poco è stato pubblicato il mio primo romanzo, che si intitola *Non parlare con la bocca piena* ed è edito da Rizzoli. È un romanzo che parla di vita e quindi di come la vita stessa sia divertente ma anche commovente. Parla di felicità, però non l'ho scritto per compiacere, l'ho scritto per le donne. È vero, la protagonista si chiama Chiara ma non è un'autobiografia. In



© foto di Maria La Torre, abiti Dolce e Gabbana

Amo portare alla ribalta la realtà quotidiana della vita delle donne: le nostre fragilità, paure e gioie

comune con me ha molto, oltre al significato del nome, ovvero di essere trasparente. È una storia di fantasia, al contempo però in questa storia c'è tutto il mio mondo, dal quale ho attinto a piene mani durante gli otto mesi in cui l'ho scritto.

Così come altre sue colleghe, più volte l'abbiamo vista recitare nelle vesti di attrice comica, ruolo che spesso e volentieri è, ed è stato, appannaggio degli uomini. Secondo lei le figure femminili vengono valorizzate nei copioni?

Più che comica, mi ritengo un'attrice brillante ed è vero che, purtroppo, è molto più facile vedere personaggi femminili nel ruolo di "spalla" dell'attore protagonista piuttosto che in quello di protagonista a tutti gli effetti, sia per ciò che concerne la commedia, sia per ciò che riguarda i ruoli drammatici. Qualcosa però sta cambiando, c'è la tendenza a disegnare storie dove le donne emergono, come nella vita reale, per la loro consapevolezza.

Di tutti i progetti a cui ha preso parte, ce n'è uno che le è rimasto nel cuore? Ogni lavoro per me è come un figlio e come per tutte le mamme il mio amore non si divide ma si moltiplica per ogni nuovo nato. E ogni volta mi innamoro sia del progetto, sia delle persone che ne fanno parte. Ho avuto il piacere di lavorare con Pippo Baudo, con i

il corpo è ACQUA

cervello
75% acqua

muscoli
75% acqua

polmoni
83% acqua

ossa
22% acqua

cuore
79% acqua

sangue
83% acqua

pelle
64% acqua



L'acqua costituisce l'elemento principale della maggior parte delle cellule dell'organismo e l'idratazione risponde ad un bisogno fisiologico primario del corpo. È scientificamente provato che l'apporto idrico quotidiano corretto ed abbondante rappresenta un fattore di salute, benessere e longevità.

Lauretana ha la purezza dell'acqua di ghiacciaio e il residuo fisso più basso d'Europa (14 mg/l). Grazie ai suoi valori specifici favorisce la diuresi, previene la formazione di calcoli, purifica gli organi filtranti: è l'acqua perfetta per dissetare ogni giorno il vostro corpo!

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene



segui il benessere
#MarchisioPerLauretana



© foto di Fabio Lovino



© foto di Fabio Lovino

registi Luca Miniero, Fausto Brizzi, Spike Lee, Alessandro Genovesi e con tutti mi sono trovata bene. Riten- go che per la buona riuscita di un progetto ci debba essere una dedi- zione assoluta e un ottimo accordo con il gruppo di lavoro. È per questo che sono soddisfatta di aver recitato nella commedia *“Ti ho sposato per allegria”* di Natalia Ginzburg e di aver lavorato con Raoul Bova a teat- ro con *“Due”*.

Se invece dovesse pensare a qualche attrice che è, o è stata, un suo punto di riferimento?

Una sola sarebbe veramente troppo poco, per quel che mi riguarda c'è solo l'imbarazzo della scelta. Posso fare tanti nomi, tra le attrici a cui in qualche modo ho sempre guardato: Monica Vitti, Franca Valeri, Anna Marchesini... Tutte quelle che sono state le grandi attrici del passato. Poi ci sono Laura Morante, Angela Finocchiaro, Silvana Mangano, Ma- riangela Melato, e se devo guardare fuori dai confini italiani dico Meryl Streep. Sono attratta soprattutto da quelle attrici che non solo hanno reso grande la cinematografia con le loro interpretazioni, ma che raccontano e hanno raccontato ed esaltato il ruolo della donna nella società.

Per concludere, una domanda che non può mancare in una rivista come la nostra. Qual è il suo rapporto con dottori e farmacie?

Mia mamma ha lavorato per qua- rant'anni in ospedale nella sezione sanitaria, quindi ho sempre avuto un rapporto diretto e di dialogo con i dottori. Vado spesso in farmacia, non solo per la salvaguardia della mia salute, ma anche perché uso prodotti per la cura del corpo, che spesso non si trovano in profumeria. I dottori li ho sempre visti anche a livello umano come persone di cui fidarsi, verso cui provavo un'istintiva empatia positi- va. Non ho mai avuto paura, anzi, la sensazione che a pelle mi trasmet- tono è quella della sicurezza.

Come dimagrire?

I risultati arrivano prima e si vedono ad occhio nudo



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 continuo 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: contribuisce ad eliminare i liquidi in eccesso, aiuta a bruciare i grassi accumulati e 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"

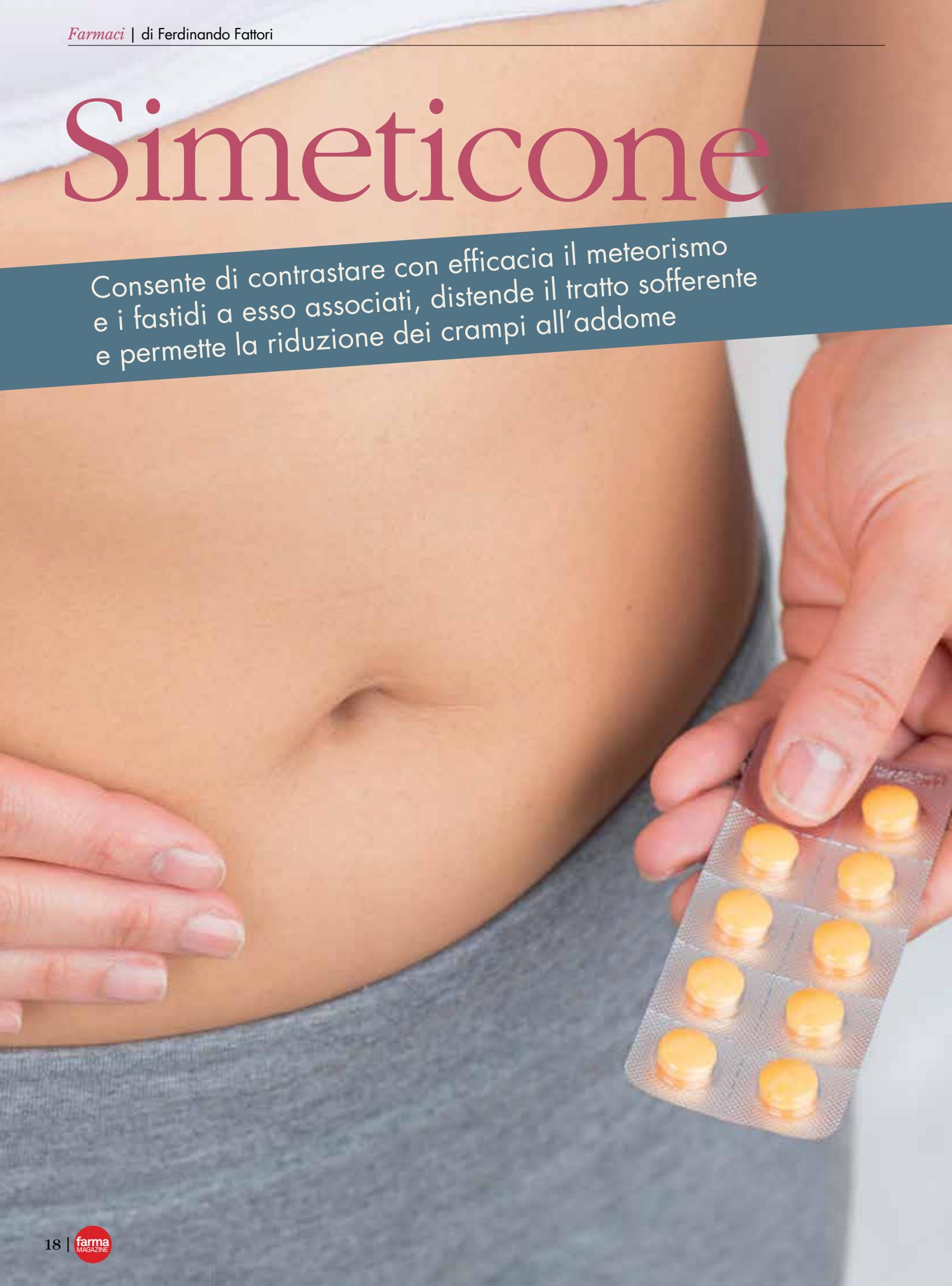
Prova Visislim L-CARNITINE ed il risultato ti sorprenderà. La composizione è a base di "Carnipure", L-carnitina liquida pura. Questa particolare forma è molto utilizzata dagli sportivi per la sua azione di trasporto dei grassi nei depositi cellulari dove i grassi sono convertiti in energia con un miglioramento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



Simeticone

Consente di contrastare con efficacia il meteorismo e i fastidi a esso associati, distende il tratto sofferente e permette la riduzione dei crampi all'addome



La digestione è quel funzionale insieme di processi fisiologici nei quali gli alimenti vengono: masticati, attaccati dalle secrezioni acide nello stomaco, accolti dalle vie biliari e assorbiti nel lungo tratto intestinale. Così l'organismo riesce a gestirli e a trarne i nutrienti essenziali per il suo sostegno e per la crescita. In questi momenti di transito si può manifestare lo sviluppo, a livello gastrico o intestinale, di gas digestivi che, accumulandosi, creano gonfiore, spossatezza, indurimento dell'addome e, nei più piccini, dolori a volte non semplici da comprendere (il lattante, infatti, non sa ancora spiegare a gesti e parole). Il fenomeno è definito come meteorismo, ossia un "disturbo" associato alla distensione addominale provocata da una eccessiva produzione e accumulo di gas nel tratto digestivo, di solito nell'intestino, nello stomaco e più raramente nella cavità addominale. Il termine deriva dal greco *meteoros* ossia sollevare, stare in alto; per indicare, appunto, un accumulo di gas che risale nel tratto gastrointestinale e che non viene evacuato, per esempio attraverso la flatulenza, dando luogo a complicanze, *in primis* il rigonfiamento dell'addome stesso. L'esempio più ricorrente è quello del lattante che, nelle ore che seguono la poppata, ha il pancino duro per il gonfiore e piange senza sosta per il fastidio; possono essere utili tisane con finocchio ed essenze simili per cercare di ridurre il gas interno in eccesso, ma spesso non si dimostrano efficaci. Stessa cosa per l'adulto, soggetto talvolta anche intollerante ad alcuni alimenti, per il

quale una buona dose di carbone vegetale in pastiglie può non assorbire tutta la "turbolenza", e il problema rischia di persistere e presentarsi nuovamente dopo ogni pasto. L'eccessiva presenza di gas a livello del tratto gastrointestinale può provocare dolore, crampi, senso di tensione addominale, eruttazioni e flatulenza; occorre un rimedio più "distensivo" del semplice decotto o dei semini di finocchio e la chimica farmaceutica ce lo offre con una molecola che prende il nome di simeticone. È un agente "schiumogeno" a effetto carminativo, ha la capacità di ridurre la tensione superficiale delle piccole bolle di aria che sono tenute intrappolate nel muco e nel bolo alimentare che percorre il tratto gastrointestinale; in tal modo permette la formazione di bolle di maggiori dimensioni (a modo di schiuma per l'appunto) che contengono gas libero, di più facile assorbimento nelle pareti dell'intestino o di più semplice eliminazione attraverso la peristalsi o l'eruttazione. Il suo effetto, che è di tipo fisico e non dipende da reazioni chimiche o da enzimi, consente di contrastare con efficacia il meteorismo e i fastidi a esso associati, distende il tratto sofferente e permette la riduzione dei crampi all'addome. **In farmacia è disponibile sotto forma di compresse masticabili per adulti e di gocce e sospensioni orali per bambini, quindi è in grado di accontentare ogni esigenza per ogni età.** Le formulazioni descritte possono essere acquistate senza obbligo di prescrizione medica, ed è spesso il farmacista a consigliarle quando i fastidi che abbiamo sopra descritto divengono difficili da gestire. La somministrazione avviene per via orale: in genere una compressa masticabile da 80 milligrammi dopo il pasto per l'adulto, 20 gocce disperse in poca acqua dalle due alle quattro volte al giorno per i più piccini. Il simeticone

non viene assorbito nel tratto gastrointestinale e non contrasta pertanto l'assorbimento di principi nutritivi, di farmaci o di altre sostanze. Accompagna quindi il processo digestivo dall'ingerimento fino alla sua conclusione, nel corso della quale è eliminato con le feci senza subire modifiche. È dunque un valido supporto per contrastare i sintomi legati al meteorismo gastroenterico e alla flatulenza, sia nel soggetto adulto sia nel bambino; ha una buona azione anche come antiacido e viene inoltre utilizzato per eliminare gas, aria e schiuma prima di esami radiografici, di ecografie e gastroscopie, così da lasciare le pareti libere da possibili ostacoli per le strumentazioni diagnostiche. In letteratura non sono riportati effetti collaterali successivi alla somministrazione del prodotto, né per l'adulto né in età pediatrica. Si conoscono casi di ipersensibilità alla molecola o agli eccipienti che compongono il preparato, per cui occorre prestare attenzione se non addirittura evitarne

l'assunzione. L'ottima tollerabilità del simeticone non deve però giustificare l'abuso. Lo sviluppo di gas e aria dovuti a una difficile digestione può essere corretto, ridotto o addirittura prevenuto migliorando l'alimentazione: alcuni cibi sono evitabili, perché inducono produzione di aria. Lo stile di vita stressante

può essere mutato in funzione di un regime più rilassato, e anche questo allevia la tensione all'addome. E per i più piccini? Ebbene, le mamme non devono abituare il tratto digerente del bambino al sempre presente aiuto del simeticone: se il lamento è costante e forte bisogna certamente ricorrevi, anche perché la somministrazione in gocce lo porta già sciolto a livello dello stomaco. Quando la tensione e il gonfiore sono eventi contenuti si può assumere una semplice e fresca bibita al finocchio oppure qualche "rimedio della nonna" naturale.

Lo sviluppo di gas può essere prevenuto migliorando l'alimentazione e masticando bene i cibi

Al servizio *del cittadino*

Lettera aperta: tutto quello che c'è dietro alla farmacia rurale e non si vede

Carissimi cittadini e gentilissime cittadine, ogni mattina, per 5-6 giorni alla settimana (e, circa una volta al mese, anche la domenica o durante giornate festive, per il turno di guardia farmaceutica) trovate sempre le "vostre farmacie" regolarmente aperte. Si comincia ad "accogliervi" al mattino fino all'orario del pranzo, riprendendo a "occuparci di voi" dal pomeriggio fino a sera (e quando siamo di turno, anche oltre). Avrete pure notato che, da diversi anni, molte farmacie hanno drasticamente ridotto il proprio periodo di chiusura per ferie a pochi giorni (in media sette-dieci), per ridurre ulteriormente i vostri disagi. E, anche se un banco sembra separarci da voi, siamo quotidianamente al vostro fianco per almeno otto ore al giorno. E ci piace molto fare questo per voi. **Ci piace davvero sentirci ed esservi utili con responsabilità, passione, competenza e dedizione: ascoltando le vostre richieste (ormai, sempre più diffusamente anche telefoniche), prendendo in carico i vostri bisogni e cercando di trovare la soluzione migliore possibile per soddisfare le vostre esigenze di recupero o mantenimento del vostro benessere.** Essere completamente al vostro servizio rappresenta la nostra "missione" (umana prima ancora che professionale) e il nostro compito di

professionisti del benessere. Siamo orgogliosi e fortunati di poterlo fare. E molti di voi ce lo riconoscono e ce lo testimoniano in tanti modi. Soprattutto nei piccoli paesi si crea spesso un legame forte e affettivo che va al di là del rapporto sanitario-paziente: questo rappresenta senza dubbio uno dei plusvalori più gratificanti dell'essere farmacista rurale. Siamo profondamente parte della comunità in cui voi e noi viviamo. Ma dietro a tutta questa disponibilità durante l'orario di apertura, ci sono sacrifici che non vedete e dei quali forse non potete sapere. Un supplemento di lavoro "oscuro" (in gran parte determinato dalla sempre più invadente burocratizzazione) impegna molte altre ore di tempo, che sottraiamo al nostro riposo e ai nostri legami familiari. Quando la farmacia, tanto nell'intervallo di pranzo quanto a sera, chiude le porte e spegne le luci, il lavoro del farmacista titolare non è affatto terminato. Allestire l'ordine dei farmaci mancanti o esauriti, affinché siano disponibili per il pomeriggio o il giorno successivo; svolgere faticosi e complicati adempimenti contabili e fiscali; contabilizzare le ricette del Servizio sanitario nazionale e riordinare il magazzino delle merci, sono solo alcuni dei faticosi ma indispensabili motivi che ci impongono di dedicare altro tempo al buon funzionamento della farmacia. Carissimi e carissime, vi ho rivolto queste poche e sintetiche righe non certamente per lamentarmi ma per un appello sentito e profondo, che vi chiedo di ascoltare e fare vostro: «Difendete e sostenete le vostre farmacie: da decenni siete sempre abituati a vederle presenti accanto a voi, tuttavia può succedere che, a breve e grazie a scellerati e continui provvedimenti legislativi, la vostra farmacia farà sempre più fatica a stare in piedi. Non mi faccio schiacciare dalla paura, ma se saremo uniti in questa difesa, sono certo che insieme ce la faremo».

Quando
la sera
si chiudono
le porte
e si spengono
le luci inizia
per il titolare
il lavoro
dietro
le quinte

Se gli antibiotici non funzionano più

Il numero di microrganismi patogeni che non rispondono alle cure tradizionali è in crescita soprattutto per l'utilizzo improprio dei farmaci

Nel febbraio 2017 l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha richiesto agli Stati membri di elaborare un elenco globale di batteri resistenti agli antibiotici per aiutare i ricercatori a stilare una lista di priorità per lo sviluppo di nuovi antibiotici. Il batterio in grado di resistere a tutte le terapie antibiotiche, prima efficaci, è stato chiamato "super batterio". Nel maggio 2016 negli Stati Uniti una donna è deceduta proprio a causa di un batterio insensibile a tutti gli antibiotici. Il numero di microrganismi

patogeni che non rispondono alle cure tradizionali è in crescita. In Italia vi sono circa 15.000 decessi ogni anno dovuti all'antibiotico resistenza. E in tutti i Paesi del sud e dell'est dell'Europa questo fenomeno è in drastico aumento. In particolare crescono le percentuali di resistenza ai batteri gram-negativi. Secondo il Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie (Ecdc), tra il 2012 e il 2015, per esempio, la resistenza alle betalattamine si è diffusa in modo significativo. La lotta all'antibiotico resistenza è così divenuta una tra le

più grandi sfide della medicina contemporanea. A partire dalla loro scoperta a fine '800 gli antibiotici hanno rappresentato una grande conquista. Prima di allora anche semplici infezioni come la dissenteria causavano la morte e durante la prima guerra mondiale queste rappresentavano il nemico più temuto, sia perché mettevano in pericolo la vita, sia perché impedivano la guarigione di ferite, di per sé non gravi. Oggi però molti batteri hanno imparato a resistere ai farmaci (vedi box): è diventato così più rischioso eseguire operazioni chirurgi-

Per saperne di più

Quali sono le cause dell'antibiotico resistenza?

La causa principale è da ricercarsi nell'uso eccessivo e/o improprio di questi farmaci. L'esposizione dei microrganismi agli antibiotici crea una pressione selettiva che con il tempo porta alla selezione di ceppi capaci di sopravvivere al farmaco. In una colonia di microbi, infatti, un piccolo numero di batteri riesce a sopravvivere all'antibiotico, e, una volta che questo ha ucciso i microbi suscettibili, quelli resistenti cominciano a moltiplicarsi e prendono il sopravvento. L'abuso di antibiotici o il loro uso improprio accelera quindi il fenomeno della resistenza. Troppo spesso, infatti, si incorre in errori nella somministrazione di:

- * antibiotici non necessari (per esempio in corso di infezioni virali);
- * antibiotici a largo spettro o di ultima generazione, senza

le opportune analisi microbiologiche per accertare il tipo di batterio che si deve combattere e quindi il tipo specifico di antibiotico che può essere efficace (magari il batterio è sensibile a una vecchia molecola);

- * antibiotici a dosi o per tempi inadeguati.

Qual è il consumo di antibiotici in Italia?

L'Italia è uno dei Paesi europei con più alto consumo di antibiotici: si registra infatti un alto livello di resistenza ai principali agenti anti-batterici verso le infezioni gravi (Stafilococco, *E. coli*, Pseudomonas, pneumococco) e verso le principali classi di antibiotici (penicilline, cefalosporine, macrolidi e fluorochinoloni). Il costante aumento della resistenza antimicrobica rappresenta una seria minaccia per la salute pubblica: restando poche alternative di trattamento dei pazienti, aumenta

il ricorso a una classe di antibiotici di ultima linea (i carbapenemi), con il conseguente rischio di accelerare la comparsa di batteri a essi resistenti.

Qual è l'uso corretto degli antibiotici?

Per l'Ecdc l'uso responsabile e prudente degli antibiotici e l'adozione di strategie globali per la prevenzione e il controllo delle infezioni sono interventi imprescindibili per contrastare efficacemente la farmaco resistenza. In particolare, è necessario educare sul tema tutte le figure coinvolte (medici di base, infettivologi, personale sanitario, farmacisti e cittadini) e limitare la prescrizione e l'uso di antibiotici di ultima generazione solo quando strettamente necessari.

Antibiotico resistenza

Nella lista elaborata dall'Oms ha priorità 1 (cioè critica) la resistenza di *Acinetobacter baumannii* e di *Pseudomonas aeruginosa* ai carbapenemi*, e quella di *Enterobacteriaceae* ai carbapenemi e alle cefalosporine di terza generazione*; ha priorità 2 (cioè alta) la resistenza di *Enterococcus faecium* alla vancomicina*, quella di *Staphylococcus aureus* alla meticillina* e vancomicina, quella di *Helicobacter pylori* alla claritromicina*, di *Salmonella* ai fluorochinoloni* e di *Neisseria gonorrhoeae* alle cefalosporine di terza generazione e ai fluorochinoloni.

* Antibiotici con caratteristiche specifiche in grado di bloccare l'infezione batterica

che di routine o semplicemente essere ricoverati in un ospedale, dove ceppi batterici resistenti spesso si annidano. Secondo alcune stime, nel 2050 le infezioni resistenti agli antibiotici potrebbero essere la prima causa di morte al mondo, superando i decessi per cancro. Per questo un recente sondaggio tra i ricercatori della rete internazionale degli istituti Pasteur ha indicato la lotta alla resistenza agli antimicrobici al primo posto nelle strategie scientifiche da perseguire nei prossimi anni.



COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE

istitutopasteur.it /


ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Fumo e salute *orale*

Il fumo provoca gravi danni alla salute, a partire dalla bocca

Nella pratica clinica quotidiana, soprattutto in ambito ortodontico, non è un evento raro riscontrare nei pazienti intorno ai 14-15 anni di età le caratteristiche pigmentazioni dello smalto dentale derivanti dal fumo di sigarette. In Italia, secondo recenti stime fumano circa 11 milioni di persone, dato stabile da qualche anno. Ma secondo statistiche del 2015 l'Italia è il primo Paese in Europa per fumatori adolescenti. Quindi il tabagismo può essere considerato una vera e propria malattia sociale. Al fumo si può attribuire la responsabilità della formazione di più del 25 per cento di tutte le forme di cancro, è associato all'insorgenza di patologie cardio-cerebro-vascolari, quali l'infarto del miocardico e gli ictus tromboembolici, oltre naturalmente alle malattie croniche dell'apparato respiratorio. Numerosi danni vengono provocati dal fumo a discapito della nostra salute, e ovviamente la bocca, che ne rappresenta il punto di accesso per il nostro organismo, non ne è esente. Come già menzionato, in questo distretto del nostro corpo i più evidenti sono i danni di natura estetica. Nel cavo orale del tabagista è facile riscontrare un ingiallimento dei denti, siano essi naturali o artificiali. Nel forte fumatore le macchie sullo smalto possono presentarsi anche molto più scure. Inoltre il fumo è responsabile di una sgradevole e tipica alitosi, che difficilmente può essere contrastata con il semplice consumo di mentine e gomme da masticare. Ma l'uso del tabacco è connesso a problematiche più importan-

ti nell'ambito della salute orale. Le gengive del tabagista subiscono un ridotto apporto di ossigeno, che le rende facili prede dei batteri comunemente presenti nella placca. Questo comporta un più probabile sviluppo di malattie parodontali, con conseguente perdita di elementi dentari. Inoltre il paziente fumatore che non avesse abbandonato questo vizio, risponde alle cure del parodontologo in modo meno efficace. Anche gli impianti dentali osteointegrati sono più colpiti da malattie peri-implantari se associati a fumo di sigaretta. Per di più la mucosa orale del consumatore di tabacco può mostrare delle lesioni, le leucoplachie, che si presentano come macchie biancastre, talvolta con aree rosse, e che possono essere potenzialmente maligne. **È molto importante tenere presente che l'effetto cancerogeno del fumo può agire ovviamente anche in questa sede, potendo provocare il tumore del cavo orale.**

Uno dei tumori più diffusi e con una elevata mortalità. Tenuto conto di queste nefaste prospettive, la cosa migliore da fare è smettere di fumare, o ancor meglio non iniziare proprio. La salute ne gioverà progressivamente, e le migliorate condizioni della bocca ne saranno un ottimo indicatore.



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



Una sgradita buccia d'arancia



La cellulite si combatte con l'attività fisica, l'automassaggio e un'alimentazione sana

Con l'arrivo della bella stagione, si comincia a scoprirsi e il pensiero va dritto a lei: la cellulite. Nemica mortale delle donne di tutte le età e anche di qualche uomo. Un po' tutte le donne si sentono esperte in fatto di cellulite, i tentativi estenuanti tra macchinari, massaggi,

cosmetici, farmaci e sport la rendono un tormento. Non tutte sanno però che la cellulite non è un banale inestetismo cutaneo, ma una vera e propria infiammazione del tessuto adiposo. Il nome medico, il suo vero nome, è un po' complicato: panniculopatia edematofibrosclerotica. Come si forma? La cellulite è causata,

essenzialmente, da un'alterazione del microcircolo, che in caso di stasi non permette all'organismo di sfruttare le cellule adipose come riserva di energia. Si verifica una degenerazione dei vasi che, compressi, diventano porosi e rilasciano plasma, provocando infiammazione. Una classica domanda che tutte le

È uno stato infiammatorio del pannicolo adiposo con alterazione del microcircolo e accumulo di liquidi

Stadi della cellulite

* 1° Stadio - Edematoso

Si presenta con gonfiore dovuto al ristagno di liquidi nel tessuto adiposo. È difficile da riconoscere perché solo comprimendo la pelle si presenta la classica "buccia d'arancia".

* 2° Stadio - Fibroso

È caratterizzata da cattiva ossigenazione dei tessuti e fragilità capillare. Il tessuto adiposo si presenta più duro con piccoli noduli, è già più evidente l'aspetto a "buccia d'arancia".

* 3°- 4° Stadio - Sclerotico

Si verifica un significativo rallentamento del flusso sanguigno e linfatico e si creano noduli di maggiori dimensioni, dolorosi anche a lievi pressioni. La superficie cutanea risulta fredda al tatto.

donne si pongono è: «Perché proprio a me?». Sono diversi i fattori scatenanti e non tutti possono essere tenuti sotto controllo, come il sesso, l'ereditarietà e la familiarità. Altri invece potrebbero essere tenuti sotto controllo semplicemente cambiando abitudini:

- * consumo di fumo e alcool;
- * indumenti e calzature strette che non permettono il giusto microcircolo;
- * alimentazione scorretta;
- * sovrappeso
- * scarsa attività fisica.

Contro la cellulite prima si interviene,



Qualche piccolo consiglio

- * Il sodio trattiene liquidi, meglio sostituirlo con aromi o spezie.
- * Consumare molta acqua (almeno un litro e mezzo al giorno) serve a eliminare le tossine e a permettere una buona diuresi.
- * Smettere di fumare, vale l'ossigenazione dei tessuti.
- * L'attività fisica stimola la circolazione, tonifica i muscoli e incrementa la combustione dei grassi.
- * Amiamoci per quello che siamo, ma senza accontentarci.

La stitichezza nell'infanzia



Frutta e verdura per le fibre, acqua per l'idratazione e attività sportiva per regolarizzare l'intestino dei bimbi

La stipsi è un disturbo molto frequente durante i primi anni di vita nel bambino che può avere diverse cause. Nei lattanti si parla per lo più di stipsi evacuativa, una difficoltà meccanica nell'eliminazione delle feci accumulate nel retto, e che

molte volte è legata a una tendenza a trattenerle e a rimandare il momento dell'evacuazione. Quando il bambino cresce invece la stitichezza è dovuta a un rallentamento del transito intestinale, imputabile a una alimentazione povera in acqua e fibre e a scarsa attività

fisica. Questa distinzione è molto importante perché, a seconda del tipo di stitichezza, vengono interessati tratti di intestino differenti e anche i rimedi da adottare saranno diversi. Nel lattante una transitoria forma di stitichezza è molto frequente ma questa sofferenza



sono fondamentali

appartiene a un normale processo di crescita, durante il quale il neonato impara a rilassare la muscolatura enterica. Anche i latti artificiali hanno una composizione che può causare stitichezza e nei casi più ostinati si può ricorrere a formulazioni bilanciate proprio per reidratare l'intestino. È



Anche i latti artificiali hanno una composizione che può causare stitichezza e nei casi più delicati si può ricorrere a formulazioni bilanciate proprio per reidratare l'intestino

consigliabile non intervenire su questa forma di stipsi che tende a scomparire spontaneamente con lo svezzamento. Quando però il problema evacuativo si protrae per giorni e il neonato avverte dolori e fastidio si possono utilizzare microclismi di glicerina e/o sostanze naturali acquistabili in farmacia senza ricetta medica. Il microclisma svolge un'azione di stimolazione locale ed emolliente sull'ultimo tratto dell'intestino, facilitando lo scivolamento delle feci. Essendo il colon un organo notoriamente pigro e che "ha memoria", l'uso del microclisma dovrà essere limitato ai casi di effettivo bisogno altrimenti, dopo poco tempo, non sortirà più l'effetto sperato. Superata la fase dello svezzamento dopo i tre anni di vita, i problemi di stitichezza sono legati esclusivamente alla dieta. Il principale fattore è lo scarso apporto di acqua, perché il bambino si scorda letteralmente di bere oppure beve di getto ma non re-

golarmente durante la giornata. Frutta e verdura non devono mai mancare nella sua alimentazione, come una regolare attività sportiva che stimola la peristalsi intestinale. Nei casi più ostici, ovvero per i problemi di stipsi che superano i tre giorni, si possono somministrare sospensioni a base di lattulosio. Questo zucchero richiama per osmosi acqua nell'intestino, aumentando il volume delle feci e promuovendone l'espulsione. In alternativa, in farmacia sono reperibili farmaci ad azione prebiotica che ripristinano la corretta microflora batterica, fondamentale per la regolarità intestinale. Integratori per uso pediatrico a base di *Psyllium*, magnesio e fermenti lattici possono essere somministrati per lunghi periodi di tempo con regolarità e la loro azione regolatrice è di gran lunga preferibile all'azione sporadica del lassativo, sempre troppo aggressivo, specialmente nei bambini.



L'olivo è un albero conosciuto sin dall'antichità anche per le sue proprietà curative



Poteri divini

Curarsi e fare prevenzione non è mai stato così semplice. Aggiungere un filo di olio a crudo a una sana pietanza è per noi italiani un'abitudine legata al gusto e alla tradizione, ma ci rendiamo davvero conto di quante e quali siano le proprietà benefiche apportate dal consumo di olio extravergine di oliva? Andiamo a scoprire insieme l'affascinante storia dell'albe-

ro di olivo e delle sue drupe dalle quali ricaviamo l'olio che traccia, insieme a noi, il percorso dell'eccezionale salubrità della dieta mediterranea. Lo storico Fernand Braudel affermò: «Là dove finisce l'olivo finisce anche il Mediterraneo». Cosa sarebbero le nostre terre senza l'olivo? Sin da epoche antichissime questo albero e i suoi preziosissimi frutti sono stati considerati così importanti che spesso gli venivano at-

tribuiti poteri divini. In Grecia l'olivo era la pianta sacra di Atena, dea della sapienza, che rispose a una sfida contro Poseidone piantando in terra la sua lancia e facendo nascere la pianta dalle foglie d'argento. Al di fuori dello scenario delle divinità classiche, anche per la nostra salute l'olio extravergine di oliva può esser considerato divino. Essendo ricco di acidi grassi monoinsaturi, flavonoidi, vitamina E, antiossidanti e molti altri composti preziosi, non tarderanno ad arrivare molti benefici per chi lo utilizzi assiduamente. Tra questi troviamo: un effetto protettivo nei confronti delle patologie dell'apparato cardiocircolatorio, con diminuzione delle placche aterosclerotiche, protezione dall'infarto e dagli ictus e aumento del colesterolo Hdl, quello "buono", a scapito di quello "cattivo", l'Ldl; rallentamento del fenomeno dall'invecchiamento cellulare che si nota anche a livello cutaneo, dovuto all'azione degli antiossidanti e della vitamina E; protezione dagli effetti dannosi portati dai radicali liberi, compresa una buona prevenzione nei confronti delle patologie tumorali; diminuzione dell'insorgenza del diabete alimentare, quello di tipo 2; riduzione dei processi di tipo infiammatorio e aumento della funzionalità del sistema immunitario. I migliori benefici si ottengono con l'utilizzo dell'olio a crudo, perché in questo modo tutte le sue proprietà vengono preservate. Ma non è solo l'olio extravergine a essere benefico, lo sono anche le olive stesse. Essiccate o in salamoia, sono un vero concentrato di benessere

e sono ancor più ricche in flavonoidi di quanto non sia l'olio, perché parte di questi preziosissimi componenti, dopo la spremitura, rimane nella sansa, la polpa esaurita dell'oliva. **L'importante, sia per le olive sia per l'olio, è non esagerare nella quantità, perché gli eccessi non sono mai auspicabili e portano danni anziché benefici. L'apporto totale di calorie derivanti da lipidi non dovrebbe superare il 25 per cento delle calorie totali, ed è bene scegliere sempre grassi mono o polinsaturi.** Le foglie dell'olivo sono tradizionalmente utilizzate, in infusione, per abbassare la pressione arteriosa. Inoltre, recentemente, un gruppo di ricercatori italiani si sta concentrando su una serie di molecole, contenute nelle foglie, che sembra siano in grado di contrastare la malattia di Alzheimer. E se pensate che le meraviglie siano tutte qui vi sbagliate. Avete mai ascoltato il canto dell'albero dell'ulivo? Se volete farlo dovete recarvi nel bellissimo museo dell'olio, a Castelnuovo di Farfa.

In questo comune della Sabina l'amore per la pianta sacra di Atena e per i suoi frutti è descritto in tutte le più creative forme artistiche. Tra queste uno strumento che crea una melodia leggendo il tronco di un antico ulivo. E se ne avete la possibilità, non dimenticate di fare una passeggiata in uno dei tanti uliveti italiani: godere della vista di questi meravigliosi alberi è uno dei privilegi di cui non dovremmo mai privarci.

L'olio
extravergine
di oliva
mantiene
tutte le sue
proprietà
se utilizzato
a crudo



Le persone al primo posto

Porre al centro della professione non il dato tecnico ma il dialogo a due





Metti le persone al primo posto. È il titolo del resoconto annuale, relativo alle attività del 2016, della Federazione farmaceutica internazionale, che riunisce le associazioni dei farmacisti e degli scienziati del farmaco. È stata fondata nel lontano 1912. Ha sede in Olanda. La sua missione è «lo sviluppo della salute globale attraverso l'avanzamento dello studio e della pratica farmaceutica». Rappresenta circa tre milioni di farmacisti nel mondo. Ho letto questa notizia, su un giornale *online* di categoria. Mi ha colpito il titolo: "Metti le persone al primo posto" - nel lavoro in farmacia- significa partire sempre dalla relazione. Porre al centro della professione non il dato tecnico ma la sua declinazione in quel dialogo a due. Significa imparare a distinguere le strutture di personalità. Significa considerare i tratti personali, non come un impedimento, un ostacolo, un fastidio. Non solo questo, comunque. Ma soprattutto uno strumento attivo di conoscenza. Una ricchezza. Significa insomma dare valore alla fatica di una interazione, che la tecno-mediazione delle relazioni talvolta tende a considerare superflua. Ne abbiamo parlato molto, nei mesi scorsi. *Putting people first*. Potrebbe essere anche il titolo della nostra rubrica. Mettere le persone al primo posto, dunque. Ma come? Dal nostro punto di vista esistono due opzioni. La prima considera la comunicazione come uno strumento di persuasione. La seconda considera la relazione come uno strumento di indagine. Nelle relazioni in farmacia, insomma, si possono avere due scopi prioritari. Non necessariamente in opposizione, ma di natura profondamente dissimile. Nella prima opzione si conosce già dove portare il proprio interlocutore. Nella seconda

Il nostro
operare parte
dalla persona,
passa
dalla professione
e arriva
alla vendita

ipotesi la meta viene scoperta gradualmente, insieme, conoscendosi. La prima relazione si considera soddisfatta se raggiunge "quel" traguardo; la seconda relazione si considera soddisfatta se riesce a co-proporre un obiettivo sanitario adeguato. Intendiamoci. Non si tratta di una opposizione tra dimensione commerciale e dimensione professionale. Non vogliamo descrivere l'ennesima lotta tra idealisti e materialisti. Tra "saputelli" e "praticoni". Né tanto meno tra buoni e cattivi. Sarebbe ingenuo. Irreale. Ci interessa invece individuare una linea-guida tra le due istanze. Una stella polare. Qual è questo meridiano di *Greenwich*, secondo noi? L'attenzione alla qualità della relazione. Dal nostro punto di vista una buona relazione è quella che mette in gioco con autenticità i due attori. Farmacista e paziente. Nella loro diversità di ruoli, nelle loro personalità e nelle loro esigenze.

Un esempio concreto per chiarire la differenza tra questi due modi di intendere il rapporto, con il cliente oppure con il paziente? Lo trovo nella stessa pagina *web* del giornale dal quale ho tratto l'espressione *Putting people first*. Eccolo. Il Ceo, l'amministratore delegato, di una delle più grandi catene di supermercati-farmacia dichiara di «voler ripensare l'approccio ai propri clienti». Proprio quello che auspichiamo? No. Il suo dispiacere è legato alla supremazia delle vendite su ricetta rispetto alle vendite "collaterali". Chiede una comunicazione più convincente, più efficace delle altre offerte. Legittimo. Ma il nostro concetto di relazione si muove su un vettore contrario. Parte dalla persona, passa per la professione e arriva alla vendita. Non viceversa. Metti la persona prima. *Putting people first*, appunto.

Pensare al benessere dei ragazzi

Separazione: i figli restano nella casa familiare, i genitori si alternano

Il Tribunale di Santa Maria Capua Vetere ha emanato un provvedimento che, a parere di chi scrive, è da tenere in grande considerazione. Si tratta del Decreto n. 1054/2017 (provvedimento provvisorio, certo) emesso in una separazione dei coniugi con due figlie e stabilisce che le minori avranno il loro domicilio presso la casa coniugale con affido condiviso a entrambi i genitori. Saranno questi ultimi ad "alternarsi" nella casa stessa, occupandosi delle figlie durante il tempo di propria esclusiva permanenza. L'importante novità sta proprio nel fatto che le minori non dovranno spostarsi dalla loro casa, con tutti i disagi che ciò comporterebbe (borsoni, libri che si dimenticano dall'uno o dall'altro genitore, magliette e biancheria dispersi e soprattutto ambienti diversi dove doversi integrare) sono solo i genitori a spostarsi da essa, alternandosi. Tale provvedimento costituisce un faro in una particolare problematica in materia di separazione; troppo spesso i papà

vengono letteralmente messi alla porta all'indomani del provvedimento che autorizza i coniugi a vivere separati. Ma esistono molti padri che curano e seguono i propri figli nella crescita e che desiderano continuare a farlo anche dopo la crisi coniugale. Questo Decreto riconosce il diritto insopprimibile di figli e genitori alla bigenitorialità, non facendo pagare in nessun modo ai figli - che non sono merce di scambio - le conseguenze legate alla fine dell'unione. Si può leggere nel provvedimento in commento: « Poiché allo stato attuale l'interesse delle minori subirebbe un pregiudizio dal repentino e drastico allontanamento dalla casa familiare di uno dei due coniugi e le abitudini di vita della famiglia vedono il padre e la madre dividersi con stabilità i compiti di gestione delle minori, è fondamentale impedire la perdita radicale delle abitudini di vita di X e Y con uno dei due genitori». Risulta pertanto utile «collocare le minori presso l'abitazione

Per impedire la perdita delle abitudini di vita le minori risiederanno nel loro domicilio



coniugale consentendo a entrambi i genitori di alternarsi nella gestione delle esigenze familiari». Naturalmente il provvedimento, proprio perché provvisorio, potrà subire delle modifiche qualora sorgano nuove esigenze, ma questa decisione ha il merito di risolvere il problema del distacco dei figli dal genitore allontanato da casa in conseguenza della separazione, tenendo in alta considerazione il benessere psicologico dei

figli che potranno restare nel loro ambiente e frequentare alternativamente i genitori senza dover rinunciare alla quotidianità del rapporto con uno di essi o, addirittura, essere costretti a dover scegliere con quale genitore vivere. In tal modo i minori, bersagli incolpevoli di decisioni non loro, potranno gradualmente abituarsi alla nuova situazione familiare con indubbi benefici.
ma.tortora@tiscali.it

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



**Un regalo
per te!**

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

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.





Tante verdure fresche per piatti leggeri a prova di caldo



I colori dell'estate

La scienza insegna che l'acqua è fonte di vita, e la medicina ci raccomanda di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'apporto di acqua è strettamente correlato a diversi fattori quali, per esempio la sudorazione; nei mesi caldi la richiesta da parte del corpo aumenta, e quindi bisogna integrare. La tavola anche in questo caso svolge un ruolo fondamentale per fare fronte a un possibile ed eccessivo dispendio d'acqua, e risulta così necessario scegliere i giusti alimenti, prediligendo frutta e

verdura come i cetrioli, il pomodoro, l'anguria e i mirtilli. È importante mantenere una buona idratazione, che si traduce anche in una corretta battaglia contro la ritenzione idrica, poiché assumere tanta acqua favorisce l'eliminazione di tossine e aiuta a contrastare il ristagno di liquidi nei tessuti, il cosiddetto "effetto a buccia d'arancia". Proponiamo quattro semplici ricette estive, fresche e colorate, che possono aiutare a mantenere inalterato il quantitativo d'acqua, fondamentale per il corpo.

Insalata fresca

Insalata ultra drenante in cui si sfruttano le potenzialità del cetriolo e del pomodoro.

Ingredienti:

500 g Pomodori rossi San Marzano per insalata
4 Cetrioli
Origano q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
Sale q.b

Lavare i pomodori e i cetrioli precedentemente sbucciati.

Tagliare a tocchetti e versare in una insalatiera, condire con l'olio, il sale, l'origano e mescolare. Porre in frigo e servire fresca.



Tagliatelle tonno, rucola e pomodorini

Il potere della rucola, ricca di acqua, unita ai pomodori e tonno può dare vita a una pasta leggera ma gustosa.

Ingredienti:

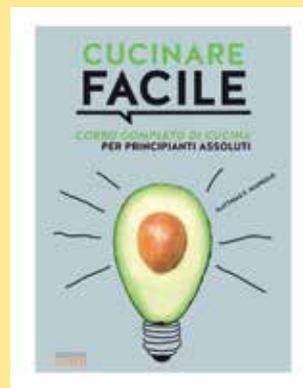
350 g Tagliatelle a nido
500 g Pomodorini di Pachino
200 g Tonno al naturale
150 g Rucola
Sale q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
Aglio uno spicchio

Pulire e tagliare a metà i pomodorini. In una padella cuocere, a fuoco medio per circa 10 minuti, i pomodorini con l'aglio, condire con

il sale e un filo d'olio extravergine d'oliva; infine aggiungere il tonno. Nel frattempo cuocere la pasta in acqua bollente e salata, appena pronta scolare e mantecare nella padella a fuoco basso. Aggiungere la rucola e servire.



Il libro



MATTHIAS F. MANGOLD

Cucinare facile Corso completo di cucina per principianti assoluti

Edizioni Lswr, 2017, pp.336

Un libro di cucina diverso: tante immagini, disegni, suggerimenti pratici e ricette colorate. Matthias F. Mangold, noto chef e autore di numerosi *bestseller* sull'enologia e la cucina, ci conduce per mano in cucina presentando sfiziose ricette spiegate nei particolari: dalla scelta della materia prima, al coltello giusto per tagliare una specifica verdura. È un approccio moderno e giovane alla cucina. Ogni capitolo è una "Idea" dove, con l'aiuto di foto, icone al tratto e brevi didascalie, viene spiegata la ricetta classica a cui seguono le varianti sul tema. Ogni ricetta è fotografata dall'alto con tutti gli ingredienti utilizzati, in modo che anche il principiante assoluto possa cucinare bene divertendosi.

Sovracosce di pollo peperoni e fagiolini



300 g Fagiolini
Rosmarino q.b
Olio extravergine d'oliva q.b
1 Cipolla bianca

Pulire i peperoni e i fagiolini, eliminare la parte interna bianca e i semi e tagliare i peperoni a pezzetti. In una padella antiaderente cucinare utilizzando un coperchio, per circa 30 minuti, a fuoco medio-basso, il pollo, i peperoni, i fagiolini e la cipolla tagliata a fettine. Salare e condire con olio e rosmarino. Terminare gli ultimi 10 minuti di cottura a fuoco vivo senza il coperchio per fare evaporare l'acqua in eccesso.

È noto il basso impatto di grassi e calorie delle carni bianche. Unito al potere benefico dei peperoni e dei fagiolini è possibile ideare un piatto light e ricco di sapori.

Ingredienti:

6 Sovracosce di pollo
5 Peperoni rossi

Ghiaccioli di yogurt e frutta

Una ricetta fresca e gustosa, con fragole e mirtilli che fanno bene al microcircolo e aiutano a integrare il corretto apporto d'acqua.

Ingredienti:

400 g Yogurt greco 0% grassi
100 g Fragole
100 g Mirtilli
40 g Zucchero a velo vanigliato

Pulire i mirtilli e le fragole, tagliare a pezzettini le fragole. Nel frattempo lavorare con la frusta lo zucchero e lo yogurt. Incorporare al composto le fragole e i mirtilli. Foderare gli stampi per i ghiaccioli con carta da forno, e versare fino all'orlo lo yogurt con la frutta, sbattere gli stampi sul tavolo.



Introdurre lo stecco e mettere in freezer per almeno 4/5 ore. La carta da forno servirà per facilitare l'estrazione del ghiacciolo ed evitare che si stacchi lo stecco.

Una selezione degli appuntamenti estivi con gli artisti italiani più attesi

Concerti live

Estate, tempo di grandi eventi musicali e per i fan italiani il 2017 sarà un anno indimenticabile. Seguiamo le performance di quattro protagonisti della musica dal vivo.

Nek

È appena partito l'atteso tour estivo di Filippo Neviani, in arte Nek, che prende il nome dal suo ultimo album di inediti, *Unici*, il tredicesimo dell'artista, uscito quest'autunno a quasi due anni di distanza dal precedente *Prima di Parlare* ed entrato subito ai vertici delle classifiche. I *live* del cantautore di Sassuolo faranno tappa in alcune delle location più prestigiose e suggestive d'Italia e sul palco di questi imperdibili appuntamenti, l'artista regalerà al

pubblico, con straordinaria energia, le note della sua ultima fatica discografica, inclusa la hit *Differente*, tra i brani più trasmessi dalle radio italiane, oltre naturalmente agli indimenticabili successi dei suoi 25 anni di carriera. L'esibizione di Roma è prevista per il 13 luglio all'Auditorium Parco della Musica.

Carmen Consoli

"Eco di sirene" è la sedicesima tournée della cantautrice catanese, nonché l'evoluzione de "L'anello mancante tour", dove l'artista si presentava sola sul palco, accompagnata unicamente dalle sue chitarre. Un progetto che ha registrato un notevole successo di pubblico in Italia e all'estero. Anche in questa occasione la cantante è in scena in punta di plettro, ma stavolta al suo fianco ci sono una violinista e una violoncellista. Un nuovo progetto in trio - le tre sirene del titolo, appunto - per mettere in musica un susseguirsi di ritratti dedicati al

mondo femminile, ma anche per ripercorre con alcune canzoni quella che è stata la carriera della Consoli fino a oggi, dal suo primo singolo, *Quello che sento*, fino ai brani contenuti nel suo ultimo disco, *L'abitudine di tornare*. La tournée approderà a Roma per una data all'Auditorium Parco della Musica il 27 luglio.

Francesco Gabbani

Il vincitore di Sanremo 2017 presenta dal vivo il nuovo lavoro, *Magellano*, uscito ad aprile e che contiene anche *Occidental's Karma*, il brano con cui Gabbani ha trionfato alla sessantottesima edizione del festival: una scimmia ballerina, tanta ironia e voglia di far ballare, ma anche di far pensare. Certificato triplo platino per gli oltre 150.000 *download* e *streaming*, *Occidental's Karma* è stato il singolo più venduto in Italia dalla sua pubblicazione e anche la clip sanremese del brano è il video che ha riscosso il maggior successo su YouTube. L'occasione per vedere

sul palco di Roma la nuova rivelazione italiana è all'Auditorium Parco della Musica, il 15 luglio.

Fiorella Mannoia

A suon di *sold out* prosegue con grandissimo successo "Combattente", il tour di Fiorella Mannoia, una delle artiste più amate e talentuose nel panorama italiano, con all'attivo una carriera di quasi 50 anni. Nel corso di questi appuntamenti *live*, con la consueta forza interpretativa che da sempre la contraddistingue, l'artista, accompagnata dalla sua band, regalerà al pubblico le note dell'album che dà il nome al tour, da *Che sia benedetta*, con cui si è classificata seconda al Festival di Sanremo, a *Nessuna conseguenza* e *Siamo ancora qui*, passando per i grandi successi che hanno scritto pagine di storia della musica italiana. Per le date estive è prevista anche una tappa nella suggestiva arena del GruVillage di Grugliasco (Torino) il 10 luglio.

Lettere dal campo



Le ultime vicende di Francesco Totti e Davide Nicola riconciliano con il calcio

Abbiamo detto che il calcio ormai è solo business, che a dettare legge è il Dio denaro, che non è possibile che ragazzini viziati di vent'anni o poco più percepiscano milioni di euro a stagione e si permettano pure di tergiversare su offerte sontuose (ogni riferimento al caso Donnarumma è puramente casuale). Discorsi da bar sport? Anche, ma con un enorme fondo di verità. Il football è diventato un gioco per miliardari, calciatori che una volta a stento avrebbero calcato i campi di serie A oggi mettono da parte capitali per sé e per i propri discendenti, fino alla settima generazione. Eppure... Eppure, ogni tanto, i nostalgici del calcio che

fu qualche soddisfazione se la tolgono. È successo sul finire del campionato scorso, caratterizzato da due avvenimenti che, pur molto diversi, hanno riempito le pagine dei giornali.

Il primo, l'addio di Francesco Totti. Non ci era mai capitato di vedere un intero stadio in lacrime per l'ultima partita di un suo idolo. È accaduto all'Olimpico, che ha tributato al Capitano il saluto e il riconoscimento per 25 anni di grande calcio e di dedizione a una sola maglia, quella della Roma. Un calcio romantico che sembra destinato a scomparire, visto che sono sempre meno gli atleti che si legano, nella loro carriera, a una sola squadra. Totti ha vinto ben poco con i giallorossi ma

ha sempre rifiutato le offerte che lo sollecitavano a lasciare la capitale; una fedeltà premiata dall'amore incondizionato dei tifosi, che lo hanno salutato con un calore mai visto prima sulle tribune di uno stadio. Alla fine la lettera che Francesco ha letto, microfono alla mano, ci ha ricordato che quando un calciatore di successo smette di giocare si trova di fronte alla vita vera, non facile da affrontare. Anche con un conto in banca a svariati zeri. Tutt'altra cosa la vicenda di Davide Nicola, l'allenatore che ha condotto il Crotona a una miracolosa salvezza. Bisogna sapere che Nicola ha perso il giovanissimo figlio Alessandro, qualche anno fa, investito da un autobus mentre andava in bi-

cicletta. Il papà condivide con il figlio che non c'è più la gioia incontenibile per l'insperata impresa: «Tutto questo è solo per te, ogni mia conquista è solo per te, ogni mia vittoria sarà la tua, ogni mio sogno sarà anche il tuo. Voglio che il mio cuore continui a battere per te e tu possa vivere ancora attraverso me». E poi, tiene fede a un voto: se il Crotona si fosse salvato sarebbe andato in bici dalla città calabrese a Torino, dove il figlio ha subito l'incidente mortale. Detto fatto, il giro d'Italia di Nicola è stata la dimostrazione che un calcio a misura d'uomo è ancora possibile e che qualche "favola" si può ancora raccontare. A patto che non si parli solo di fatturati.

Sicilian ghost story

Una vicenda di rapimenti e omertà vista attraverso gli occhi di una tredicenne in una Sicilia onirica dove realtà e fantasia si fondono

A dispetto del titolo, il soggetto è tutto italiano, sebbene sviluppato in termini più originali rispetto agli stilemi dei classici sulla mafia. Luna e Giuseppe, poco più che tredicenni, vivono in un paesino siciliano dove, come da tradizione, "tutti si conoscono" e i legami familiari così stretti - vagamente stereotipati - sono al limite dell'angusto. Durante uno dei pomeriggi trascorsi insieme tra timidezze e piccole audacie, Giuseppe viene rapito da un gruppo di sicari della mafia intenzionati a far tacere suo padre, un pentito che sta collaborando con la giustizia. La voce del film parla non solo del ma soprattutto dal mondo degli

adolescenti, assumendone i punti di vista: in particolare, è quello di Luna - nome parlante - a dare un taglio personalissimo alla storia e, di riflesso, al modo di raccontarla. La sua spiccata sensibilità le permette di cogliere ogni particolare del contesto circostante, di cui percepisce forme, colori e suoni in un tutt'uno dove ci si può perdere; non è un caso, dunque, che i boschi appaiano onirici e il confine tra reale e fantasioso così labile da poter essere inconsciamente scavalcato. Inconsciamente, come una psicologia di difesa, un'evasione dall'altra realtà, immonda e malavitosa, troppo pesante per essere respirata, ben poco umana per essere compresa. In questo ri-

corda Ofelia, la piccola protagonista de *Il labirinto del fauno*, che per sfuggire alle atrocità della guerra e del regime franchista si perde in un mondo di esseri fiabeschi. D'altronde, l'immaginazione o il sogno come antidoti alla violenza, in tutte le sue manifestazioni, costituiscono un *topos* letterario ben sedimentato, e questo ulteriore tassello ne conferma la valenza. Eppure c'è dell'altro: il distacco evasivo non è totale, i sogni su Giuseppe dissimulano ben poco il sottotesto d'inquietudine e la fuga non impedisce di preservare una lucida cognizione di ciò che accade. Allora lo stesso sognare non si rende mai pura evasione: per questo ricerca Giuseppe, anziché fingere

che tutto sia come prima, o tenta di scuotere il mondo adulto omertoso, atrofico e incapace di ribellarsi, piuttosto che nascondere la polvere sotto il tappeto dell'apparente ordinarietà. Va da sé, quindi, che il film non sia ascrivibile al genere *fantasy*, di cui pur condivide una certa atmosfera cupa e fiabesca. Anzi, l'ispirazione è tremendamente realistica: a qualcuno sarà già venuto in mente Giuseppe Di Matteo, il giovane rapito dalla mafia e tenuto in prigionia per 779 giorni, poi brutalmente strangolato e sciolto nell'acido. In fondo, si possono trasfigurare gli uomini o inventare creature mostruose di terre lontane, purché consci che gli orchi sono tutti qui.

Sicilian ghost story, Italia, 2017

Regia di Fabio Grassadonia e Antonio Piazza

Cast Julia Jedlikowska, Gaetano Fernandez, Corinne Musallari, Vincenzo Amato



Storie milanesi in giallo



Non sempre i libri sono una vita alternativa, anzi a volte offrono l'opportunità di connettersi con il mondo e con se stessi: anche se non strettamente legati alla nostra esperienza, dentro ci possiamo trovare divertimento, passione, sofferenza e anche paura. Tre morti ammazzati in modo spettacolare e una città che ha paura sono appunto gli ingredienti del nostro romanzo. Il sovrintendente Carella e il suo vice Ghezzi sono chiamati a indagare mentre l'autore televisivo Carlo Monterosi svolge la sua indagine parallela nella Milano bene. Si scatena un furore di giustizia che trascende il buon senso, più forte che in occasione di altre nefandezze, ben più grandi, che troviamo

invece sottaciute magari in un trafiletto a pagina 20 del quotidiano locale. L'opinione pubblica vuole giustizia, che sia dura, implacabile e subito. Percorrendo quella che sembra essere una banale indagine insieme a un tutt'altro che sbiadito poliziotto e alla curiosa e solerte moglie Rosa, ci immergiamo nella realtà dei casermoni di periferia, delle case popolari, in cui disagio sociale e microcriminalità la fanno da padrone. Proprio qui, dove la quotidianità è lotta per la sopravvivenza vera, per avere un tetto sopra la testa, non importa quanto sgangherato, dove la vita è grama oltre ogni limite e sembra che non ci sia riscatto, trovano spazio la compassione, la solidarietà. Ne emergono personaggi dolcissimi, si intrecciano storie di comunissima vita visuta che ci strappano un sorriso. Parallelamente troviamo la Milano benestante, quella del benessere, degli alberghi di lusso, della cultura filosofica, quella di chi si sente al di sopra delle regole. Se esiste un mondo di disperati, che pure hanno un'etica - dolente ma severa - c'è anche un mondo di persone "perbene" che riempiono le cronache dei giornali mondani ma che faticiamo a riconoscere

come esseri umani. La spietatezza è quella che vogliamo vedere rappresentata in quella tv del dolore che trionfa negli ascolti quanto più è straziante, quanto più è spazzatura. Si intrecciano storie di complessa e varia umanità che finiranno per ricongiungersi nell'inevitabile finale, amaro e desolato, in cui si scopre l'assassino ma sembra non trionfare alcuna giustizia. Trama e personaggi ben delineati, il romanzo è cinico e disilluso, ma spiazzante. Al termine di una sottile disamina critica sulla società di oggi, sempre pronta a scagliarsi contro il "mostro" del momento in facili illazioni qualunque, Robecchi sembra sottolineare come i perdenti siano inevitabilmente raggiunti dalla Giustizia e ne vengano travolti e sopraffatti, mentre una parte di società, quella benestante e ipocrita, sembri non esserne mai scalfita, ma trovi comunque il modo di aggirarla... e questo già lo sapevamo. Ma esiste una giustizia soddisfacente? Ma cos'è poi veramente giusto e cosa è ingiusto? Sicuramente ha torto marcio chi pensa che con l'ironia e l'intelligenza di un buon giallo non si possa riflettere sulle miserie della vita.



Editorialista de *Il manifesto* e firma di *Cuore*, Alessandro Robecchi è tra gli autori degli spettacoli di Maurizio Crozza. È stato critico musicale per *L'Unità* e per *Il Mucchio Selvaggio*. Attualmente scrive su *Il Fatto Quotidiano*, *Pagina99* e *Micromega*. Ha scritto due libri: *Manu Chao, musica y libertad* (Sperling & Kupfer, 2001) tradotto in cinque lingue, e *Piovono pietre. Cronache marziane da un paese assurdo* (Laterza, 2011). Con Sellerio ha pubblicato *Questa non è una canzone d'amore* (2014), *Dove sei stanotte* (2015), *Di rabbia e di vento* (2016) e *Torto marcio* (2017).

A passeggio tra i candidi vicoli di Sperlonga

Il bagliore del mare

Sperlonga ha una sagoma inconfondibile: una manciata di casette candide, punteggiate dalle chiazze rosa acceso delle bouganville, arroccate su un alto scoglio a picco sul mare. I suoi vicoli bianchi sono splendidi da percorrere, e sbirciare l'antica architettura di questo paesino unico è davvero piacevole. Ogni stradina può regalare la sorpresa di trovarsi improvvisamente di fronte a un affaccio panoramico mozzafiato: Sperlonga domina uno dei mari più turchesi e puliti di tutto il Tirreno. Una volta raggiunta la sommità, caratterizzata dalle larghe passeggiate vista mare e ricca di negozi, ristoranti e, ovviamente, pullulante di turisti innamorati di questa perla del Tirreno, è un attimo deci-

dere di dirigersi verso le attrezzatissime e immense spiagge sottostanti. Non stupitevi se, immergendovi in questi mari, vi accorgete che l'acqua è così bella che appena pochi metri dopo essersi bagnati si incontra una infinità di pesci, alcuni dai colori così sgargianti da sembrare tropicali. È risaputo che questo sia un ecosistema particolarmente sano, tanto che parte della spiaggia è una riserva naturale protetta dal Wwf. Già diversi popoli prima di noi hanno apprezzato enormemente la felice geografia di questo luogo e a testimoniarlo sono i numerosi reperti archeologici fortunatamente giunti ai tempi nostri. Prima tra tutte la magnifica villa di Tiberio, che lascia carezzare le sue rovine dalle onde del mare ed è circondata da una spiaggia

sulla quale zampillano diverse sorgenti di acqua dolce. È impossibile non innamorarsi al primo sguardo. La villa ospita un ricchissimo museo archeologico nazionale, e il valore dei pezzi qui ospitati è inestimabile: si pensi solo che, su alcuni frammenti di pietra, sono state ritrovate le firme di Agesandro, Atandoro e Polidoro, gli autori del gruppo marmoreo del Laocoonte, custodito nei musei vaticani. Davanti alla villa il bellissimo mare è sempre calmo, perché gli scogli, che formano una piccola insenatura, lo proteggono dalle correnti. Le campagne che circondano il paese di Sperlonga sono tra le più fertili di tutta Italia e i vegetali crescono rigogliosi anche grazie a un clima che rimane mite durante tutto



l'anno. Una particolarità gastronomica di questi posti è il sedano bianco di Sperlonga Igp. Il profumo di questo vegetale è ricco e armonico, tanto che può, da solo, costituire la base di ottime e gustose ricette. Il suo gusto deciso è dato, oltre che dall'ottimo clima, anche dalle annaffiature con acque salmastre, caratteristiche dei

posti vicini al mare. Il piatto che ho voluto creare è semplicissimo e regala molta più soddisfazione di quanto si possa immaginare: una crema saporita e aromatica, rimineralizzante, che rende sazi senza appesantire, e che faciliterà il confronto con il bikini da indossare per tuffarsi nello splendido mare di Sperlonga.

Crema al sedano bianco di Sperlonga Igp

Ingredienti per 4 persone:

2 cespi Sedano bianco di Sperlonga
300 g Patate
400 ml Brodo vegetale
1 Cipolla
Dragoncello
Crostini di pane
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe

Procedimento:

Lavare le coste di sedano, togliere i filamenti e tagliarle a pezzetti. Tagliare finemente la cipolla, lasciarla rosolare in un tegame con due cucchiaini di olio e dopo qualche minuto aggiungere il

sedano e la patata sbucciata e tagliata a cubetti. Far rosolare per cinque minuti, coprire con il brodo vegetale e lasciar cuocere per 40 minuti. Spegnerne, aggiustare di sale, frullare e versare nei piatti. Aggiungere il pepe, qualche fogliolina di dragoncello e i crostini.



La spensieratezza dell'infanzia

Variopinte, giocose, spiritose, persino irriverenti: le borse estive si fanno largo

Basta dire estate e subito si vola con il pensiero alle vacanze, al mare, ma soprattutto alla voglia di osare. Archiviato il grigiore invernale infatti, con le temperature alte la voglia di concedersi al colore, ma soprattutto al gioco, cresce insieme alla colonnina di mercurio. Verde, giallo, rosa o arancio tingono gli outfit della primavera/estate 2017, ma se la carta vincente per esaltare la tintarella non può essere che il bianco totale, ad animare i look scendono in campo gli accessori. Scarpe sì, ma soprattutto borse - indiscusso feticcio femminile - variopinte, giocose, spiritose, persino irriverenti, per portare indietro nel tempo alla spensieratezza dell'infanzia. **Un trend, quello dell'ironia applicata alla borsa, affermatosi con fermezza sulle passerelle della spring summer 2017, e atterrato, in men che non si dica, sulle vie delle metropoli alla moda.** Giocare, quindi fin dalle tonalità, che zuccherose come un *bon bon* addolciscono ancor di più le linee a tratti fiabesche della *Kan I* di Fendi, *must have* estivo sfornato dalla *maison* romana, mentre stelle, pianeti, e frecce che sembrano usciti dall'album di un bambino, volano leggeri sulle *clutch* e sulle borse di Giuliana Mancinelli Bonafaccia. Dall'alto del cielo alle profondità degli abissi il passo poi è breve. L'idea è dell'esplosiva Paula Cademartori, designer brasiliana dall'estro irrefrenabile. Per lei non esiste borsa che non porti con sé un po' di quell'allegria carioca

Paula Cademartori



Ermanno Scervino



Thale Blanc



Giuliana Mancinelli Bonafaccia



che la contraddistingue, al punto che tra *patchwork* di materiali, frange e accostamenti cromatici tanto azzardati quanto riusciti, spuntano, come per magia, pesci e conchiglie, disegnati, ricamati o persino ricavati da un gioco di intarsi. E poi c'è *Ariel*, l'ultima creatura di Benedetta Bruzich, creativa che delle borse da favola ha fatto la sua missione. Incantata e incantevole, ovale rigida e trasparente, la *clutch* - pensata per le spose, ma non solo - prende il nome da una sirena delle fiabe e sembra nata dall'Oceano. Ad alimentare il clima di festa arriva in soccorso anche il mondo animale:

musi felini per Ermanno Scervino, volpi a sigillo per Gucci ed elefanti metallici per Giorgio Armani, civette per Thale Blanc, orsi (in versione fumetto) per Moschino e anche api ricamate su *shearling* rosa, come vuole *Sanayi313*. E per chi ama la campagna? La soluzione è la borsa-cestino in paglia, perfetta per un picnic. Basta scegliere tra le proposte di Daniela Gregis, Tory Burch o dell'inarrestabile Charlotte Olympia.

www.nientemale.it

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

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



niente  male
LABORATORIO ATTIVO
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

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

Visita www.nientemale.it

PRURITO DA PUNTURE DI INSETTI?

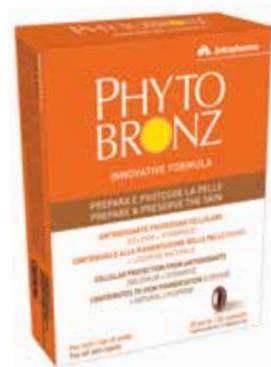
Il primo desiderio appena la pelle inizia a "grattare"? Avere subito un po' di sollievo! Per questo Boiron ha ideato **Dapis Gel**, che allevia il prurito da punture di insetti, a base di estratti di *Apis mellifica* e *Ledum palustre*. Grazie ai suoi ingredienti di origine naturale questa formulazione gel ha un'azione lenitiva sulla cute. Facile e sicuro da usare, Dapis Gel è quindi il prodotto cosmetico da tenere sempre in borsa: è a base di *Aqua*, *Propylene glycol*, *Alcohol*, *Carbomer*, *Ledum palustre extract*, *Sodium hydroxide*, *Apis mellifica extract*.

Il gel va applicato sulla pelle con un leggero massaggio. Si può ripetere l'uso al bisogno.
www.boiron.it



COME OTTENERE UN'ABBRONZATURA PERFETTA?

È necessario giocare d'anticipo per evitare che la nostra pelle venga sottoposta a troppo stress da esposizione e che il colorito sparisca dopo pochi giorni. Alcuni integratori alimentari, come **PhytoBronz** di Arkopharma, a base interamente naturale, sono consigliati per avere un'abbronzatura perfetta e duratura. Suggestiva una "perla" prima ancora che la vacanza abbia inizio, meglio se una decina di giorni prima. Assumerla al mattino per un maggiore assorbimento delle vitamine e degli ingredienti che la compongono. Per ottenere i massimi benefici continuare l'assunzione per tutta la durata della vacanza e per le tre settimane successive.
www.arkopharma.it



DERMOCOSMETICI CON UN CUORE TERMALE

Una linea dermocosmetica dal cuore di acqua termale è il risultato della partnership tra Profar, marchio di Federfarmaco e Terme di Sirmione. **Purotherm**: prodotti per l'idratazione, il nutrimento, la pulizia e la protezione quotidiana della pelle del viso e del corpo, anche la più sensibile. La caratteristica principale di Purotherm è il suo cuore di acqua termale, le cui proprietà terapeutiche sulla pelle sono classificate al 1° livello superiore dal ministero della Salute. Un'acqua unica, microbiologicamente pura, prelevata direttamente dalla fonte, che unisce i benefici delle acque sulfuree e delle acque salsobromoiodiche.
www.termedisirmione.com



REINTEGRARE I SALI MINERALI

Il sudore è una secrezione salina necessaria per mantenere la temperatura corporea entro i limiti, ma è altrettanto vero che con il sudore si perdono molti sali minerali, tra i quali magnesio e potassio. Bere durante l'attività fisica aiuta a reintegrare i sali minerali persi, in particolare con le acque ad alto residuo secco, ma a volte si rende necessario un ulteriore rifornimento di minerali. Mylan propone per gli sportivi **Magnosol**, integratore di magnesio e potassio: il magnesio è un minerale che contribuisce al normale metabolismo energetico, mentre il potassio contribuisce alla normale funzione muscolare.
www.medapharma.it

PER PIEDI LISCI E MORBIDI

Per combattere il fastidioso ispessimento dell'epidermide sui talloni e sotto la pianta dei piedi, il nuovo **Roll per Pedicure Timodore** è il prodotto ideale per chiunque voglia nuovamente ottenere piedi morbidi. Usando la testina rotante di colore nero, le numerose particelle ad azione rimovente eliminano facilmente la pelle secca, indurita e le callosità del piede, in particolare quelle che si formano sui talloni e sulla zona plantare. Per completare il trattamento sarà sufficiente utilizzare la testina rotante di colore grigio, ad azione levigante, che con le sue sottilissime particelle liscianti garantisce piedi morbidi e levigati.
www.timodore.it



PRENDI IL MEGLIO DALL'ESTATE

Con l'arrivo della bella stagione e i primi caldi la stanchezza e la spossatezza possono essere ostacoli difficili da superare, e possono rovinare il piacere di godersi una giornata all'aria aperta. Debolezza e affaticamento, se non giustificati da una attività più intensa della norma, possono essere segnali di allarme che indicano una carenza di minerali, quali magnesio e potassio. Swisse propone una novità di prodotto: **Swisse Magnesio e Potassio**, il nuovo integratore alimentare di P&G, che aiuta proprio a reintegrare i sali minerali in caso di eccessiva sudorazione e spossatezza, e supporta la funzione muscolare.



www.swisse.it

LA TRADIZIONE INCONTRA IL NUOVO

La linea di detergenti Saugella si arricchisce di una nuova referenza dedicata a tutte le donne in età fertile, in particolare alle più giovani. Un detergente per l'igiene intima quotidiana femminile completamente nuovo, **Saugella You Fresh** associa a una azione rinfrescante delicata e protratta nel tempo: una protezione efficace grazie all'attività del *Thymus vulgaris*, una detersione emolliente e idratante per la presenza dell'estratto di *Calendula officinalis* e di tensioattivi delicati con proprietà seborestitutive. Utilizzare come un normale detergente intimo una o due volte al giorno.



www.rotapharm.it

PERDITE URINARIE SOTTO CONTROLLO

Tena Men Premium Fit, la nuova mutandina assorbente specificatamente studiata per l'anatomia maschile, che offre una protezione elevata e discreta per perdite pesanti. Con il suo design maschile a righe, simile alla biancheria intima e il suo tessuto elasticizzato e traspirante come il cotone, il nuovo prodotto della gamma Men offre elevata vestibilità e praticità per una protezione diurna e notturna. Il nucleo assorbente blocca le perdite per una sensazione di asciutto e igiene durature. Il sistema Odour Control, infine, previene la formazione di odori indesiderati dando freschezza alla pelle.

www.tena.it



UNO SCUDO PER LA PROTEZIONE SOLARE

La linea cosmetica **Verattiva Sole** di Specchiasol, ora anche in versione *travel*, risponde alle esigenze di ogni tipo di pelle. Frutto di un'esperienza maturata nell'utilizzo di formulazioni a base di probiotici, è in grado di garantire maggiore protezione, idratazione ed elasticità alla pelle.

Verattiva Sole implementa la sua efficacia grazie alla presenza dell'innovativo Probiosunfactor 2.0 con fermento *Thermus thermophilus*, in grado di proteggere dai raggi Ir. Lo scudo che si viene quindi a formare svolge una funzione quattro volte protettiva: anti Uva, anti Uvb, anti Ir e antiradicalico.

www.specchiasol.it



RIEQUILIBRARE L'ECOSISTEMA INTESTINALE

Integratore alimentare simbiotico costituito da sei diversi ceppi probiotici associati con fibra prebiotica allo scopo di riequilibrare l'ecosistema intestinale, **Proflora** è in grado di favorire il riequilibrio della microflora intestinale nel caso in cui la sua composizione sia stata alterata da: alimentazione impropria, terapie antibiotiche, diarrea, alcool, stress psicofisico. Grazie all'impiego di un innovativo processo produttivo brevettato, i sei ceppi di microrganismi probiotici contenuti in Proflora si presentano in forma microincapsulata gastroprotetta.

www.guna.it



Un gioco sleale



Lontano dal quotidiano in un mondo di emozioni

Alessia ha sei anni, capelli lunghi, tenuti in ordine con un cerchietto. Si muove rapida, senza attenzione e il cerchietto si sposta o cade in terra. Lo rimette a posto sbuffando, arriccica le labbra in una smorfia di sopportazione; un gesto da adolescente, se non da adulta, conferma che femmine si nasce, non si diventa. Alessia non è il suo nome, ma una volta mi disse che le sarebbe piaciuto chiamarsi così e da allora, quando fa irruzione in farmacia con la mamma, «Ciao Alessia» e le strizzo l'occhio. «Ciao dottore», mi risponde, mentre alle sue spalle la mamma porge le ricette al collega, «ti va di giocare un po'?». Mi guardo intorno, la farmacia può fare a meno di me più di Alessia. Uno sguardo di rapida intesa con la mamma e guido la bambina nello studiolo sul retro. Si siede accanto a me, apre il cassetto dei giochi, quello nella scrivania in basso, il più capiente. Pupazzi, mostriattoli, matite colorate, bamboline di pezza, mascherine di carnevale, fermagli sgrassanti, fialette di profumo, fiocchi, album da colorare, ogni bendidio che non sia diavoleria elettronica. La scelta non è facile, alla fine sulla scrivania sono allineati due cani bianchi di plastica dura, una Pimpa di pezza, fogli di carta di diverso colore e l'astuccio con le matite. «Oggi raccontiamo una storia ai nostri amici e la disegniamo», sorride mettendomi in mano una manciata di colori di cera, «comincio io e poi tu vai avanti», la punta della lingua spor-

ge leggermente nella concentrazione e la manina parte decisa, sgorbiando malamente delle dimensioni che esistono solo nel magico mondo dei bambini. «Sai dottore, mi piace giocare con te, papà è sempre tanto stanco». Il papà di Alessia ha una maledettamente rara forma tumorale, devastante e progressiva. Mesi di lotta incessante, durissima contro il mostro che si è infilato nel suo corpo, nella sua famiglia, nella sua vita. La ferocia del male opposta alla tenacia di un uomo che ha ottimi motivi per restare. L'esito è nelle mani delle Moire greche, la moglie viene quasi tutti i giorni a prendere le medicine; quando possiamo, Alessia e io ci allontaniamo dal mondo. La bambina è piccola, mica stupida, vede i progressi della malattia, giorno dopo giorno. In qualche modo hanno cominciato a prepararla al peggio, se mai un bambino possa mai essere pronto. La voce di Alessia si interrompe, mi sono distratto e ora tocca a me continuare la storia. Nel silenzio improvviso cerco un appiglio nel disegno di Alessia: sullo sfondo una casetta, con l'albero di ordinanza e il sole in cielo, in primo piano una bambina piccola e con i capelli lunghi, per mano una adulta e accanto un uomo, alto, calvo e con un inconfondibile camice bianco. No piccola mia, questo è un gioco sleale è l'unico pensiero che articoles mentre me la stringo forte al petto. Non voglio che mi veda gli occhi.

La bambina è piccola, mica stupida, e vede i progressi della malattia del padre giorno dopo giorno



BIOS LINE. SCIENZA E NATURA INSIEME PER IL BENESSERE DELLE VIE URINARIE.



NeoCistin PAC-A URTO

Ad alto dosaggio di Cranberry (360mg/die) titolato in PAC-A, è indicato per affrontare rapidamente i fastidi alle vie urinarie. Con Mannosio, Quercetina e Forskolina.

NeoCistin PAC-A PROTECT

Con Cranberry (fino a 120mg/die) titolato in PAC-A, aiuta a mantenere nel tempo il benessere e la funzionalità del tratto urinario. Con Mannosio e Forskolina.

I benefici del Cranberry ad alto titolo in PAC-A

Le Proantocianidine, o PAC, sono flavonoidi presenti in molte specie vegetali, ma non sono tutte uguali. Il Cranberry, naturalmente ricco di PAC di tipo A, ha dimostrato di svolgere un'azione a favore del benessere delle vie urinarie. NeoCistin utilizza estratto di Cranberry ad alto titolo di PAC-A.

Chi sceglie Bios Line sa di poter contare sull'efficacia della scienza erboristica più avanzata e su materie prime naturali, sicure e **ad alto dosaggio di principi attivi**.

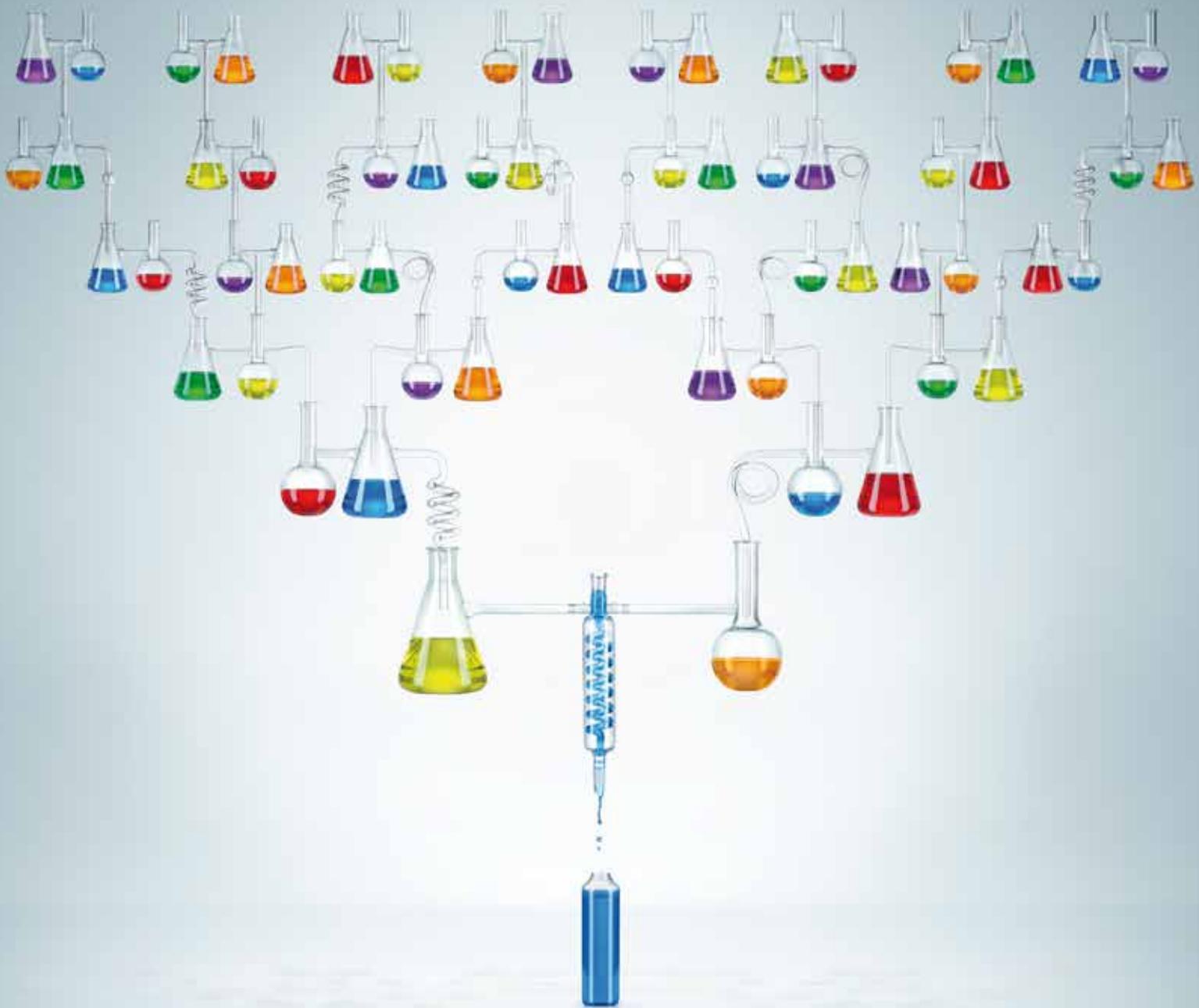
Perché ricerchiamo e selezioniamo in tutto il mondo le migliori specie botaniche per poi sviluppare i nostri prodotti esclusivamente in Italia. È così che dal 1986 ci impegniamo per rispondere in modo naturale alle esigenze di salute e benessere.

Bios Line raccomanda di seguire un'alimentazione varia ed equilibrata associata ad uno stile di vita sano.

biosline.com

BIOS  **LINE**

Natura che funziona



LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

DA 160 ANNI METTIAMO LE NOSTRE INNOVAZIONI
AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE.

Il progresso scientifico è una conquista dell'umanità, ma dietro un traguardo raggiunto e un altro da superare ci sono la passione, la volontà, la forza di chi è impegnato ogni giorno a fare ricerca. È così che il nostro patrimonio di conoscenze scientifiche si traduce in terapie sicure ed efficaci, che affidiamo alla classe medica affinché migliori la qualità della vita, di tutti.



www.pfizer.it