

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 8
Settembre 2017



Medicina: conoscere
l'epatite virale

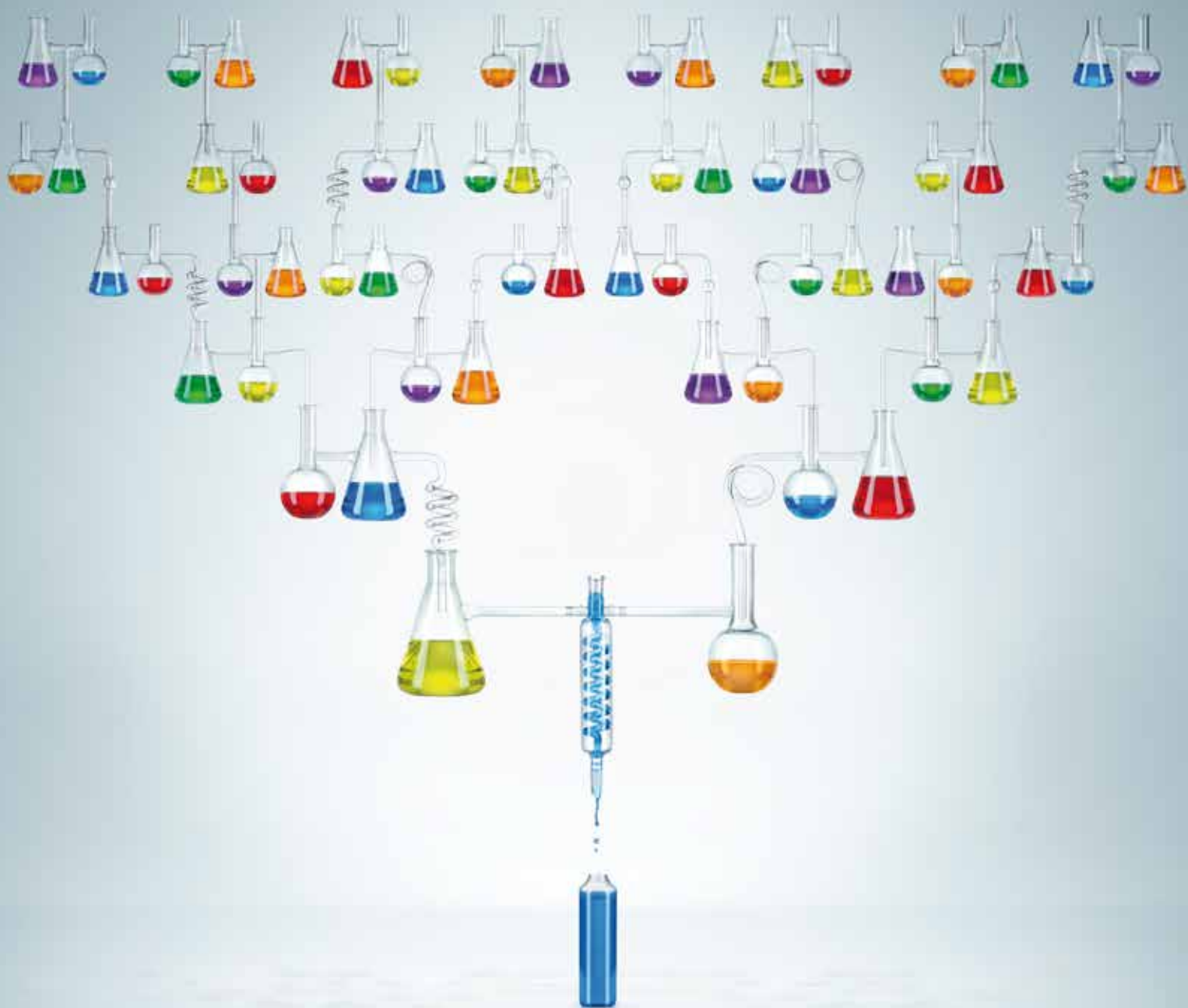


Borghi: Atina,
tra mito e leggenda

Antonella Clerici

La signora della tivù





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. E 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

Your body is designed to move

SOLGAR® 7 è una formula esclusiva con 7 ingredienti in una sola capsula al giorno. È l'alleato naturale per te che hai uno stile di vita attivo e desideri sostenere il movimento e la funzionalità articolare.

Scopri la gamma di prodotti 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



Integratore alimentare a base di UC-II®* estratto di cartilagine standardizzato (25% collagene non denaturato di tipo II); vitamina C Ester-C®** che contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione delle cartilagini; gli estratti di Boswellia (5-Loxin® Advanced***), salice bianco e Zenzero che sostengono la funzionalità articolare e contrastano gli stati di tensione localizzati; Curcuma, Peperoncino e pepe nero (Bioperine®****) che, oltre alla loro azione antiossidante, aiutano la funzione digestiva.

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Since 1947

*UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I. **Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company.

5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L.Thomas-Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali. *Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.



22



28

12



30



44 SOMMARIO

- Editoriale**
- 5** Spesa sanitaria: niente sprechi in farmacia
- 6** What's up?
- 8** News
- Il farmacista risponde*
- 10** Pillole di benessere
- La voce della Regione*
- 11** Assistenza domiciliare integrata
- Intervista*
- 12** Un'amica semplice e schietta
- Farmacì*
- 18** Riso rosso fermentato
- Professione farmacista*
- 20** Fate sentire la vostra voce
- Medicina*
- 22** Epatite virale: una questione di salute mondiale
- Attualità*
- 24** Lo sport che ha a cuore la vita
- Nutrizione*
- 26** Per invecchiare bene
- Cosmesi*
- 28** Agenti esfolianti e maschere idratanti

- Fitoterapia*
- 30** Un bulbo benefico
- Psicoanalisi*
- 32** Chi piange non muore
- La parola all'avvocato*
- 34** Quando la manutenzione è carente
- Cucina e salute*
- 36** Fagioli magici
- Musicanto*
- 38** Nel cuore del soul
- Sportivamente*
- 39** Gemelli diversi
- Cinema*
- 40** Uncinematic: George Drivas
- I borghi*
- 42** La città di Saturno
- Moda*
- 44** Sole di settembre
- Il libro*
- 45** Viaggiare senza rischi
- 46** Sul banco
- Vita in farmacia*
- 48** Buona vita figlia

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, Vincenzo Barnaba,
Eleonora De Bari, Antonio Dorella,
Ferdinando Fattori, Marina Franceschi,
Andrea Garrone, Rossella Gemma
Luigi Marafante, Marco Marchetti,
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

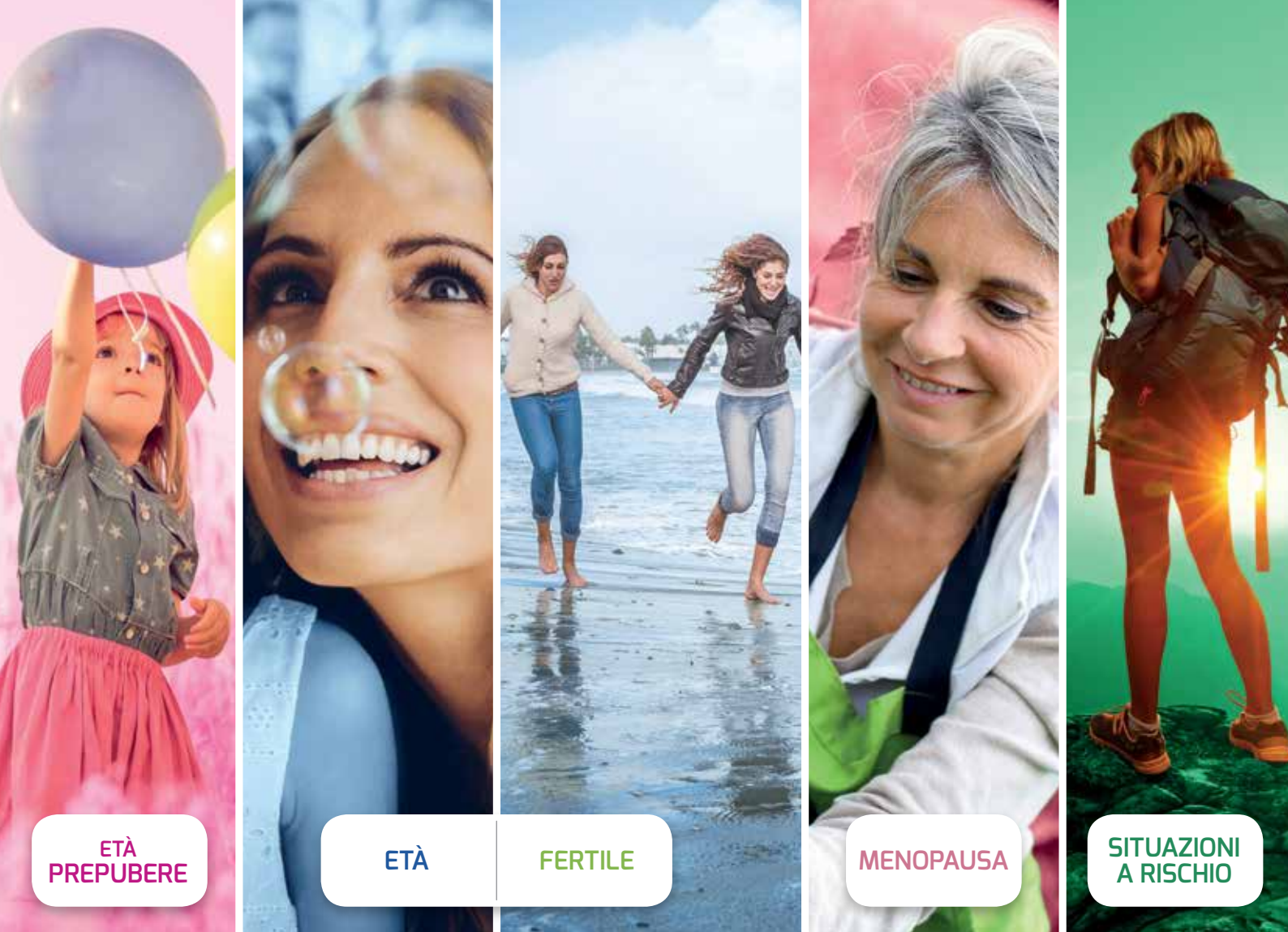
Produzione
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
Tel. 02.88184.222

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

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

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

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA
PERIODICA SPECIALIZZATA



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

il corpo è ACQUA

muscoli
75% acqua

ossa
22% acqua

sangue
83% acqua

cervello
75% acqua

polmoni
83% acqua

cuore
79% 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

Spesa sanitaria: niente sprechi in farmacia



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

«Quando c'è la salute c'è tutto» o anche «Basta la salute e un par de scarpe nove...». Sono detti popolari conosciuti da tutti. Il senso è che prima ancora di soldi, successo o fortuna, la salute ci è molto cara. Ora però vediamo quanto è cara la salute in Italia, in particolare per i farmaci. Scusate se dovrò elencare dei dati, cercherò di farlo nella maniera meno noiosa possibile. Partiamo dalla spesa sanitaria generale che in Italia è all'ultimo posto in Europa per incidenza sul Pil: 9 per cento contro l'11 degli altri Paesi. All'interno di questo valore, la spesa per i farmaci è il 14 per cento del totale; togliamo altre bucce e scopriamo che la spesa per i farmaci ospedalieri è salita negli ultimi tre anni dal 3,5 al 7 per cento e comunque quest'anno sforerà il tetto stabilito dal governo per toccare quota 10 per cento della spesa farmaceutica. Alcuni possono pensare che l'incremento vertiginoso sia dovuto ai nuovi farmaci oncologici o per l'epatite C, ma bisogna sapere che queste due categorie di farmaci costosissimi hanno un capitolo di spesa a parte, per loro. Allo stesso tempo, la spesa pubblica in farmacia è passata dall'11,35 per cento del 2015 al 7,9 di questo anno e le proiezioni di qui a fine anno ci dicono che sarà inferiore di qualche centinaio di milioni al preventivato. In sostanza, da questo balletto di numeri salta fuori che sempre più risorse economiche vengono dirottate dalle farmacie agli ospedali, mettendo le farmacie nella scomoda posizione dell'asino di Buridano: ogni giorno

meno biada, speriamo che nessuno si stupisca se un giorno l'asino dovesse schiantarsi a terra. Due sono i motivi del forte sbilanciamento delle grandi aree di spesa per i medicinali in Italia. Il primo è dovuto alla decisione delle Regioni di distribuire direttamente molti farmaci, costringendo il cittadino ad andarsi a prendere i prodotti in qualche ospedale o Asl, in orari e giorni non sempre comodi per tutti, soprattutto per chi lavora. Nella migliore delle ipotesi, le Regioni fanno distribuire al farmacista i loro farmaci, agevolando il cittadino che può ritirarli nella farmacia sotto casa, a patto però di tornarci due volte. Quanto e se questo sistema faccia davvero risparmiare non è mai stato chiarito e quantificato con esattezza. Di sicuro non ha certo agevolato il malato nell'accesso al farmaco e alla cura. Il secondo motivo dello sbilanciamento è costituito dall'accuratezza con cui la spesa per le medicine in farmacia può essere seguita e monitorata, al contrario di quella ospedaliera. Le farmacie trasmettono in tempo reale al Ministero quale medicina è stata consegnata a quale paziente, prescritta da quale medico. Un sistema avanzatissimo che mette al riparo da sprechi, inefficienze, errori, truffe o sparizioni di merce, consentendo controlli severi e coniugando efficienza del servizio con risparmio della spesa pubblica. L'asino è animale umile e utile, lavora in silenzio, senza il clamore sollevato dalla gallina per ogni uovo deposto. Siamo sicuri che sia intelligente sottrarre sempre più biada per vedere quanto può resistere?

Gli eventi da non perdere

13 SETTEMBRE

Concerto Ligabue

ROMA

Il cantante emiliano si esibirà al Palalottomatica in una data del suo tour estivo. Famoso in tutto il mondo, delizierà le centinaia di spettatori presenti con il suo repertorio, dai grandi classici fino ad arrivare alle ultime produzioni, sfoderando sul palcoscenico le doti che lo hanno reso famoso in tutta Italia e non solo.

Dal **15 al 17 SETTEMBRE**

Campionato nazionale Flyboard

COLLE DI TORA (RI)

Il Flyboard è uno spettacolare sport d'acqua nato nel 2012, nel quale la tecnica e l'abilità degli atleti sconfinano nello show vero e proprio. Le acque del Lago del Turano ospiteranno una tre giorni in cui si sfideranno gli specialisti di questo particolarissimo sport, italiani e stranieri, i quali, senza alcun dubbio, faranno rimanere senza fiato chiunque avrà l'ardire di assistere alle loro performance.

16 SETTEMBRE

Quando il tempo si fa gusto

BELMONTE (FR)

Una sagra di fine estate incentrata sui gusti e sulle tradizioni culinarie della Ciociaria. I visitatori potranno assaggiare tutti i prodotti tipici della zona, preparati da veri e propri maestri del settore. Quale migliore occasione per salutare la bella stagione se non onorandola con i gusti che hanno contribuito a fare grande questa porzione della nostra regione?



17 SETTEMBRE

Parco archeologico di Sutri

SUTRI (VT)

Il nostro territorio è una miniera sconfinata di paesaggi da scoprire, da visitare, da conoscere. Si potrebbe, per esempio, sostituire per una giornata il mare con una stimolante visita a uno dei parchi più belli del Lazio, nonostante la sua ridotta estensione. Il parco archeologico di Sutri è un luogo in cui meraviglie naturali e architettoniche si incontrano, costituendo un paesaggio unico nel suo genere.



Sagra delle pizzarelle



CERRETO LAZIALE (RM)

In questo delizioso Comune collinare della provincia di Roma, si celebrerà come ogni anno, la sagra delle pizzarelle, un particolare tipo di pasta fatta in casa con farina di grano e granoturco, condita con il particolarissimo sugo di pistacchio. Ovviamente il tutto sarà accompagnato da pietanze di contorno e dall'ottimo vino locale, sempre tenendo i riflettori puntati sulla protagonista assoluta di questa sagra.



21 SETTEMBRE

Festival Internazionale Severino Gazzelloni

ROCCASECCA (FR)

Un festival che mette al centro la musica da camera, incentrandosi soprattutto sullo strumento del flauto, il preferito dal maestro da cui questo evento prende il nome. Giunto alla sua XXIII edizione, è davvero da non perdere, per tutti gli amanti del genere.



16-17-23 SETTEMBRE

La mania della regia

ROMA

Un concorso teatrale che mette sotto i riflettori la figura del regista. Diciannove registi si sfideranno a colpi di corti teatrali ispirati a *Spoon River Anthology*, la celeberrima raccolta di poesie firmata Edgar Lee Masters. I direttori dovranno adattare i testi al loro stile creativo, al loro cast di attori, alla loro visione del teatro. Diciannove corti che, pur partendo dalla stessa base, saranno tutti diversissimi fra loro, portando sul palcoscenico del teatro Anfitrione uno spettacolo da non perdere.

23 - 24 SETTEMBRE

Staceland



CEPRANO (VT)

Un evento dedicato esclusivamente alle autovetture più stravaganti. I visitatori potranno ammirare dei veri capolavori su quattro ruote, beandosi gli occhi con customizzazioni uniche nel loro genere. Il tutto accompagnato da musica e cibo, come nella migliore tradizione fieristica.

24 SETTEMBRE

I segreti di Bomarzo

BOMARZO (VT)

Visita guidata nel celeberrimo Parco dei mostri situato nella provincia viterbese. Si avrà la possibilità di conoscere da vicino la storia e la struttura di questo particolarissimo complesso di statue e strutture architettoniche, costruito sotto l'impulso del principe Orsini. Per chi non si è mai aggirato tra le bocche spalancate di mostri mitologici di basalto e case pendenti, questa è sicuramente un'occasione da non perdere.

25 SETTEMBRE

Le Furie in concerto

ROMA

La giovanissima band fiorentina porterà a Roma il particolare sound che gli ha permesso di farsi conoscere nell'ambiente rock italiano, C'è da scommettere che molto presto se ne sentirà parlare sempre di più. Da ascoltare per chi li conosce e per chi ha voglia di sperimentare nuove sonorità.



Dal **29 SETTEMBRE all'1 OTTOBRE**



Le cantine aperte

CASTRO DEI VOLSCI (FR)

Tre giorni dedicati alle migliori produzioni enogastronomiche del territorio, durante i quali ci si potrà confrontare con mastri vinai che saranno pronti a decantare le qualità dei loro prodotti da assaggiare e da bere in compagnia, in un'atmosfera di festa e partecipazione.



Da oggi la ricarica di vitamine e sali minerali è più conveniente con la qualità Teva

TEVA

Multivitaminico Adulti

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali



- Stress ossidativo
- Stanchezza e affaticamento
- Sistema immunitario

TEVA

Multivitaminico Senior

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali



- Funzione cognitiva
- Funzione muscolare e ossa sane
- Capacità visiva

TEVA

Multivitaminico Complex B

Integratore alimentare di vitamine del gruppo B

- Metabolismo energetico

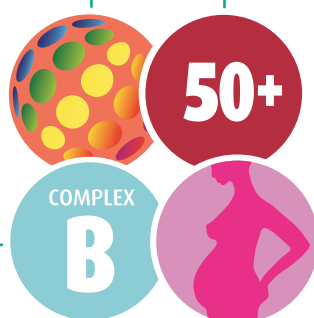


TEVA

Multivitaminico Maternità

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali con acido folico

- Soddisfa gli specifici fabbisogni nutrizionali della gravidanza



Da oggi queste confezioni ti offrono dei contenuti extra in **REALTÀ AUMENTATA**

Scarica la app **YOURTEVA** e inquadra la confezione
Disponibile gratuitamente su



Avere cura di te ogni giorno conviene

TEVA
www.tevaitalia.it

Diabete urbano: a Roma la più alta percentuale di malati



In Italia, il 52 per cento dei 3,3 milioni di persone con diabete vive in una delle principali cento città del Paese, mentre una persona con diabete su tre risiede nelle quattordici Città metropolitane.

«Con "diabete urbano" si definisce la malattia diabetica che riguarda chi vive nelle aree urbanizzate, ambiente che, come è ben dimostrato, influenza il modo in cui le persone vivono, mangiano, si muovono. Tutti fattori che hanno un impatto sul rischio di sviluppare il diabete», precisa Andrea Lenzi, presidente di Health City Institute, che ha condotto un'analisi della situazione italiana. E, spiega Simona Frontoni, presidente del comitato scientifico dell'*Italian Barometer Diabetes & Obesity Forum* e diabetologa nella capitale, «Roma non si sottrae

alla regola che vede il diabete come emergenza nelle città. Con il 6,5 per cento di persone con diabete sulla popolazione residente, Roma è ben oltre la media nazionale del 5,4, come ci dice l'Istat. Inoltre, all'interno della città c'è una grande variabilità tra zone centrali e periferiche, più o meno disagiate, con valori che vanno dal 5,9 al 7,3 per cento, anche questa una chiara evidenza dell'impatto che l'ambiente ha sullo sviluppo della malattia». Il Rapporto Atlas 2017 del programma *Cities Changing Diabetes* per Roma conferma inoltre per la capitale le stesse fragilità tipiche dell'ambiente cittadino: il numero di anziani che vivono da soli, che rappresenta quasi il 30 per cento degli over-64, e la sedentarietà, dimostrata dal tempo passato in macchina per gli spostamenti: su 1 milione e 339 mila persone che ogni giorno si spostano per motivi di lavoro o studio, ben una su cinque impiega oltre 45 minuti per il viaggio e quasi il 60 per cento utilizza l'auto.

Una rete per la cura dei disturbi respiratori del bambino

La Fondazione Policlinico Universitario "Agostino Gemelli" di Roma ha siglato un accordo strategico con l'Istituto "Pio XII" onlus di Misurina, quale laboratorio in quota per la cura dei disturbi del respiro del bambino. L'asma è la più frequente malattia cronica dell'infanzia e dell'adolescenza, una delle principali cause di assenze da scuola e ricovero in ospedale. A Roma mentre negli anni '70 accusava asma il 7 per cento dei bambini, oggi ne soffre il 13.

Nella Regione Lazio, il numero di alunni/studenti affetti da asma e malattie allergiche nelle scuole superava le 100.000 unità già nel 2012. I maggiori problemi sono tra i due e i quattro anni, dove il rischio di essere ricoverati in ospedale è 14 volte maggiore che negli adolescenti, anche se quella dei giovani adulti resta la fascia di età con maggiore probabilità di ricevere una diagnosi d'asma nel corso della vita. È importante perciò poter disporre di una Rete di centri di eccellenza che garantisca una reale condivisione e contribuisca così a un salto di qualità nella cura dei disturbi del respiro in età pediatrica.

Va in questa direzione la nuova convenzione tra Fondazione Policlinico Universitario "Agostino Gemelli" - con il suo direttore generale Enrico Zampedri, Luca Richeldi, direttore Uov Pneumologia e l'Area Salute del Bambino, - e l'Istituto "Pio XII" Onlus di Misurina, - con don Luciano Genovesi, Presidente dell'Opera Diocesana "San Bernardo degli Uberti" di Parma di cui fa parte l'Istituto, ed Ermanno Baldo, nuovo direttore sanitario e clinico del "Pio XII", - finalizzata alla ricerca, educazione e formazione nella cura dei disturbi del respiro del bambino.



Trova uno scopo nella vita e dormi meglio

Altro che pillole e gocce per dormire: per godere appieno dei benefici di un sonno ristoratore bisogna lavorare più in profondità e trovare uno scopo nella vita. È quanto emerge da uno studio recentemente pubblicato sulla rivista *Sleep science and practice* da un gruppo di ricerca del Northwestern medicine and Rush university medical center, che ha coinvolto nella ricerca 825 anziani statunitensi di origine bianca o afro-americana ed età media pari a 79 anni. Per chi sente che la propria vita ha un senso la probabilità di andare incontro ad apnea notturna si riduce del 63 per cento, mentre quella di sindrome delle gambe senza riposo del 52 per cento. «I risultati di questa ricerca confermano l'ipotesi che avere uno scopo nella vita aiuta a stare meglio anche dal punto di vista prettamente fisico», affermano gli autori. «La ricerca di un significato per la propria vita è qualcosa che si può coltivare e migliorare a tutte le età con terapie di consapevolezza, evitando l'uso di farmaci» (fonte: www.dica33.it).





Novità

Arnica Echinacea polvere

Polvere dermoprotettiva per il distacco
del cordone ombelicale



Polvere dermoprotettiva a base di talco di elevata qualità arricchito con tre estratti di piante della famiglia delle composite (asteracee) e con quarzo. Grazie alla speciale formulazione, Arnica Echinacea polvere sostiene i processi fisiologici di cicatrizzazione e contribuisce a mantenere asciutta e ben protetta la pelle, in particolare nella zona ombelicale del neonato.

- Consistenza soffice e leggera
- Ottima adesione della polvere sulla parte interessata
- Piacevole sensazione di asciutto tutta naturale

Sostiene i processi
fisiologici di
cicatrizzazione

Pillole di benessere



Melatonina, l'ormone che ristabilisce il ritmo sonno-veglia

La melatonina è una sostanza nota al grande pubblico ma spesso viene assunta in dosi e posologie errate. Questo ormone è normalmente secreto dalla ghiandola pineale prevalentemente durante la notte e ha la funzione di regolare il ritmo sonno-veglia. Ha un importante effetto sedativo e viene utilizzata spesso nei casi di insonnia. Si è dimostrata utile quando il paziente soffre di difficoltà nel prendere sonno, così come nei casi in cui debba recuperare dal famoso *jet-lag* provocato dai lunghi viaggi in aereo, oppure nei pazienti più anziani, poiché la sintesi di melatonina tende a diminuire con l'aumentare dell'età. Purtroppo, pur essendo presente in moltissimi integratori di libera vendita, viene spesso utilizzata male. La melatonina non è un sedativo né un ipnotico e non deve essere assunta "al bisogno" come si potrebbe fare per esempio con la valeriana, è un ormone e la sua secrezione è finemente regolata da un meccanismo a *feedback*: come integratore inibisce la naturale secrezione dell'ormone. Per evitare problemi, la melatonina dovrebbe essere assunta di sera, preferibilmente alle 22, in modo costante e continuativo e soltanto per brevi periodi. Mai interrompere bruscamente la somministrazione ma farlo in modo graduale, non appena il paziente abbia ristabilito il suo ritmo sonno-veglia o sembra si addormenti con minore fatica. La melatonina non è considerata un farmaco ma è sottoposta a un rigido controllo da parte delle autorità sanitarie, non scevra da controindicazioni ed effetti collaterali. Sono stati segnalati casi di ipertensione, reazioni allergiche e sembrerebbe interferire anche con i meccanismi di coagulazione del sangue. Pochi anni fa furono ritirati dal mercato tutte le formulazioni con dosaggi alti. Attualmente il dosaggio da 1 mg appare abbastanza sicuro ma l'utilizzo di questo integratore andrebbe valutato caso per caso.

Integratori e attività fisica: scegliere con attenzione

Lo sport, accanto a molteplici benefici effetti, comporta anche un aumento dei livelli di stress cellulare ossia un innalzamento dei livelli plasmatici di alcune specie nocive come i radicali liberi, alcuni NO (piccole molecole costituite da azoto ossidato), e altre sostanze potenzialmente tossiche per il nostro organismo. L'aumento dell'attività fisica dovrebbe quindi essere sempre accompagnato da un'alimentazione valida e varia in quantità e qualità e molto spesso da un'integrazione di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Distrarci tra le centinaia di integratori disponibili però potrebbe non essere semplice, soprattutto se si è in presenza di una o più patologie. Ad esempio, gli integratori di sali minerali di frequente comprendono maltodestrine, non proprio gradite ai pazienti diabetici, alcuni tonici spesso contengono taurina, una molecola molto attiva ma da usare con cautela da parte di chi è cardiopatico. La carnitina, che si trova in molti integratori proteici può essere nociva per chi manifesta problematiche a livello renale, mentre la caffeina, spesso usata nelle bevande energizzanti, è anche nota per i suoi effetti nocivi sul sistema cardiaco. Molto spesso poi, possono esistere interazioni tra integratori e farmaci utilizzati comunemente in terapia. È quindi sempre bene evitare il fai da te e valutare attentamente con l'aiuto del farmacista di fiducia tutte le interazioni possibili con le terapie attualmente in atto.



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



Assistenza domiciliare integrata



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Nel Lazio nasce un innovativo sistema di cure domiciliari che garantisce un'assistenza qualificata agli oltre 30.000 pazienti over 65 residenti in Regione

Anche per quanto riguarda il sistema delle cure domiciliari, la Regione Lazio mette in campo una piccola rivoluzione, con la firma di un nuovo decreto che disciplina in modo più preciso e puntuale, e soprattutto innovativo, il sistema delle 'cure domiciliari'. L'obiettivo principale è quello di migliorare e potenziare le capacità assistenziali ovvero di garantire un'assistenza domiciliare integrata e qualificata a oltre 30.000 persone con più di 65 anni, il 2,5 per cento della popolazione interessata. Fascia della popolazione comunque fortemente interessata e coinvolta nel decreto. In questo modo incrementeremo di 11.000 anziani la platea dei pazienti che già usufruiscono del servizio. Questo provvedimento è un altro atto concreto nei

riguardi di una parte ampia della popolazione del Lazio che ha più di 65 anni, stiamo parlando di 1.200.000 persone che hanno necessità di essere assistiti e curati direttamente nelle loro case. Già nel 2016 il numero degli anziani over 65 assistiti a domicilio ha fatto registrare un grado di copertura più alto rispetto all'anno precedente assicurando l'assistenza a 3.000 persone in più. Donne e uomini con patologie particolari, rare e spesso aggressive o con problemi di mobilità, pazienti che nessuno intende lasciare soli. È questa la sanità che abbiamo immaginato e costruito in questi anni, un sistema il più vicino possibile ai cittadini e ai loro bisogni. Privilegiando le fasce sociali, economiche e di età più fragili e bisognose, come appunto gli anziani che

La sanità
deve essere
vicina
ai cittadini
e ai loro
bisogni

necessitano di assistenza domiciliare. Il decreto sulle cure assistenziali domiciliari contiene anche le nuove tariffe, la determinazione del percorso di accreditamento e tutte linee guida per la selezione degli operatori che poi si prendono cura dei pazienti. Abbiamo proposto un sistema più trasparente ed efficiente al medesimo momento, perché la qualità delle cure e dei

servizi offerti alla comunità in ogni caso deve viaggiare nella direzione del controllo e del contenimento della spesa pubblica. La Regione Lazio ha compiuto sforzi immensi e seguito direttive e strategie ben precise in questi quattro anni e mezzo di governo per mettere in ordine i conti, per tagliare le spese inutili e sanare i debiti, e nulla può farci tornare indietro.

Un'amica semplice e schietta

Sempre a suo agio, preparata
e disinvolta, Antonella Clerici
è la protagonista
della televisione italiana

La conduttrice de "La prova del cuoco"

Non possiamo definirla la signora dell'appartamento accanto. Non perché non sia cortese, diretta, genuina e cordiale, ma semplicemente perché Antonella Clerici è nel nostro appartamento ormai da decenni. Da quando, negli anni Novanta, iniziò la conduzione televisiva di corazzate sportive della stazza di *Dribbling*, *Domenica sprint* e *La Domenica sportiva*. Lo sport entra in tutte le case degli italiani, almeno quanto gli spaghetti al sugo ed ecco Antonella, accantonata la sezione sportiva, ripresentarsi in casa nostra con una delle trasmissioni di maggior successo di questo inizio millennio: *La prova del cuoco*. Nel frattempo l'abbiamo ammirata a Sanremo, altro tempio sacro degli italiani e in trasmis-

sioni seguitissime come *Uno Mattina*. Sempre a suo agio, preparata e disinvolta. Antonella nasce a Legnano, diploma di maturità scientifica e laurea in Giurisprudenza ma, parafrasando Venditti, l'avvocato non sarà mai il suo mestiere. «In effetti il mio inizio televisivo è stato casuale, facevo volontariato presso l'ospizio comunale per anziani, lì andavo a trovare portando un po' di gelato e tanta compagnia. Girai un documentario sulla terza età e relativi problemi, piacque a una mia amica che lavorava a Telereporter, una delle tante tv locali che all'epoca stavano sbocciando e così iniziai una collaborazione con loro. Ho un ricordo molto bello di quella esperienza con gli anziani, uno scambio emotivo intenso:

traevo esperienza e umanità da chi ha navigato tanto tempo nei mari più diversi e disparati, avevo solo vent'anni e restavo affascinata dai racconti delle loro esistenze. Il lavoro comunque non mi impedì di continuare gli studi, ci tenni a laurearmi perché la cultura non deve essere un *optional* ma prima che un diritto, anche un dovere verso se stessi».

Lei conduce, tra le tante, una graditissima trasmissione, *Ti lascio una canzone*, a stretto contatto con bambini e adolescenti. Cosa ricorda di quando era lei ad avere quella età?

Grazie al cielo ho avuto un'infanzia serena, un po' in stile famigliola del Mulino Bianco. Mamma e papà erano



ci racconta i segreti del suo successo

molto legati e affiatati, a mia sorella e a me fece molto bene crescere in un ambiente tranquillo e divertente allo stesso tempo, forse devo a loro due gran parte delle qualità che oggi mi hanno portata fin qui. Purtroppo la mamma ci ha lasciati prima che avessi trent'anni, quando stavo iniziando il gran salto verso trasmissioni importanti e famose; mi piace pensare che comunque da lassù continui sempre a seguirmi. Come forse ha voluto seguire e aiutare mio padre, uscito distrutto dalla perdita della moglie, facendogli presentare dalla cognata la donna che ormai da oltre venti anni è la compagna della sua vita.

I periodi difficili aiutano a diventare più forti e ad apprezzare gli attimi di felicità. E a questo proposito, quali

sono stati i momenti esaltanti della sua vita?

Ringrazio la vita che mi ha riempito di occasioni felici; se devo fare una graduatoria, in cima metto senz'altro la nascita della mia bambina, Maelle. Una figlia arrivata in età biologicamente avanzata, voluta fortemente e che mi ha riempito il cuore di gioia come nessuno al mondo avrebbe mai potuto fare. Al secondo posto forse la conduzione del Festival di Sanremo nel 2010. Non per altro, ma per la grande soddisfazione che mi ha dato il successo in un'occasione in cui pochi credevano in me, in quanto donna conduttrice di un evento così importante. Ero partita sfavorita, usando il gergo sportivo, la vittoria in questi casi ha un sapore speciale.

Credo che la vita non ti voglia perfetta, ma sia lei stessa a insegnarti a vivere, a imparare dagli errori

Lei nasce, televisivamente parlando, nello sport. È rimasta legata alla sua culla professionale?

Ho condotto *Dribbling*, *Domenica Sprint* e *La Domenica sportiva*, ricordo con affetto e gratitudine Gianfranco de Laurentis, professionista impareggiabile e il mitico Gianni Vasino, che mi volle in Rai. Nel calcio sono nata ma sono molto fiera e entusiasta



© foto di Marco Rossi

**Mia figlia
Maele è stata
voluta
fortemente
e mi riempie
il cuore di gioia
come nessuno
al mondo
avrebbe mai
potuto fare**

di aver condotto alcuni speciali per le Olimpiadi, non solo calcio. Seguo sempre con attenzione e partecipazione gli eventi legati al mondo dello sport, leggo le pagine sportive e devo dire che il mondo olimpico è quello che ancora mi affascina di più. Vedere questi ragazzi sacrificarsi per anni, battersi per una medaglia, per un inno, per il gradino più alto di un podio, per la bandiera è qualcosa che mi dà i brividi e mi commuove. Se penso a tutti i soldi che girano in altri ambiti, l'atleta olimpico mi appare come uno degli ultimi eroi dei nostri tempi.

Ci sono scelte, personali e professionali di cui si è pentita?

Sicuramente oggi, tornando indietro, non commetterei alcuni errori, valuterei meglio, farei la scelta giusta ma preferisco avere rimorsi più che rimpianti. Credo che la vita non ti voglia perfetta, ma sia lei stessa a insegnarti a vivere, a imparare dagli errori, a crescere e farti diventare adulta, matura, esperta quindi. La mia vita è stata guidata - e lo è ancora - dalla curiosità, dalla sfida, dallo sperimentare nuove esperienze, dal misurare i miei limiti e vedere di superarli, tutti stimoli che spingono a fare. Solo chi fa sbaglia e vive pienamente.

Entrerebbe mai in politica?

No e ancora no. C'è stato più di un momento in cui la popolarità delle mie trasmissioni mi avrebbe spalancato le porte del Parlamento, ma ognuno deve fare al meglio quello per cui è tagliato. Io ho una schiettezza, una semplicità, una trasparenza poco adatte ai corridoi a volte in penombra della politica; esistono persone nate per la mediazione e il compromesso, sicuramente utili alla politica e tagliate per quel ruolo. E poi non credo a chi si presta ad altro: conduttori che fanno gli attori e viceversa, imprenditori che vantano competenze fuori dal loro campo, personaggi che solo per essere famosi pensano che la politica possa aver bisogno di loro. Guardiamo i cantanti e prendiamoli invece come esempio: quando giocano a pallone lo fanno solo per divertirsi e per raccogliere fondi per la benefi-

cienza, mica per vincere uno scudetto. Sono dilettanti prestati ad altro per una causa nobile.

Il segreto del successo di Antonella?

Per me è stata la naturalezza, unita a requisiti che, se sono segreti, sono di Pulcinella: occorre ostinazione, volontà, determinazione, forza d'animo insieme a un dono naturale che si chiama talento. Se non ce l'hai, non te lo puoi dare, per dirla alla don Abbondio. Studiando, impegnandosi, lottando, si può migliorare la preparazione e la comunicazione, ma se lo schermo non lo "buchi" come si dice in gergo, c'è poco da fare; resti un buon professionista, mai baciato dal successo. Da questo punto di vista mi considero fortunata, per ringraziare la fortuna del dono ricevuto ho sempre cercato di difendere la mia naturalezza, di restare semplice e diretta,

di non diventare una persona diversa da quella che sono.

Come occupa il tempo libero?

Come si può immaginare sono sempre in giro, mille impegni. Quando posso liberarmi corro a casa da mia figlia e lì resto, felice nella tana. Un rifugio che ho attrezzato per seguire con cura i film e la televisione. Amo il cinema ma difficilmente vado alle prime o ai festival, mi godo le pellicole comodamente in casa mia. Seguo tantissimo la tv, non condivido quelli che, lavorando nella televisione, una volta a casa staccano la spina. Imparo tantissimo guardando gli altri programmi, mi forniscono idee, suggerimenti, migliorie da riportare nelle mie trasmissioni. Mi piace cucinare, ovviamente e, purtroppo per la mia linea, mi piace ancora di più mangiare. Non disdegno le torte e i dolci in generale, ma tra un panino con la mortadella e un bignè alla crema non ho esitazioni: azzanno il primo.

Qual è il rapporto di Antonella con la salute?

Sono attenta, mi controllo senza essere fobica, faccio molta prevenzione e la consiglio sempre a tutte le donne. Prevenire non è solo meglio che curare, ti salva proprio la vita. In farmacia mi sento molto a mio agio, vado volentieri e adoro confrontarmi con il farmacista che per me rappresenta ancora il vecchio speciale, quello che preparava i prodotti con le sue mani. Mi godo il senso di sicurezza e cura presenti nelle farmacie, oggi che gli ospedali sono lontani, sia fisicamente sia mentalmente dalle piccole esigenze di salute quotidiane che invece vengono ampiamente soddisfatte dalle farmacie, numerose e ben attrezzate. Salute, ma anche bellezza, trovo strepitose alcune preparazioni galeniche allestite in farmacia per la cura e la bellezza del viso e del corpo, apprezzo il rapporto personale stretto e confidenziale che si crea con il professionista, sento di essere accudita a 360°. Ti dirò che invidio la mia assistente che ha la fortuna di averne una nello stesso palazzo. Devo aggiungere altro?



© foto di Marco Rossi

Una nuova tecnologia sconfigge i chili in eccesso

I risultati arrivano prima e si vedono ad occhio nudo

Per essere attraenti e raggiungere il peso forma spesso ci si sottopone a diete ferree e a molte rinunce, con l'insorgenza anche di disturbi gastrointestinali. Oggi, per avere l'aspetto che vuoi, non devi più sottoporerti ad inutili privazioni. La soluzione c'è ed è interamente nelle tue mani.



I vantaggi più importanti della tecnologia speciale



FORMULE LIQUIDE



AZIONE RAPIDA



EFFETTO VISIBILE

Dimagrire in salute. Come?

La soluzione è offerta da una tecnologia innovativa per la realizzazione di prodotti nutri cosmetici per la perdita di peso, caratterizzata dall'utilizzo di ingredienti naturali (no OGM) ad azione veloce e sicura per l'organismo in forma liquida.

La tecnologia brevettata Licaps®, sviluppata in Francia, consiste nell'inserire estratti liquidi e freschi in capsule rigide di gelatina senza alcun trattamento termico e chimi-

co, garantendo così che gli ingredienti conservino inalterate le loro proprietà biologiche al 100%.

È provato che gli ingredienti liquidi vengono assorbiti meglio dall'organismo e danno risultati molto più veloci. La somministrazione di capsule liquide, a differenza delle forme solide, non irrita la mucosa gastrica.

Così raggiungi l'effetto desiderato senza disturbi indesiderati.

La tecnologia Licaps®, brevettata, permette all'azienda VISISLIM di garantire al consumatore ciò che è più importante: prodotti con azione rapida, elevata efficacia e qualità.

<< La buona notizia >>

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

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



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

Un sistema comodo ed efficace per migliorare il proprio aspetto ed il proprio peso è rappresentato dal prodotto Visislim LIGHT che con una doppia azione favorisce l'equilibrio del peso corporeo ed esercita un controllo efficace sul metabolismo smaltendo le calorie. Visislim LIGHT fornisce un risultato di qualità, assumendo in modo regolare e continuato una capsula prima dei pasti.

- Smaltisce le calorie
- Favorisce l'equilibrio del peso corporeo



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 ridurre i grassi accumulati e a contrastare gli inestetismi della 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
- Aiuta a ridurre i grassi in più
- Contrasta 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



Riso rosso *fermentato*

Una soluzione valida per contenere i livelli di colesterolo e trigliceridi

Colesterolo e trigliceridi sono importanti "attori" nel nostro sistema cardiovascolare. Il primo è prodotto dall'organismo e viene anche introdotto con l'alimentazione, mentre i secondi provengono principalmente dal cibo e da come il fegato metabolizza i carboidrati. Quando i livelli di queste sostanze divengono e si mantengono alti (per familiarità ma soprattutto per non corrette abitudini alimentari), ecco che il rischio per il sistema circolatorio e per la nostra salute sale corrispondentemente. Uno stile di vita e un regime alimentare sani ci permettono di evitare seri problemi: cattiva circolazione, ostruzione di coronarie e arterie, infarto e danni ingenti al cuore. Spesso però questo non può bastare e si deve ricorrere a un sostegno farmacologico, suggerito ovviamente da medici specialisti dopo

opportune analisi del sangue, che il paziente deve portare avanti per lunghe terapie, a volte per tutta la vita.

Ai più comuni agenti ipolipemizzanti (che abbassano quindi tali livelli nel sangue), come statine, fenofibrati ed esteri degli acidi grassi, da qualche anno si è presentata e si sta imponendo come valida alternativa una soluzione che la natura ci fornisce: il riso rosso fermentato.

Si tratta nient'altro che di comune riso, che subisce un processo di fermentazione a opera di un lievito, detto *Monascus purpureo*, ossia rosso, proprio per la sua caratteristica colorazione. Contiene una sostanza che prende il nome di monacolina e che ha delle caratteristiche chimiche simili a quelle delle statine sopra citate; questa "somiglianza" permette a tale agente naturale di comportarsi in modo quasi analogo alla sua "collega" di sintesi e

di ridurre pertanto, in modo graduale, livelli di colesterolo anche importanti, con risultati che possono essere valutati ripetendo dopo un paio di mesi dall'inizio dell'assunzione il prelievo in laboratorio o l'analisi capillare in farmacia. **Ben tollerato dall'organismo, sia se assunto a stomaco pieno sia a digiuno in una singola somministrazione, il riso rosso rientra in molte formulazioni e in molti integratori: da solo oppure in associazione ad altri principi naturali.** Un dato curioso è che se in Italia la sua diffusione e il suo successo risalgono a una decina di anni fa, nella medicina popolare cinese il riso rosso ha un utilizzo ben più antico ed esteso anche ai disturbi intestinali e al miglioramento della circolazione sanguigna.



Insomma, un rimedio di tutto rispetto, che non va sintetizzato chimicamente e che in molti pazienti (certamente non gravi) ha permesso prima l'integrazione di sostegno e poi la sostituzione della statina o del farmaco classico. Una cliente intervistata in questi giorni ha dichiarato che, assumendo quotidianamente una compressa di integratore con riso rosso fermentato, ha visto scendere il suo livello di colesterolo nell'arco di pochi mesi per poi stabilizzarsi e che per mantenerne un grado "contenuto" le è ora sufficiente prenderne addirittura mezza. La signora in questione non è solo fortunata ma anche "diligente": ha saputo associare al trattamento uno stile di vita sano e un'alimentazione conso-

na e periodicamente ripete le analisi per esser sicura che il colesterolo non salga. Non tutti riescono a gestire un controllo del genere assumendo soltanto una compressa di integratore; questo può essere certamente un buon sostegno ma a volte, se la quantità di grassi nel sangue restasse elevata e dunque pericolosa, l'impiego del farmaco resterebbe la soluzione più valida a cui affidarsi. Come per le altre patologie croniche, anche nel caso del colesterolo è fondamentale il costante controllo dei valori ematici, dell'alimentazione e dello stile di vita, nonché il rigore nel seguire il trattamento con il farmaco,

**Uno stile
di vita
e un regime
alimentare
sani ci permettono
di evitare seri
problemi**

con l'integratore o con entrambi. Il parere del medico e del farmacista di fiducia sono validi alleati e sostegni importanti soprattutto nelle fasi iniziali, in cui l'approccio al nuovo farmaco o all'integratore può essere difficile. Si

istituisce così una nuova "abitudine", fatta di attenzione a se stessi, nuovi regimi e un alleggerimento non solo nel sangue ma anche nella vita. Il riso rosso fermentato può esserne protagonista, nel caso del colesterolo, come è successo per la signora sopra citata, che sentitamente ringrazia per la fiducia nell'aver ascoltato il nostro consiglio.

Fate sentire *la vostra* VOCE

La farmacia nei piccoli paesi è un presidio sanitario che va tutelato



Quale che sia la nostra età, credo che a chiunque sia stato insegnato, fin dalle scuole elementari, che a ogni nome comune di cosa corrisponda un preciso significato. Pertanto: il panificio è il luogo dove si producono il pane e i suoi succedanei; nella gelateria si produce e si vende il gelato; in pizzeria si produce e si mangia la pizza. Non esistono infatti i "para-panifici", la "para-gelateria" o la "para-pizzeria". Proprio quello che i latini definivano *Nomen omen* (traducibile con "un nome, un destino" oppure "di nome e di fatto").

Ora, se la farmacia è per definizione (da secoli) il luogo dove laureati producono, controllano e dispensano prevalentemente farmaci, non si riesce proprio a capire perché tante realtà esterne ed estranee alla farmacia, possano venire autorizzate a vendere esse stesse farmaci delicati o di libera vendita. Forse poche persone sono a conoscenza del fatto che dal 2001 anche le Asl distribuiscano, in virtù di palesati ma tutt'altro che realizzati risparmi, farmaci ai pazienti (costringendo spesso gli stessi a costosi spostamenti, a perdite di tempo e in orari di ritiro/consegna molto ristretti, e soprattutto imposti).

Viceversa, sarà ben noto che dal 2006 (con le famigerate e interessate "lenzuolate" dell'allora ministro Bersani) parafarmacie e supermercati più o meno grandi sono legittimati,

attraverso la semplice presenza di un farmacista, a vendere farmaci di libera vendita e senza obbligo di ricetta (ipotizzando grandi vantaggi economici per i "consumatori", sì, proprio consumatori), aprendo oggi il proprio punto vendita e chiudendolo domani, senza necessità di comunicare alcunché alle autorità sanitarie. Tutto questo, evidentemente, accanto a una perdurante crisi economica, lontana dall'essere risolta, sta mettendo in grande difficoltà un numero sempre crescente di farmacie, in particolar modo quelle rurali.

Gentili lettrici e cari lettori, lungi dal voler usare questa pagina per uno sterile e non necessario lamento, ciò che mi preme maggiormente è innanzitutto fornire informazioni e, successivamente chiedervi: «Fate sentire la vostra voce di pazienti-cittadini».

Se ritenete che la farmacia sia il luogo migliore, più accessibile e familiare per reperire tutti i vostri farmaci (come è sempre stato fino al 2001).

Se desiderate che nelle vostre farmacie (le realtà sanitarie più vicine alle vostre abitazioni) possano essere attivati servizi di primo soccorso, di somministrazioni di vaccini e di iniezioni (anche il sabato e la domenica e nelle festività), di servizi di telemedicina. Se volete essere aiutati ad assumere il meglio possibile le vostre terapie, allora... non avete che da far sentire la vostra voce.

Noi ci stiamo attrezzando, da tempo e con sacrificio, per far capire al legislatore quali siano le reali necessità e i più impellenti bisogni sanitari della popolazione, con progetti che produrrebbero risparmi anche per l'ente pubblico.

Ma se vi avessimo davvero al nostro fianco, per difendere le farmacie dei piccoli paesi (soprattutto) e di conseguenza evitarne lo spopolamento, probabilmente le comuni speranze di successo sarebbero maggiori e ascoltate. Perché se «Da soli si va più veloci, insieme si arriva più lontano».

**La farmacia
è il luogo
più accessibile,
familiare
e sempre
aperto dove
trovare tutti
i farmaci**

Epatite virale una questione di salute mondiale



Uccidono più di Aids, tubercolosi e malaria: i virus dell'epatite sono oggi tra le principali cause di morte e invalidità nel mondo

Negli ultimi vent'anni sono aumentati del 63 per cento i decessi causati da infezioni del fegato e malattie associate. I virus che causano l'epatite differiscono per modalità di trasmissione e gravità. L'epatite A si trasmette attraverso l'assunzione di acqua e cibi contaminati, l'infezione può durare fino a qualche mese e generalmente esita in una completa guarigione. Le epatiti B e C causate rispettivamente dai virus Hbv e Hcv, sono più pericolose: il contagio interessa centinaia di milioni di persone in tutto il mondo e avviene attraverso contatto diretto con sangue infetto o per via sessuale. Durante la fase acuta dell'infezione, il sistema immunitario reagisce producendo anticorpi per neutralizzare il virus, cellule immunitarie che distruggono le cellule del fegato (epatociti) infettate, e citochine ad attività anti-virale. Nel tempo, la combinazione della capacità di tali virus di evadere le risposte immunitarie attraverso diversi meccanismi (per esempio, a causa di mutazioni virali o immunosoppressione indotta da alcune proteine virali) e dell'incapacità del sistema immunitario di coordinare una risposta immunitaria adeguata può degenerare in infezione cronica, che a sua volta può evolvere in cirrosi e cancro al fegato. L'Istituto Pasteur Italia di Roma ha in corso vari progetti di ricerca contro le epatiti rivolti allo sviluppo di nuovi inibitori dell'Hcv, all'analisi degli squilibri del sistema

immunitario che favoriscono lo sviluppo del cancro nell'infezione da Hcv, l'influenza del metabolismo dei grassi sulle cellule che proteggono dall'intensa infiammazione che si verifica a seguito di infezione, le cause molecolari e i marcatori di gravità delle patologie correlate all'epatite virale.

Per riassumere

Epatite B

- * Malattia fortemente sintomatica (ittero, febbre, iper-transaminemia).
- * Procede in infezione cronica nel 3 per cento circa degli individui adulti, ma (attenzione) nel 90 per cento dei neonati.
- * 400 milioni di persone sono portatori cronici.
- * Causa un milione di decessi l'anno.
- * In Italia è in calo grazie alla vaccinazione obbligatoria per neonati e adolescenti.

Epatite C

- * È una malattia subdola, inizialmente senza sintomi apparenti.
- * Procede ad infezione cronica nel 60-80 per cento dei soggetti infettati.
- * 200 milioni di persone sono affette da infezione cronica.
- * Causa mezzo milione di decessi l'anno.
- * È la forma di epatite più diffusa in Italia.

Per saperne di più

Come prevenire e curare l'epatite B?

Dal 1981 sono a disposizione vaccini anti-HBV estremamente efficaci, incluso quello sviluppato all'Istituto Pasteur di Parigi. La vaccinazione previene l'epatite in oltre il 95 per cento dei soggetti, tra i quali i neonati da madri infette. Ciò nonostante, ogni anno quattro milioni di individui al mondo contraggono il virus, con una mortalità di circa un milione/anno, dovuta principalmente all'evoluzione dell'infezione in cirrosi e in epatocarcinoma. Il vaccino è impiegato prevalentemente nei Paesi più ricchi, gli unici in cui l'infezione è molto ben controllata: solo rendendolo disponibile a tutta la popolazione si può sperare di debellare questo flagello. È perciò necessario promuovere campagne di vaccinazione anti-Hbv nei Paesi in via di sviluppo (in particolare l'Africa) e non abbassare la guardia nei Paesi cosiddetti industrializzati. Estendere la vaccinazione a livello mondiale per prevenire l'infezione è fondamentale, anche perché oggi non esistono terapie antivirali in grado di eradicare l'Hbv nei pazienti cronici: fonte continua di potenziale infezione. Il ciclo biologico di Hbv è infatti tale da fare in modo che le cellule del fegato dei soggetti malati costituiscano un serbatoio inesauribile di Dna virale. Ciò gioca un ruolo chiave nella persistenza dell'infezione e nello sviluppo del cancro al fegato e spiega perché i farmaci in uso non sono in grado di eradicare il virus. Sono quindi necessari nuovi farmaci antivirali in grado di inibire

selettivamente le diverse fasi della replicazione di Hbv, e nuove molecole che ripristinino le risposte immunitarie antivirali: oggi molti centri di ricerca, tra cui gli Istituti Pasteur di Roma e Parigi, sono impegnati su questo fronte.

Come prevenire e curare l'epatite C?

L'Hcv, una volta entrato nella cellula, va incontro a numerosi cicli di replicazione caratterizzati da errori che generano un enorme numero di "varianti" del virus, aumentandone le chances di sfuggire all'azione del sistema immunitario e dei farmaci. Conoscere il ciclo biologico di Hcv ha permesso di individuare i bersagli da colpire per interromperne, da subito e in maniera diretta, la replicazione. Oggi sono disponibili nuove terapie capaci di eradicare il virus dai pazienti cronici. Si tratta dei farmaci "antivirali diretti" (*Direct-Acting Antivirals - Daas*) che interferiscono con passaggi chiave della replicazione virale, garantendo la guarigione in oltre il 90 per cento dei pazienti. I farmaci Daas, costosissimi, per ora sono destinati solo ai casi più gravi o ai pazienti Hcv trapiantati. Le agenzie del farmaco lavorano affinché, in pochi anni, i Daas possano essere elargiti ai pazienti cronici. È comunque importante anche lo sviluppo di un vaccino, per ora non disponibile ma essenziale, per prevenire l'infezione a livello planetario, per ridurre o per eliminare gli alti costi dei Daas e l'altissima percentuale di malati e di decessi dovuti all'infezione cronica.



**COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE**

institutopasteur.it



ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Lo sport che ha a cuore la vita

Federfarma Roma dona quindici defibrillatori a società e gruppi sportivi capitolini. Un altro frutto di Farma&Friends



Si è tenuto nella capitale l'evento benefico "Lo sport che ha a cuore la vita", durante il quale Federfarma Roma ha donato quindici defibrillatori a società e gruppi sportivi della città, da anni impegnati attraverso lo sport nell'educazione di bambini e adolescenti. Un regalo particolarmente utile con l'entrata in vigore, anche per lo sport dilettantistico, dell'obbligo di dotarsi di defibrillatori e di personale formato per utilizzarli. La serata è stata organizzata dal Comitato provinciale romano del Centro sportivo italiano alla presenza, tra gli altri, di Marco Cossolo, presidente di Federfarma nazionale, e Vittorio Contarina, presidente di Federfarma Roma e vicepresidente nazionale. Madrina della manifestazione Maria Pia Garavaglia (nella foto a destra con Cossolo e Contarina), già ministro della Sanità e presidente della Croce rossa italiana. «I

farmacisti romani», spiega Contarina, «si confrontano quotidianamente con la sofferenza e i bisogni delle comunità in cui vivono e lavorano. I quindici defibrillatori sono stati finanziati grazie alle donazioni ricevute durante Farma&Friends, l'evento benefico annuale che nella sua ultima edizione ha visto la partecipazione di oltre 1.500 farmacisti, al di sopra di ogni aspettativa. Anche la cifra raggiunta è stata enorme: in totale le donazioni hanno superato gli 85.000 euro. Questi soldi sono stati destinati a diverse iniziative benefiche, tra le quali, appunto, l'acquisto dei defibrillatori, che serviranno a premiare alcune realtà della città di Roma quotidianamente impegnate nel formare alla vita i nostri bambini e ragazzi». «Noi farmacisti», aggiunge Felice Restaino, presidente della commissione Iniziative sociali di Federfarma Roma, «sia come singoli

professionisti sia come organizzazione sindacale, cerchiamo sempre di fare qualcosa di concreto per chi ne ha più bisogno. Lo abbiamo fatto, per esempio, con le due edizioni di Farma&Friends: i soldi raccolti durante l'ultima edizione sono stati destinati all'acquisto, oltre che dei defibrillatori, di un gastroscopio e di una colonna laparoscopica in favore dell'ospedale San Camillo».

All'appello ha risposto anche la nazionale femminile di calcio delle parlamentari e la rappresentativa delle giornaliste, che per il secondo anno si sono affrontate per contendersi il trofeo Estate Csi-Memorial Jo Cox. La squadra delle parlamentari, allenata da Katia Serra, è scesa in campo con Veronica Tentoni, Anna Ascani, Caterina Bini, Lorenza Bonaccorsi, Lia Quartapelle, Chiara Gribaudo, Valentina Paris, Laura Coccia e Lara Comi. Il mister della squadra delle giornaliste era invece Enrico Varriale, colonna della testata giornalistica Rai, che ha potuto contare su Isabella Di Chio, Cristiana Caricato, Francesca Cantini, Ilaria Chimenti, Letizia Davoli, Mara Pannone, Costanza Miriano, Annachiara Valle e Sara Meini.



Nuova Classe E Coupé. Nuova linea di pensiero.

Linee scattanti e decise con proporzioni che non lasciano niente al caso: è così che un modello di sicurezza e tecnologia superiore diventa un'icona di stile. Dal frontale sportivo al purismo dei profili laterali, la nuova Classe E Coupé cattura gli sguardi e conquista la strada anche grazie a una dinamica di marcia mai provata prima. Anche con Dynamic Lease, il noleggio a chilometro di Mercedes-Benz. Mettetevi comodi: la Gran Turismo è tornata. **Nuova Classe E Coupé. Intelligenza non artificiale.** Scoprila da Mercedes-Benz Roma.

Consumo combinato (km/l): 12,3 (Classe E 400 4MATIC Coupé) e 25 (Classe E 220 d Coupé).
Emissioni CO₂ (g/km): 189 (Classe E 400 4MATIC Coupé) e 119 (Classe E 220 d Coupé).

Mercedes-Benz

The best or nothing.



Mercedes-Benz Roma SpA

Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza Mercedes-Benz

www.mercedesbenzroma.it

Per invecchiare bene

Rallentamento del metabolismo, diminuzione della massa muscolare, modificazioni della funzionalità fisica. Sono alcuni dei cambiamenti che sopraggiungono all'aumentare dell'età. Il processo di invecchiamento - termine che si riferisce a quell'insieme di tappe fisiologiche che modificano la struttura e le funzioni dell'organismo - ha inizio sin dal momento in cui termina la fase di accrescimento, ovvero intorno ai venticinque anni. Un processo lento e graduale che riguarda tutti gli individui, se pur in modo variabile a seconda delle caratteristiche soggettive, i cui meccanismi e implicazioni non sono completamente noti. Di certo si sa che si tratta di un fenomeno complesso e multifattoriale, che nel tempo può portare alla riduzione delle capacità funzionali.

Per funzionare il corpo ha bisogno di ossigeno. L'utilizzazione dell'ossigeno da parte delle cellule comporta però la formazione di radicali liberi, molecole in grado di ossidare tutti i composti cellulari diventando dannose per l'organismo.

Nel corso dell'invecchiamento i meccanismi naturali di protezione cellulare si indeboliscono; la produzione dei radicali liberi quindi aumenta perché le difese che l'organismo può mettere in atto per neutralizzarli sono meno efficienti e il funzionamento delle cellule, che diventa più fragili, ne risulta alterato.

Conseguenze dell'invecchiamento

In generale, i cambiamenti fisiologici legati all'avanzare dell'età si accompagnano a una inferiore capacità di adattamento dell'organismo allo stress e alle sollecitazioni negative; a cambiamenti

del corpo corrispondono quindi nuovi bisogni, da assecondare dal punto di vista sia nutrizionale sia fisico.

Gli effetti dell'invecchiamento riguardano infatti anche le funzioni metaboliche: l'assimilazione dei nutrienti diviene progressivamente meno efficiente, così come la digestione. In questa fase le proteine vengono metabolizzate con maggior difficoltà rispetto alla fase di crescita e i muscoli, che ne sono costituiti, si rinnovano in modo meno efficace.

La perdita di tessuto muscolare, nonché del numero e delle dimensioni delle fibre, ha inizio in giovane età e prosegue per tutta la vita. A partire dai cinquant'anni la massa muscolare diminuisce ogni anno, in misura variabile, tra l'1 e il 2 per cento. Tra i cinquanta e i sessant'anni, inoltre, si verifica una perdita della forza muscolare in media dell'1,5 per cento e, più avanti negli anni, del 3 per cento.

Ossa, muscoli, articolazioni

I cambiamenti fisiologici non si limitano ai muscoli ma hanno un impatto anche sulle articolazioni e sulle ossa. Con il passare degli anni le articolazioni si alterano a causa di un deterioramento della cartilagine e del tessuto connettivo e diventano più soggette a eventuali lesioni. La cartilagine interna diviene più sottile e meno elastica. Inoltre la diminuzione del tono muscolare fa sì che alcune articolazioni particolarmente sollecitate, come quella del ginocchio rischino di essere danneggiate perché meno protette. Per assicurare il buon funzionamento articolare è importante preservare l'integrità delle cartilagini e contrastare il calo del tono muscolare. Molti di questi



Differente metabolismo, perdita di tessuto muscolare, da combattere con un corretto apporto di nutrienti



**Gli
antiossidanti
presenti
in frutta e verdura
aiutano il corpo
a proteggersi
dall'attacco dei
radicali liberi**

effetti possono essere contrastati e ritardati con dieta e attività fisica regolare. Anche dopo i cinquant'anni un'alimentazione varia e ricca è necessaria per rispondere ai bisogni nutrizionali del corpo, evitando le carenze.

L'apporto equilibrato di nutrienti è indispensabile per preservare il funzionamento dell'organismo e contrastare alcuni segni dell'età. Vitamine e minerali sono necessari al buon funzionamento dell'organismo, così come le proteine, essenziali non solo per la crescita e lo sviluppo, ma anche per mantenere la massa muscolare e agevolarne il rinnovamento.

D'altra parte l'apporto di antiossidanti, naturalmente presenti in alcuni alimenti come frutta e verdura, permette di aiutare il corpo a proteggersi meglio contro l'attacco dei radicali liberi e a preservare il funzionamento cellulare.

Laddove l'alimentazione non sia sufficiente a garantire un adeguato apporto di nutrienti, può essere opportuno intervenire con una integrazione specifica e completa. Acido ialuronico, collagene, minerali come calcio e manganese e alcune vitamine sono sostanze che agiscono a livello di articolazioni, muscoli e ossa, quindi particolarmente importanti per la funzionalità fisica. La vitamina C contribuisce alla formazione del collagene e al buon funzionamento della cartilagine, il manganese concorre la formazione dei tessuti connettivi, mentre acido ialuronico e collagene sono componenti essenziali delle cartilagini. Per preservare la struttura ossea, oltre alle proteine sono importanti calcio e vitamina D, essenziale per il suo assorbimento. Senza dimenticare il magnesio, a supporto della normale funzione muscolare e il ferro che contribuisce al trasporto di ossigeno nell'organismo e a contrastare l'affaticamento.

Agenti esfolianti *e maschere* idratanti

Dopo il periodo estivo una pelle ben dissetata e riparata
è pronta per affrontare l'autunno



Le vacanze sono finite. Il riposo, il relax e la riduzione dello stress hanno portato benefici al corpo e alla mente che hanno riassaporato pace e tranquillità, ma la pelle? La pelle viene continuamente messa alla prova dal naturale corso delle stagioni. In modo particolare durante la stagione estiva. L'azione aggressiva di raggi Uv, calore, salsedine, cloro e aria condizionata, creano condizioni ambientali che mettono a dura prova la sua integrità. Al termine della stagione estiva è necessario intervenire per attenuare la presenza più o meno accentuata di:

- * disidratazione;
- * piccole rughe (fotoaging);
- * spellature;
- * ispessimenti cutanei (xerosi);
- * macchie e disomogeneità.

La pelle infatti può apparire più spessa, irregolarmente pigmentata, secca e devitalizzata, solcata da piccole rughe e con capillari in evidenza. Le zone più esposte ai raggi solari sono sempre più spesso interessate da formazioni di macchie scure, causate da un accumulo di melanina negli strati basali dell'epidermide.

La pelle al sole reagisce aumentando il *turnover* dei cheratinociti (cellule della pelle), il risultato è che lo strato corneo, il più superficiale, si ispessisce non riuscendo più a trattenere l'acqua necessaria all'idratazione. La disidratazione cutanea può provocare antiestetiche spellature e piccole rughe da fotoesposizione. Fortunatamente non si tratta di processi irreversibili, con i giusti prodotti si può correre ai ripari, riequilibrando le fisiologiche funzioni e ridonando alla cute un aspetto sano e giovane. Un trattamento comune a tutti i tipi di pelle per ovviare agli ispessimenti cutanei, alle spellature, alla perdita di luminosità e a qualche piccola macchia è l'utilizzo di *gommage*, *micro-scrub* e *peeling* che, grazie alla loro azione cheratolitica, eliminano le cellule morte e stimolano il rinnovamento cellulare. Successivamente sono d'obbligo maschere idratanti e trattamenti specifici che rispettino il tipo di pelle.

Disidratazione, spellature e macchie si risolvono con i cosmetici più adatti

I diversi trattamenti

* **Per le pelli più giovani:** l'ideale è usare prodotti che contengano molecole capaci di attirare e trattenere l'acqua, per esempio acido ialuronico, urea e aloe.

* **Per le pelli impure e a tendenza seborroica:** il sole ha un'azione antibatterica e asciuga l'acne per cui durante la stagione estiva la pelle sembra migliorare notevolmente, in realtà l'ispessimento dell'epidermide causa l'accumulo di sebo nei pori, ostruendoli. Si consiglia l'utilizzo di agenti esfolianti che liberino i pori dalle impurità e prodotti idratanti e sebonormalizzanti.

* **Per le pelli più delicate:** l'eccessivo calore può provocare la dilatazione dei capillari con formazione di macchie rosse. Di grande aiuto è massaggiare il viso con oli vegetali lenitivi e calmanti e fare impacchi con maschere che abbiano principi attivi che agiscano sul microcircolo migliorando la resistenza dei vasi capillari.

* **Per le pelli secche e mature:** dopo le prolungate esposizioni estive la pelle risulta ancora più secca e "tende a tirare". Come trattamento in questi casi è bene scegliere prodotti nutrienti ed elasticizzanti ricchi di burro di karitè, oli vegetali, vitamine e collagene, che donino compattezza e comfort. Altrettanto importante è l'utilizzo di antiossidanti, come il resveratrolo, che sia per via orale o topica.



Un bulbo *benefico*



Scopriamo le proprietà dell'aglio da sempre considerato un superfood



La rosa puzzolente

L'aglio (*Allium sativum*) è una pianta bulbosa di origini asiatiche. Le sostanze funzionali contenute in questo rimedio sono oli volatili, aliina, metil-cisteina solfossido, enzimi, minerali e vitamine. L'aglio è utilizzato come alimento che caratterizza moltissimi piatti tradizionali non solo in Italia, ma in tutto il mondo: ne sono un esempio l'*hummus* e il *babaganoush*. La gran parte delle ricette cinesi lo contiene e, prevedibilmente, la Cina è il primo Paese al mondo per la produzione e il consumo di aglio. E come dimenticare l'italianissima pasta all'aglio, olio e peperoncino? Sembra che l'aglio in cucina possa cambiare la sorte di un piatto, trasformandolo

Un saggio detto popolare recita che «il mortaio sa sempre d'aglio», a indicare il fatto che si può cercare di nascondere ciò che si è, ma la vera essenza di ognuno è sempre a disposizione di chi voglia fiutare l'aria. In effetti l'aglio la sua natura non la può proprio nascondere e l'odore che emana, e che persiste per diverse ore anche in chi lo mangi o lo assuma per le sue proprietà benefiche, ne è la prova. Certo è che, sia per il sapore

delizioso che questo alimento aggiunge alle pietanze, sia per le sue numerose proprietà curative, gran parte della popolazione mondiale lo ama e lo utilizza moltissimo. Come riuscire a conciliare l'assunzione di questa pianta con il suo più noto effetto collaterale? Per farlo è importante, prima di tutto, conoscere più da vicino questo splendido rimedio, per capire in cosa guadagneremo assumendolo e dove si trovano le sostanze responsabili del cattivo odore.

da noioso a decisamente gustoso. Tutto qui? Assolutamente no. L'aglio è noto, da millenni, anche per le sue proprietà benefiche. In Egitto, elevato al rango di divinità, l'aglio fresco veniva dispensato giornalmente agli schiavi, durante la costruzione delle piramidi, perché considerato rinvigorente. Nell'antica Grecia, durante le Olimpiadi, con il simpatico appellativo di "rosa puzzolente", questo rimedio veniva assunto da chi volesse migliorare le proprie prestazioni atletiche con la limitazione, però, di non potere entrare nei templi subito dopo averlo mangiato.

Proprietà curative

L'aglio è stato sempre utilizzato come **antisettico, antimicrobico e antelmintico, dunque nella profilassi e nella cura delle malattie infettive, diarree, affezioni polmonari, piaghe infette, scabbia e molte altre patologie.** In più, è stato sempre sostenuto che, assumendo questo rimedio, la salute ne avrebbe giovato in generale, limitando le affezioni dell'apparato cardiocircolatorio e ottenendo un effetto stimolante generale. Per scoprire se tutte queste credenze popolari fossero fondate, l'aglio è stato oggetto di numerosissimi studi e molti hanno confermato le sue preziose proprietà curative¹. Dunque sarà utile consumare aglio per proteggere il nostro sistema cardiocircolatorio e abbassare la pressione^{2,3}, per prevenire il cancro al polmone⁴, come curativo per le dislipidemie⁵ e come antiossidante⁶. Potremo anche beneficiare delle sue proprietà antimicrobiche⁷, compresa la capacità di far guarire più velocemente le stomatiti⁸ e rendere la vita dura all'*Helicobacter pylori*⁹. Grandi dosi di aglio sono controindicate per chi sia affetto da gastrite e ulcera. Inoltre le donne che allattano dovrebbero evitare di consumare questo bulbo, perché il latte potrebbe esserne alterato.

Come per tutte le sostanze che abbiano un'azione sul nostro organismo, anche per l'aglio bisogna prestare attenzione alle possibili interazioni con i farmaci come gli antiaggreganti e gli antivirali. In caso di dubbi chiedi consiglio al tuo farmacista che saprà aiutarla.

Colpa dell'enzima

Qual è la sostanza che dà il suo caratteristico odore all'aglio? È l'*allicina*. Per dar vita a questa sostanza è necessario che l'enzima *alliinase*, normalmente racchiuso nei vacuoli cellulari, venga in contatto con una sostanza chiamata *alliina*. Quando tagliamo l'aglio, o lo mastichiamo, la struttura della cellula viene rotta, e l'enzima può uscire dai vacuoli e dar vita alla sostanza odorosa. Ecco perché l'aglio intero non ha odore, e perché, a seconda del risultato che si vuole ottenere in una ricetta, verrà chiesto di sminuzzare l'aglio per avere un odore molto deciso, perché avremo più *allicina*, oppure di tagliarlo in due per ottenere un aroma più delicato. Cuocendo l'aglio e lasciandolo intero, non avremo lo sgradevole effetto dell'odore permanente, perché la cottura disattiva l'enzima *alliinase*. Certo che in questo modo il gusto degli spicchi cambierà divenendo più dolciastro e indubbiamente differente da quello dell'aglio tagliato da fresco e anche le proprietà benefiche diminuiranno con la cottura. E se avessimo



comunque mangiato dell'aglio fresco cosa potremmo fare? Si può masticare qualche fetta di mela, che essendo ricca di sostanze antiossidanti trasformerà le sostanze solforate presenti nella bocca e provenienti dall'aglio in sostanze meno odoranti. L'odore dell'aglio, dopo averlo mangiato, non verrà però sprigionato solo dalla bocca ma da tutta la pelle, per cui il problema diminuirà, divenendo accettabile, ma non scomparirà completamente. **Chi voglia beneficiare delle proprietà dell'aglio senza incorrere in inconvenienti può scegliere di utilizzare degli integratori formulati per non sprigionare nessun odore.**

Alcuni studi internazionali sull'aglio

1. Yawen Zeng, Yuping Li, Jiazhen Yang, et al. *Therapeutic Role of Functional Components in Alliums for Preventive Chronic Disease in Human Being*. Evid Based Complement Alternat Med. 2017; 2017: 9402849.
2. Jessica M Bradley, Chelsea L Organ, David J Lefer. *Garlic-Derived Organic Polysulfides and Myocardial Protection*. J Nutr. 2016 Feb; 146(2): 403S-409S. Published online 2016 Jan 13. doi: 10.3945/jn.114.208066.
3. Tarak N. Khatua, Roshan M. Borkar, Soheb A. Mohammed, et al. *Novel Sulfur Metabolites of Garlic Attenuate Cardiac Hypertrophy and Remodeling through Induction of Na⁺/K⁺-ATPase Expression* Banerjee Front Pharmacol. 2017; 8: 18.
4. Ajay A. Myneni, Shen-Chih Chang, Rungui Niu, et al. *Raw garlic consumption and lung cancer in a Chinese population*. Epidemiol Biomarkers Prev. 2016 Apr.
5. Ashraf R1, Aamir K, Shaikh AR, Ahmed T. *Effects of garlic on dyslipidemia in patients with type 2 diabetes mellitus*. J Ayub Med Coll Abbottabad. 2005 Jul-Sep; 17(3):60-4.
6. Ana L. Colín-González, Ricardo A. Santana, Carlos A. Silva-Islas, et al. *The Antioxidant Mechanisms Underlying the Aged Garlic Extract and S-Allylcysteine-Induced Protection*. Maldonado Oxid Med Cell Longev. 2012; 2012: 907162.
7. Ponmurugan Karuppiah, Shyamkumar Rajaram. *Antibacterial effect of Allium sativum cloves and Zingiber officinale rhizomes against multiple-drug resistant clinical pathogens*. Asian Pac J Trop Biomed. 2012 Aug; 2(8): 597-601. doi: 10.1016/S2221-1691(12)60104-X.
8. Bakhshi M1, Taheri JB, Shabestari SB, et al. *Comparison of therapeutic effect of aqueous extract of garlic and nystatin mouthwash in denture stomatitis*. Gerodontology. 2012 Jun; 29(2):e680-4. doi: 10.1111/j.1741-2358.2011.00544.x. Epub 2011 Nov 30.
9. Zardast M, Namakin K, Esmalian KahoJ, Hashemi SS. *Assessment of Antibacterial effect of garlic in patients infected with Helicobacter pylori: assessment of garlic's effect using Urea- Breath Test*. Avicenna J Phytomed, 2016; 6 (5): 495-501.



Chi piange non muore

Come vivere i momenti ricchi di esperienza affettiva in farmacia

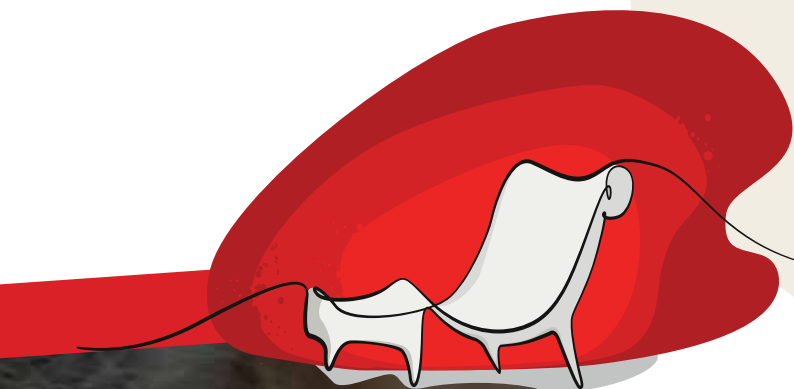


Chi piange non muore. Non sembrerebbe un esordio adatto a un articolo "da dopo vacanza". Eppure credo che ci riguardi. Ho sentito la frase in macchina, una domenica mattina. Per radio il cardinale Ravasi, finissi-

mo esegeta e assiduo frequentatore di mass media, commentava un libro. Al di là di alcune critiche, notava un aspetto umano rilevante: c'è grandezza nel saper piangere, c'è grandezza nella capacità di esprimere con sincerità le proprie emozioni. C'è grandezza - noi

diremmo: pienezza psicologica - nell'attitudine a condividere i sentimenti più intimi, anche quelli lacerati. Non si tratta di una apologia della ostentazione emotiva. Assolutamente no. Ciò di cui parlava Ravasi nella sua incursione radiofonica era la possibili-

L'empatia è l'arte di comprendere l'altro come se le sue emozioni fossero le nostre



Ci sono contesti di lavoro e persone, insomma, che favoriscono questa comunione e altri che la inibiscono. È proprio ciò che accade in farmacia, ho pensato. La farmacia vive delle relazioni che ospita. Il grado di intimità che ogni cliente sente di poter esternare è legato al grado di intimità che riceve. La frase a effetto di Ravasi - chi piange non muore - ha colpito la mia immaginazione, per un motivo. Per coincidenza alcuni giorni prima ero stato il confidente di due vicende familiari. Una dietro l'altra, a distanza di poco tempo. Alcuni pazienti, che conoscevo di vista, mi hanno inaspettatamente reso partecipe sottovoce di alcuni passaggi delicati delle loro vite. Nel dialogo, si sono commossi e hanno pianto. Con il camice sono uscito dal banco per avvicinarmi a loro. Non credo di aver detto niente di speciale. Hanno mostrato di apprezzare soprattutto la disponibilità all'ascolto. La capacità di uscire dal ruolo, di sospendere il lavoro e di pormi, partecipe, in una posizione *vis a vis*.

Da parte mia, ho vissuto ciò che alcuni autori, come Daniel Stern, definiscono il *present moment*, o il *now moment*. Sono i momenti ricchi di esperienza affettiva, momenti che da subito appaiono diversi dagli altri. Più intensi, più sinceri, più dirompenti. Dal *now moment* in poi, la relazione con quella persona non è più la stessa. **Vivere pienamente il *now moment* permette in ogni istante un riferimento interno, istantaneo, talvolta indicibile, a ciò che è avvenuto di speciale. Qualcosa che da quello scambio continuerà silenziosamente a unire.** Cogliere quei momenti magici qualifica la capacità del farmacista di inserir-

si nel tessuto sociale. Ma soprattutto gli permette di entrare davvero a contatto con le identità e con la voglia di raccontarsi dei suoi assistiti.

Ogni buon farmacista è chiamato a diventare un *magister relationis*. Questa, dal nostro punto di vista, è la maestria psicologica del nostro lavoro. Una abilità sulla quale, ritengo, si è sempre poco riflettuto. Basta pensare che ancora nel curriculum universitario ufficiale mancano esami di psicologia, sia della personalità sia del lavoro. Perfino nelle modifiche che gli atenei stanno apportando ai loro programmi si predilige l'inserimento degli aspetti contabili e manageriali, importantissimi, rispetto a quelli comunicativi e relazionali. Non meno trascurati.

In questa rubrica ci occupiamo di Psicologia delle relazioni in farmacia. Il riscontro che stiamo ottenendo è forse il segno dell'emersione di un non detto.

Come sono terminati quegli incontri, un po' lacrimosi? Lo racconto per evitare idealizzazioni, pericolose tanto quanto le negazioni. Da quelle relazioni *now moment* così intense, alla fine, ho sentito la spinta a uscire. È la verità. Ho avvertito l'impulso, al termine della condivisione emotiva, di evitare un eccesso di invischamento. A un certo punto mi è sembrato sano per entrambi congedarmi garbatamente e tornare alle mie attività professionali. I miei interlocutori l'hanno capito e apprezzato.

L'empatia è l'arte di comprendere l'altro "come se" le sue emozioni fossero le nostre. Chi piange non muore. Finché ha di fronte qualcuno che lo accoglie, senza annegare nelle sue lacrime.

tà di creare contesti in cui si può lasciare che il nostro corpo racconti di noi. Senza vergogne ma senza istrionismi. È l'invito a mettersi al servizio di una comunicazione talvolta più silenziosa e profonda. Meno "direzionata", meno formale.

Quando la manutenzione è carente

Il Comune è tenuto a pagare i danni provocati da insidie su strade private aperte al pubblico

Uno dei limiti più sottili e più facilmente valicati è quello che separa il diritto pubblico da quello del privato: in quale punto il dovere della collettività deve fermarsi davanti alla proprietà individuale o di gruppi di cittadini?

Una signora ha citato in giudizio il Comune di San Giovanni Rotondo (Fg), chiedendo un risarcimento per le lesioni personali riportate a causa di una caduta su una strada privata a uso pubblico del Comune, in cattivo stato di manutenzione. Sì, avete letto bene, non si trattava di Roma, pare che l'incuria nella manutenzione delle strade non sia un'esclusiva della Capitale. Il Tribunale ha accolto la richiesta della signora, ma la Corte d'Appello, sul presupposto che, essendo il fatto avvenuto su una strada privata e non di proprietà comunale, non poteva ritenersi responsabile il Comune, ha ribaltato la sentenza.

Gli eredi della signora, nel frattempo deceduta, hanno presentato ricorso in Cassazione rivendicando la responsabilità della Pubblica Amministrazione che aveva, comunque, l'obbligo di provvedere alla manutenzione della via, proprio perché di uso pubblico. La Suprema Corte ha accolto il ricorso sancendo che il Comune deve garantire il transito e la circolazione in sicurezza di mezzi e pedoni, non solo nelle strade di sua proprietà ma anche sulle strade private adibite a uso pubblico che siano antistanti o vicine alle arterie principali, dovendo anche provvedere a inibirne l'utilizzo, quando da esse possa derivare pericolo per gli utenti della strada.

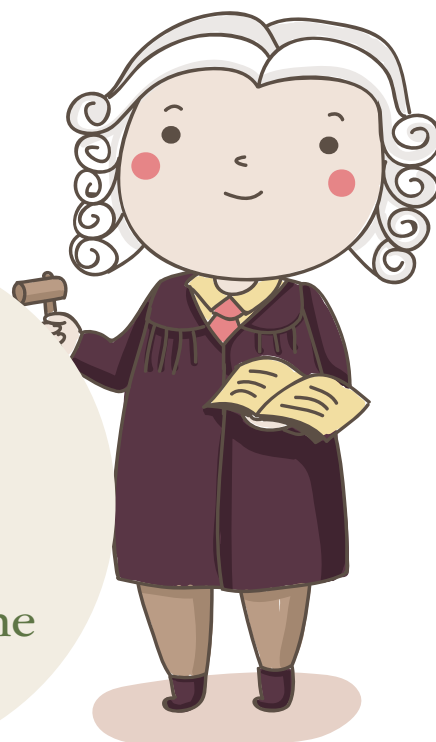
Il concetto espresso dagli Ermellini in questa decisione, è così riassunto: «Se il Comune consente alla collettività

Sorvegliare le aree pubbliche è un obbligo primario della Amministrazione comunale

di utilizzare un'area di proprietà privata per il pubblico transito si assume anche l'obbligo di accertarsi che la manutenzione dell'area e dei relativi manufatti non venga trascurata».

Considerati i tempi della giustizia, la signora, purtroppo, non potrà giovare di questa illuminante decisione, ma il Comune di San Giovanni Rotondo dovrà,

comunque, risarcire gli eredi e in ogni caso mettere in regola tutta la sua viabilità. La sentenza ribadisce la regola che sorvegliare le aree pubbliche è un obbligo primario dell'Amministrazione, l'inosservanza di tale obbligo determina la colpa della stessa e una sua responsabilità nei confronti del cittadino-contribuente. ma.tortora@tiscali.it





**FROM
what's essential**



**TO
sales potential**

La tua farmacia cresce con noi.

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

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

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

ceflashopfitting.com

cefla.com



SHOPFITTING



Fagioli magici

I legumi nella dieta migliorano la nostra salute



L'umile aspetto dei legumi, insieme alla fama di essere principalmente un cibo dei "poveri", ha fatto sì che negli anni del benessere, in Italia, il loro consumo crollasse vertiginosamente. Reintrodurre nella dieta questa sana fonte proteica, porterebbe indubbiamente moltissimi vantaggi per la nostra salute. Innanzitutto l'aumento dell'introito di fibre, assenti nei cibi di origine animale, che regolarizzano le funzioni intestinali e aiutano la mucosa a rimanere meno tempo possibile a contatto con prodotti nocivi di scarto. Inoltre avremo mediamente 75 Kcal per 100 g di legumi cotti contro le circa 220 per 100 g di bistecca di bovino alla griglia, 155 Kcal per 100 g di uovo bollito, 117 Kcal per il salmone affumicato e 300 per la mozzarella di latte intero (Usda-Dipartimento per l'agricoltura americano). In più i legumi non solo non contengono colesterolo, a differenza dei cibi di origine animale, ma racchiudono sostanze in grado di abbassare l'LDL, il

colesterolo dannoso, dando un valido aiuto a chi abbia problemi cardiocircolatori e di dislipidemie e prevenendo tali patologie in chi non le abbia. Il contenuto proteico percentuale dei legumi è di tutto rispetto, essendo del 43 per cento per la soia secca e del 24 per cento medio dei fagioli secchi, contro il 20 per cento di diversi tagli di bovino crudo, il 20 per cento del salmone fresco e il 22 per cento della mozzarella (Usda). Ma, a differenza della soia e degli alimenti di origine animale, i legumi nostrani hanno basse quantità di un aminoacido essenziale, la metionina, che è però presente nei cereali, nei semi e nella frutta a guscio. Uno dei motivi per cui, una volta diminuito il consumo di legumi, è difficile tornare a mangiarne regolarmente, è dato dai fastidi che questo alimento può portare all'intestino. Ma un apparato digerente non abituato a ricevere legumi, reintroducendoli regolarmente si adatterà nel giro di poche settimane e diminuirà drasticamente i disagi per-

cepiti. L'importante è iniziare a reintrodurre i legumi scegliendo inizialmente quelli più piccini, come le lenticchie e i piselli, e partendo da piccole dosi. Un ammollo lungo, di circa 24 ore, una cottura prolungata con l'aggiunta di un pizzico di bicarbonato e erbe antifermentative, come il finocchio e la salvia, aiuteranno ancora di più. Scegliendo di mangiare i legumi daremo un significativo aiuto all'ambiente, visto che per la produzione di un kg di questi vengono utilizzati circa 300 litri di acqua, mentre per produrre 1 kg di carne ne servono 15.000.

Crema di ceci alle erbe aromatiche

Ingredienti per quattro persone:

400 g Ceci cotti
50 g Semi di girasole
1 Mazzetto di basilico
Qualche rametto di timo, finocchietto selvatico e salvia
2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
Sale

Lavare le erbe aromatiche e asciugarle. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e aggiungere due cucchiaini di acqua e l'olio. Frullare fino a ottenere una crema gonfia. Accompagnare, se gradito, con fette di pane tostato.



Hamburger di fagioli corona

Ingredienti per 4 hamburger:

350 g Fagioli corona cotti
1 Melanzana media
150 g Fiocchi di avena
40 g Olive in salamoia
Qualche foglia di lattuga
60 g Pomodori Ciliegino
1 Barattolo di yogurt di soia senza zucchero
Mostarda
Sottaceti a piacere
4 Panini
Rosmarino in polvere
Olio extravergine di oliva
Sale



Praticare dei fori sulla melanzana e cuocerla intera al forno, a 180°, per 40 minuti. Lasciare freddare per qualche istante. Frullare brevemente i fiocchi d'avena e metterli in un contenitore capiente. Frullare i fagioli con la melanzana e le olive denocciolate e aggiungere ai fiocchi d'avena. Mescolare aggiungendo un cucchiaino di olio e la polvere di rosmarino. Formare 4 hamburger e metterli in una placca coperta da carta forno oliata, farli cuocere in forno a 200° per 30 minuti. Nel frattempo lavare l'insalata, i pomodori e affettarli. Tagliare i panini a metà e scaldarli nel forno. Comporre i panini spalmando la mostarda e aggiungendo l'hamburger, le verdure, i sottaceti e qualche cucchiaino di yogurt di soia leggermente salato.

Gnocchi di lenticchie ai funghi e noci

Ingredienti per due persone:

200 g Farina di lenticchie
750 g Patate
100 g Amido di mais
100 g Noci sbucciate
Sei funghi champignon
Una cipolla
Salvia e rosmarino in polvere
Olio di oliva
Sale

Sbucciare le patate, tagliarle a tocchetti e bollirle per 20 minuti. Scolarle e schiacciarle con la forchetta. Tostare la farina di lenticchie mettendola in una casseruola a fuoco dolce, per pochi minuti, mescolando continuamente. Aggiungere le patate, l'amido di mais, la salvia, il rosmarino in polvere e un pizzico di sale. Impastare bene e formare dei rotolini di circa 2 cm di diametro. Tagliare dei tocchetti di un centimetro circa e rotolarli sui rebbi di una forchetta per creare delle scanalature che tratterranno il condimento. Tagliare finemente la cipolla e metterla ad appassire in una padella con poco olio. Pulire e tagliare i funghi a fettine, aggiungerli alla cipolla e far cuocere, mescolando, per circa 10 minuti, aggiungendo un pizzico di sale. Mettere sul fuoco una capiente pentola con almeno due litri di acqua. Frullare grossolanamente le noci con 40 grammi di olio e un pizzico di sale. Se la crema dovesse rimanere troppo dura, mescolarla con qualche cucchiaino di acqua di cottura degli gnocchi. Mescolare la crema con i funghi. Quando l'acqua bolle, salare e buttare gli gnocchi. Quando saliranno saranno cotti. Scolarli e condirli con la crema di noci ai funghi.

Polpette di lupini e miglio

Ingredienti per 4 persone:

350 g Lupini
400 g Miglio
Mezza cipolla fresca
Pasta di olive 2 cucchiaini
2 Zucchine grandi
100 g Passata di pomodoro
80 g Semi di sesamo
100 g Pane grattugiato
Origano
Olio extravergine di oliva
Sale un pizzico

Sciogliere il miglio e tostarlo per pochi minuti in una casseruola con poco olio. Aggiungere il doppio del volume di acqua e lasciarlo cuocere a fuoco dolce finché non sarà assorbita. Nel frattempo sgusciare i lupini e lavarli. Frullarli assieme alla cipolla, la pasta

di olive, 50 g di sesamo, l'origano e un cucchiaino di olio. Quando il miglio sarà cotto, lasciarlo freddare un poco e aggiungerlo alla crema di lupini mescolando. Se l'impasto non dovesse essere sufficientemente compatto, aggiungere due cucchiaini di pane grattugiato. Formare delle palline e rotolarle nel rimanente pane grattugiato. Tagliare longitudinalmente le zucchine, ottenendo delle fette sottilissime da arrotolare attorno alle polpette. Disporle in un tegame, aggiungere la passata di pomodoro e i rimanenti semi di sesamo. Passare al forno a 180° per 10 minuti.



Nel cuore del soul

Il "Porretta Soul Festival" compie trent'anni: la musica dell'anima festeggia sull'Appennino



© foto Lux

Una festa prima che un festival. Intensa, entusiasmante e musicalmente "viscerale". Questi, i tratti salienti della trentesima edizione del Porretta Soul Festival, la rassegna che si tiene annualmente sull'Appennino tosco-emiliano, premiata a Memphis con il *Keeping the Blues Alive Award* nel 2017. Il festival è diventato il più prestigioso appuntamento europeo dedicato interamente alla musica *soul* e *rhythm&blues*, con un riferimento particolare alla musica di Memphis, il *Memphis sound*, la scuola musicale del grande Otis Redding, al quale è dedicato.

La kermesse ha ospitato, in quattro giorni, le performance di più di 200 artisti con

oltre 10.000 spettatori che hanno letteralmente invaso il Rufus Thomas park, auditorium all'aperto intitolato proprio a uno dei musicisti più rappresentativi della Stax, leggendaria etichetta di *rhythm&blues* di Memphis. «Quest'anno, abbiamo inaugurato un ponte per Solomon Burke: dopo il parco per Rufus Thomas e la via per Otis Redding», ha annunciato Graziano Uliani, ideatore e direttore artistico del festival. «A questo punto il dovere ci impone di andare avanti per almeno altri vent'anni. Da parte mia c'è soddisfazione anche per le testimonianze degli artisti che dicono di aver trovato un ambiente unico. Siccome lo dicono in tanti, alla fine ci credo anch'io. Poi c'è il

fatto che non ci rivolgiamo solo ai grandissimi nomi ma anche ad altri musicisti meno noti ma altrettanto bravi, se non di più».

Anche quest'anno, un cartellone ricchissimo: dal *funk* asciutto della Original James Brown Band al suono caldo e vigoroso di Muscle Shoals (Alabama) del leggendario Willie Hightower e Scott Sharrard, *band leader* della Gregg Allman Band. Durante le lunghe session dei concerti serali, guidate saldamente dalla *house band* che ha raccolto i migliori *session men* della Bay Area di San Francisco, si sono avvicendati sul palco: Bernard Purdie (nella foto), batterista di King Curtis oltre che di Aretha Franklin, Steely Dan, Dizzy Gillespie;

Rob Paparozzi, *front man* della Blues Brothers Band e tanti altri. Ulteriore nome di lusso è stato Ricky Fanté, noto per la hit mondiale *It Ain't Easy* scritta da Ricky in collaborazione con Wilson Pickett e Jon Tiven. Un festival che impregna la splendida cittadina termale di quella autentica atmosfera delle città americane del *deep south*, il profondo sud degli States, dove sono nati il *soul* e *rhythm&blues*, linguaggi musicali, che hanno poi caratterizzato indelebilmente la musica contemporanea. Ma c'è anche un altro carattere che accomuna Porretta alla mitologia del blues e del soul: la ferrovia e il treno, elementi che fanno parte da sempre della poetica della musica afroamericana, capaci di evocare libertà, speranza e allo stesso tempo fuga da una condizione misera di sfruttamento.

In trent'anni, da Porretta sono passati i più bei nomi del *soul*, molti di questi giunti appositamente per la prima volta in Europa, altri, autentiche leggende, scovati in sperdute località del *deep south*, americano e riproposti al pubblico e alla stampa internazionale che ha parlato del "miracolo" di Porretta come dell'evento musicale degli ultimi anni.



Gemelli diversi

Roberto Baggio e Antonio Cassano,
grande talento, personalità opposte

Stesso giorno, stessa *home page* di una nota testata *on line*: al centro un'intervista a Roberto Baggio, che da poco ha compiuto cinquant'anni, di spalla una "ultima ora" con la notizia che Antonio Cassano, dopo lungo tiro e molla, ha deciso di sciogliere il contratto appena firmato con il Verona e di lasciare (forse) il calcio professionistico.

E subito il parallelo ci è venuto spontaneo.

Roberto Baggio da Caldoggno (Vicenza) è uno dei più grandi attaccanti della storia del calcio italiano: Meazza, Piola, Riva, Rossi, Baggio, Totti... È stato un talento eccezionale che ha rischiato, a causa di un gravissimo infortunio, di chiudere la carriera a vent'anni, quan-

do la Fiorentina lo acquistò dal Lanerossi Vicenza. Vinse la sfortuna con una forza d'animo che molti non gli riconoscevano - lui così minuto e timido, ma la ricerca buddista gli ha sempre dato qualcosa in più - e percorse tutta la sua carriera sempre combattendo con un fisico fragile e con le incomprensioni con alcuni allenatori, ai quali forse faceva ombra. Dopo la Fiorentina la Juventus, il Milan, il Bologna, l'Inter per chiudere con il Brescia. Un po' discontinuo nelle squadre di club - ma con 205 gol all'attivo in serie A - sempre determinante in Nazionale, con le sue 56 presenze e i suoi 27 gol. In pratica ci portò da solo alla finale dei Mondiali americani del 1994, anche se poi sbagliò il rigore contro il

Brasile (ma era stato schierato mezzo zoppo). L'anno prima aveva vinto il Pallone d'oro, unico italiano ad assicurarselo insieme a Rivera, Rossi e Cannavaro. E i gol? Uno più bello dell'altro. Indimenticabile quello in un Napoli-Fiorentina di campionato (rintracciabile su *Youtube*), quando parte dalla sua metà campo per entrare con la palla nella porta avversaria. Un uomo tranquillo, uno sportivo esemplare, un fuoriclasse. Proprio tranquillo non è mai stato Antonio Cassano, barese della città vecchia, fin dai suoi esordi, diciassettenne, nella squadra cittadina e dal famoso gol all'Inter che lo svelò come un giovane dal sicuro avvenire. Lo acquistò la Roma, dove fece faville con Totti (ma

alla fine litigarono), poi il Real Madrid, il Purgatorio della Sampdoria, il Milan, l'Inter, il Parma prima del fallimento. In Nazionale tre Europei buoni e un unico Mondiale insulso (ma per tutta la squadra), quello brasiliano del 2014. E poi tante "cassanate": arbitri cornuti, presidenti e mister mandati a quel paese, liti con dirigenti e avversari, poca voglia di faticare in allenamento e di sottoporsi a diete alimentari da sportivo. Eppure il talento di Cassano, la capacità di fornire assist a iosa ai compagni di squadra sono stati davvero unici: un po' Rivera un po' Baggio, alla fine ha deliziato le platee di mezza Europa. Chi paga il biglietto vuole vedere gente così. Ci voleva più testa? Forse, ma è andata bene ugualmente.

Uncinematic: George Drivas

La Galleria Nazionale d'Arte Moderna e Contemporanea di Roma ospita fino al 24 settembre una mostra dedicata all'artista greco

La mostra è incentrata sulle opere cinematografiche - cortometraggi o documentari, come George Drivas preferisce definirli - realizzate nell'arco di un decennio. Le immagini catturate dallo sguardo dell'autore veicolano all'istante il nocciolo di alcuni profili critici e sensibili dei rapporti umani, tra cui le difficoltà comunicative, sino all'estremo limite dell'alienazione, nonché il coacervo di sentimenti frustrati o inespressi che ne deriva. Uomini e donne senza nome si muovono per strade, uffici, metropolitane e, in generale, strutture architettoniche moderne e dal taglio freddo che, nella loro linearità, rendono al meglio l'atmosfera asettica, quasi meccanicistica delle interazioni, mentre la bianchezza dei colori, talvolta simbolo di innocenza e purezza, è qui facile allegoria del vuoto. Non contento del solo versante emozionale, Drivas fa qualche passo in più e prova a indagare sulle dinamiche sociologiche sottese ai vari fenomeni. Segnatamente, c'è qualcosa di indefinito di cui si scansa volutamente una rappresentazione concreta: un potere senza volto né forma e, tutta-

via, onnipresente, capace di imporsi da dentro come da fuori. Non è tanto un parlare di mezzi, telecamere o droni che siano, ma di strutture socio-politiche, che richiamano la penetrante sorveglianza della società tratteggiata da Foucault. Quella che, volendo vedere inseriti in una specifica funzione sociale ogni uomo o donna, implica una loro classificazione e ordinazione; o quella che riduce il lavoratore a un codice a barre e, oggi, a un

file digitale prima studiabile e poi cestinabile; come pure quella che, inibendo, crea istinti inappagati in un circolo di lenta ma ripetuta disumanizzazione. Non è un caso dunque che le immagini si facciano frammentarie e spezzate, come oggetti di uno studio sperimentale sul movimento e la stasi. «Il mio è un cinema di estratti: si ferma, riparte, si congela, lascia intervalli aperti, non ha un vero inizio o una vera fine. La riduzione e il vuoto

che derivano dall'uso di un singolo fotogramma statico, piuttosto che di un'immagine in costante movimento, prevedono un tempo e uno spazio sufficientemente lunghi da creare una pausa provocatoria», che esorta lo spettatore a porre domande e a dare risposte, invero suggerendone qualcuna. In fondo è una storia circolare, quella che punge nel vivo il fiore dell'ultimo, amaro corto: «Niente è cambiato in realtà dall'ultima volta, vero?».



In FORMA

RIDUCI CARBOIDRATI

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

Riduce fino al 66% l'assorbimento
dei carboidrati complessi

Contribuisce alla riduzione del peso corporeo
in soggetti sovrappeso o obesi

Diminuisce l'apporto calorico dei pasti



45
compresse

€ 29,50



È un Dispositivo Medico **CE** 0373 - Aut. Min. del 29/11/2016
Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze d'uso contenute nel foglio illustrativo.

**Un regalo
per te!**

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

www.phytogarda.it

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





Citato da Cicerone e da Virgilio il borgo di Atina è da sempre nella storia



La città di Saturno

Ci sono luoghi che sembra esistano da sempre e siano stati attraversati dalla Storia, che ha lasciato sulla sua scia un velo di ricordi, di racconti diversi. Luoghi che, pur non essendo conosciuti ai più, hanno vissuto le più diverse fasi storiche del nostro Paese da protagonisti. Il borgo di Atina, in provincia di Frosinone, è uno di questi. Cicerone nel suo *Pro Plancio* la definì «Madre di molti uomini illustri, tanto che nessuna città d'Italia può dirsi più ricca», riferendosi al gran numero di amministratori e uomini militari della Repubblica di Roma che qui ebbero i propri natali. Anche Virgilio la citò

nella sua opera più conosciuta, *l'Eneide*, appellandola come *Atina Potens*, dove le riconobbe il ruolo di aver preparato le armi che sarebbero servite ai latini nella guerra contro Enea. Atina affonda le sue radici lì dove la storia si incontra con il mito: la leggenda vuole che questo borgo, che ora conta poco più di 4.000 abitanti, sia stato fondato dal dio Saturno il quale, costretto a fuggire dalla Grecia, si rifugiò nel Lazio, dando vita a cinque città e iniziando quella che venne poi definita come "età dell'oro".

Il bellissimo centro storico di questo borgo è arroccato su di un colle che si erge nella valle di Comino, e negli ulti-

mi anni ha visto un'espansione che ha portato i confini comunali alle pendici della vallata, dove sono sorti moderni edifici residenziali. Una delle peculiarità di questa città è proprio una fusione armoniosa tra antico e moderno, che si incastrano tra loro, dialogano, senza creare fastidiosi contrasti.

Sito artistico, che rappresenta un vanto per la popolazione, è il Palazzo ducale, costruito dalla famiglia dei Cantelmo dopo che un terremoto rase al suolo il borgo nel 1349, nello stesso luogo dove precedentemente sorgeva la rocca originale edificata dai D'Aquino. L'elegante struttura, nonostante le evidenti asimmetrie dovute alla



costruzione preesistente, si erge sulla piazza del centro storico, intitolata a Saturno. **L'architettura e le decorazioni di quello che viene denominato anche Palazzo Cantelmo sono una fantastica mescolanza di caratteristiche romane e medievali, a testimonianza delle molte anime storiche che si intersecano nelle meraviglie di questo borgo.**

Ma oltre alle eccezionalità architettoniche, questa cittadina cela specialità gastronomiche che un viaggiatore non può certo esimersi dal gustare. La particolare natura idrogeologica della zona su cui sorge il centro abitato, la vicinanza dei due corsi d'acqua del Melfa e del Mollarino, ha fatto in modo che si sviluppasse nel tempo una varietà di prodotti agricoli del tutto peculiari, che vede la sua punta di diamante nell'ottimo vino Cabernet, portato in zona dall'agronomo Pasquale Visocchi e che, nel 1999, ha visti riconosciuto lo *status* di vino a marchio Doc. Il Cabernet Atina Doc deve il suo gusto particolare al microclima unico che caratterizza tutta la vallata ed è perfetto per accompagnare durante i pasti altri due piatti tipici del borgo di Saturno, i tagliolini con fagiolini e



i tipici fagioli cannellini, che, dall'essere considerati unica fonte di proteine per le popolazioni rurali del luogo, sono oggi tenuti in considerazione come un vero e proprio tesoro gastronomico.

Tra le peculiarità agricole, i siti culturali e artistici, Atina è un borgo che vale la pena visitare. Se poi ancora non sembra abbastanza, a rendere l'atmosfera anco-

ra più conviviale di quanto già non sia, ogni anno, da aprile a ottobre vengono organizzate manifestazioni folkloristiche davvero interessanti, che vanno dal raduno di auto e moto d'epoca che si tiene ad aprile, a un festival di musica classica, passando per il festival internazionale del folklore e una domenica dedicata interamente alla musica jazz.

Sole di settembre

I costumi da bagno sono i protagonisti delle calde giornate di fine estate al mare

Agosto è appena passato, ma sono molti ancora gli italiani in procinto di partire per le vacanze. Questo, per molti versi, è il periodo ideale per trascorrere ancora qualche settimana nelle mete turistiche più popolari. Evitato l'esodo dell'alta stagione e il conseguente affollamento di spiagge e lettini, è il momento giusto per godersi un po' di sano (e meritato) relax. Ultimo scoglio prima dell'agognato riposo? La valigia, da riempire con tanti capi di tendenza. Abiti bianchi, camicie, gonne da gitana, ma soprattutto: decine di costumi. Sì perché se le città straniere, i laghi e le montagne fanno gola a molti, è il mare la destinazione preferita dalla maggior parte della popolazione, anche a settembre. E allora? Dopo mesi passati in palestra a scolpire la *silhouette*, è il tempo di sfoggiare il fisico ed esibire bikini (e non solo) mozzafiato. Quali scegliere? Basta attingere alle proposte delle passerelle internazionali per scovare i modelli più in voga nel 2017. I più apprezzati sono quelli dall'allure retrò. **Interi o due pezzi, Miu Miu consiglia di guardare indietro agli anni '50 e di giocare con motivi allegri e cuffie fiorate, ma sono le culotte alte in vita le protagoniste indiscusse di questa estate.** Validissime alleate della pancetta, se ne può fare incetta, per trascorrere le ferie senza l'ansia da fisico perfetto. Basta annodare un foulard in testa e il gioco è fatto. H&M le propone in rosa cipria per un effetto *lingerie*, Lisa Marie Fernandez con una fascia annodata intorno al petto e bottoncini sui profili, Twin-Set Simona Barbieri si lancia sulle fantasie fiorate, mentre Ermanno Scervino nella sua col-



Laura Biagiotti



Raviolina

lezione *beachwear* si concede al rosso del top pieno di frange da abbinare a *culotte* che sembrano *shorts in denim*. Il bikini non convince? Allora è il caso di puntare su un intero. Magari sensuale, adatto a chi sulla spiaggia ci passerà intere giornate. Perfetto per il giorno, basta aggiungere un kimono a fiori, per intrattenersi con un drink in mano anche dopo il tramonto. Raviolina, nella sua linea *couture* propone seducenti interi con i fianchi a vista da indossare con vestaglie in seta dal sapore orientale. Ma le opzioni sono tante anche per le amanti del colore. Una proposta tra tutte? Il costume a rombi di Laura Biagiotti. Sensuale al punto giusto con quel gioco di lacci stretti sulla scollatura, è acceso dal turchese e dall'arancio a contrasto, e si porta con un giacchino abbinato e le *sneaker* ai piedi.



Ermanno Scervino

Viaggiare senza rischi



I viaggi che fino ai primi del '900 sembravano prerogativa di soli uomini avventurosi, in epoca contemporanea offrono la sensazione che il mondo si sia ristretto. Le possibilità di raggiungere mete impensabili e spesso sconosciute nel passato sono ora alla portata di molti. Lo scopo di questa *Guida alla salute in viaggio, Paese per Paese* è di offrire uno strumento aggiornato e moderno per viaggiare in dimensioni conosciute indipendentemente dalla loro lati-

tudine. Viaggiare, tuttavia, comporta dei rischi e bisogna adottare precauzioni, specie se le destinazioni sono luoghi dove il clima e l'assenza di prevenzione sanitaria hanno creato focolai endemici di malattie infettive. Rispetto al passato esistono molti vaccini che permettono al viaggiatore di essere protetto da patologie infettive spesso anche molto gravi. La guida può sicuramente aiutare ogni viaggiatore a conoscere la realtà sanitaria del Paese da visitare e lo può mettere in grado di adottare tutti i comportamenti corretti per proteggerlo dalle malattie, infettive e non. Sapere, per esempio, che in un Paese è richiesto il certificato di vaccinazione contro la febbre gialla e che va praticata per lo meno dieci giorni prima della partenza, fa cadere il rischio di vedersi respingere all'imbarco e permette di viaggiare in salute. La guida raccoglie le schede, in ordine alfabetico, di 121 paesi dell'Africa, Asia, Centro e Sud America e Oceania, Europa e Nord America. Ogni scheda è

suddivisa in cinque sezioni: *indicazioni demografiche*, lingua parlata, moneta e cambio con l'euro; *informazioni utili*, dove il Paese è presentato con le sue caratteristiche geografiche e soprattutto sanitarie con le indicazioni sulla reperibilità dei farmaci e delle strutture sanitarie; *comportamenti corretti*, sia sanitari sia di abbigliamento; *vaccinazioni raccomandate* e il kit di primo soccorso da portare in valigia. Un capitolo è dedicato agli scenari di viaggio, approfondimenti che forniscono ai viaggiatori le indicazioni per prevenire maggiori rischi per la salute riferiti ad alcune tipologie di viaggio offerte in diversi Paesi: safari, crociera, *trekking* in altitudine, visita a sito archeologico o soggiorno marino in spiagge tropicali. Vengono anche suggeriti i *comportamenti corretti* prima, durante e dopo il viaggio, e non mancano le *10 regole d'oro del viaggiatore responsabile*. Ricordiamoci sempre, infatti, che un viaggiatore ben preparato godrà di più il suo viaggio e viaggerà di nuovo.



ALBERTO TOMASI

Guida alla salute in viaggio Paese per Paese

Edizioni Lswr, pp 312

Alberto Tomasi è un medico di medicina preventiva e igiene. Si occupa da anni di medicina dei viaggi, organizzando corsi di formazione per il personale sanitario. Ha all'attivo diverse pubblicazioni scientifiche sulla prevenzione per i viaggi e sulle vaccinazioni. È presidente della Società italiana di medicina dei viaggi e delle migrazioni.

IL RIMEDIO PER UN'ESTATE SERENA

È un problema che tutti conoscono bene: il gonfiore addominale è un fenomeno antiestetico e fonte di disagio, spesso correlato a stitichezza e non di rado a dolore. Colpisce maggiormente dopo aver mangiato, in periodi di forte stress e, nelle donne, qualche giorno prima del ciclo. Nathura propone la novità **Leviantis** con 4 estratti 100 per cento naturali (tamarindo, zenzero, carvi e frangola), accuratamente selezionati e dosati per agire in modo specifico e rapido sulla motilità intestinale e sul controllo del gonfiore, senza irritare, senza provocare sintomi quali crampi o dolore e senza causare spiacevoli urgenze evacuative.



PER LE PELLI CON INESTETISMI

Bagnodoccia **DolceMiele** con miele e olio di jojoba, della linea Eco bio di Specchiasol, la tua linea di bagno doccia per una pelle tonica e rigenerata, è particolarmente indicato per le pelli con inestetismi, da rassodare e rigenerare. La sua formulazione eco-biologica, priva di Sls e Sles e con tensioattivi delicati a elevata compatibilità cutanea, contiene preziosi ingredienti: olio di jojoba biologico, miele biologico, estratto di biancospino ed estratto di mela. Versare una moderata quantità di prodotto sul palmo della mano o sulla spugna, massaggiare viso e corpo, quindi risciacquare abbondantemente.



FAVORIRE LA MEMORIA E LE FUNZIONI COGNITIVE

I laboratori Bios Line hanno messo a punto la nuova formulazione **Memorium QI**, un integratore alimentare a base di lecitina di soia titolata in fosfatidilcolina, olio di pesce ricco in Dha, olio di semi di lino, niacina ed estratti di *Rhodiola rosea* e *Ginkgo biloba*. La fosfatidilcolina e gli omega 3 contenuti nell'olio di semi di lino giocano un ruolo importante nella composizione delle membrane delle cellule del sistema nervoso centrale; la niacina favorisce il corretto funzionamento del sistema nervoso; la *Rhodiola rosea* è utile per stimolare la reazione dell'organismo alle situazioni stressanti; l'estratto di *Ginkgo biloba*, che aiuta a favorire la microcircolazione e l'ossigenazione, è utile per la memoria e la funzione cognitiva.



L'ANTIOSSIDANTE PER IL BELLESSERE

Pinoflavo è l'integratore alimentare a base di Pycnogenol distribuito da Solgar, che da oltre sessant'anni si dedica alla ricerca e alla produzione d'integratori alimentari di vitamine, minerali, estratti erballi, aminoacidi e nutraceutici. È adatto a chi voglia utilizzare sostanze antiossidanti utili soprattutto quando ci si espone di più al sole, Pycnogenol è una miscela brevettata di proantocianidine oligomeriche (OPC) estratta dalla corteccia di Pino marittimo francese (*Pinus pinaster* Aiton). Grazie al Pycnogenol il benessere della pelle diventa benessere, la bellezza che si mostra agli occhi di chi la osserva attraverso la perfetta armonia tra corpo e mente. Non contiene zucchero, sale, amido, lievito, frumento, soia, derivati del latte, conservanti, coloranti e aromi artificiali.



ABBRACCIA CHI VUOI

Per la prima volta, Caudalie concentra tutto il suo savoir-faire in una scatolina rotonda per le labbra. Un *baume* irresistibile, delicatamente colorato, che racchiude tutte le proprietà antiossidanti dei polifenoli estratti dai vinaccioli d'uva. Un'innovazione che fa subito venire voglia di abbracciarsi. Battezzato **French Kiss**, questo nuovo trattamento ispira i baci più appassionati. Per labbra belle da mordere. Un effetto "labbra da mordere" per un *make up* leggero in tre versioni delicate. Tre *baume* che evocano la golosità di una *crème brûlée*, da spezzare in superficie per assaporare la sua *texture* morbida.

IN VIAGGIO CON IL CANE E IL GATTO

Zylkène è un mangime complementare per cani e gatti, non è quindi un farmaco ma un prodotto naturale a base di alfa-casozepina, una molecola derivata dal latte, utilizzata per i suoi effetti benefici e calmanti che assicurano un buon rilassamento e il benessere animale. È un valido aiuto per gli animali che devono adattarsi a nuovi ambienti e situazioni, quali appunto viaggi e vacanze, ma anche traslochi, temporali e fuochi artificiali, solitudine, l'arrivo di un nuovo amico nella casa o di un neonato eccetera.

Inizia a somministrare Zylkene già qualche giorno prima del viaggio.

www.zylkene.it



CONTRASTARE I DANNI INDOTTI DAI RADICALI LIBERI

Gunabrain è un integratore alimentare a base di N-acetilcisteina (NAC), Coenzima Q10, manganese, selenio, the verde, *Withania somnifera* e fornisce apporti nutrizionali specifici per sostenere l'organismo in situazioni di stress cerebrale e contrastare i danni indotti

dai radicali liberi. Gunabrain risulta particolarmente utile nei casi di intenso studio o lavoro, intensa attività intellettuale, stanchezza mentale, alterazione della memoria e invecchiamento. Un aiuto quotidiano per ridurre la stanchezza mentale e migliorare le capacità di apprendimento e concentrazione.

www.guna.it



DA UN RITUALE COREANO

Dall'expertise fitocosmetica Alès Groupe e dalla conoscenza delle piante della farmacopea coreana, nasce **Jowaé**, nuova marca dermocosmetica naturale ed efficace. Jowaé, armonia in lingua coreana, risponde all'esigenza di ristabilire l'equilibrio vitale della pelle dalle aggressioni quotidiane (inquinamento, stress, fattori ambientali). La pelle, riequilibrata, ritrova la sua armonia naturale e rivela la sua luminosità originaria. I lumifenoli antiossidanti, estratti dal *Sempervivum tectorum*, grazie all'elevato contenuto in antiossidanti, regolano e riattivano i meccanismi biologici della pelle proteggendola dalle aggressioni quotidiane.

www.alesgroupe.com



PER L'UOMO, CONTRO LA CADUTA DEI CAPELLI

Biothymus AC Active Fiale, trattamento coadiuvante specifico per l'uomo con capelli fragili che tendono a diradarsi, è studiato per contrastare la fase iniziale e più intensa della caduta temporanea dei capelli (telogeneffluvium), dovuta a disordini alimentari, squilibri ormonali, stress, fumo, sole. La formula unisce ingredienti specifici per il ciclo vitale del capello a mediatori di assorbimento che ne prolungano l'attività. Il trattamento ideale prevede una fase di attacco di tre mesi con le fiale e una fase di mantenimento, per i tre mesi successivi, con l'applicazione della lozione.

www.rotapharm.it



PER UNA NORMALE FUNZIONE CARDIACA

Phyto Garda presenta **Fisiocol**, un integratore alimentare a base di esteri etilici degli acidi grassi omega 3 (Epa e Dha) concentrati ed estratti con distillazione molecolare da olio di pesce mediante il metodo certificato Puremax. L'olio di pesce è ottenuto da pesci di piccole dimensioni, come acciughe e sardine, e vanta la certificazione di sostenibilità ambientale Friend Of The Sea. Fisiocol ha ottenuto la prestigiosa certificazione Ifos (International fish oil standards) che ne attesta la qualità, la stabilità e l'assenza di contaminanti.

www.phytogarda.com



Buona vita figlia



Una ragazza, un ragazzo, una richiesta prevedibile e i pensieri che corrono

Sei entrata all'improvviso un pomeriggio, espulsa dal calore del marciapiede dentro il fresco artificiale della farmacia. Come un *flan*, maturato in forno e poi messo al fresco, per recuperare un sapore strapazzato dal caldo. Dietro di te un coetaneo, alto, magro, irsuto di una barba leggera; conquista recente, esibita con la fierezza di una medaglia al merito per l'ingresso nel mondo adulto e appuntata sulle guance. Eri piccola e bruna, qualche ricciolo sceso sulla fronte, molle nere a rimbalzare sopra due occhi enormi, morbidi e neri come pelo di gatto. Ti sei avvicinata, una spallina del vestitino corto e leggero scesa con disinvoltura dalla spalla, ai piedi anfibi d'assalto. Adatti a sbarchi di *marines* e sconcertati dal ritrovarsi al centro di Roma a circondare caviglie sottili e piedi che, se sbarcano sulle spiagge, lo fanno con le infradito. «Vorrei la pillola del giorno dopo», hai recitato d'un fiato, copione chissà quante volte studiato e ripetuto con il ragazzone alle tue spalle, prima di trovare il coraggio di debuttare davanti al farmacista. La tua spalla ora ti ha lasciato tutto il palcoscenico, si è silenziosamente incagliata in rapita e falsa contemplazione di un espositore di lucidalabbra alla frutta; se la rappresentazione dovesse andare per le lunghe finirà per comprarne uno, tanto per darsi un contegno. Sono maggiorenne, dici, e tiri fuori un documento, posandolo sul banco e aspettando, in silenzio. Lo guardo, senza vederlo, ho

altre immagini negli occhi. Un film che scorre la sera nelle case dei genitori con figlie della tua età quando voi uscite, lasciandoci in compagnia della vostra assenza. L'assenza riempie il tempo e lo spazio, al contrario della presenza, che può essere goduta o contenuta, controllata, perfino ignorata. **L'assenza del figlio è invasiva e totalizzante, confonde e mischia le righe del libro che cerchi di leggere nell'attesa, si impossessa del telecomando e ti impedisce di seguire qualunque programma tv, saltando da un documentario sugli animali a un vecchio film in bianco e nero, dalla partita di biliardo al faccione di Bruno Vespa.** Vabbè, in questo caso diciamo che cambiare velocemente canale non è tutta responsabilità della tua uscita serale. Evitiamo con cura ogni film d'azione dove regnino sirene di ambulanze e lampi freddi e blu di macchine della polizia, risse fuori delle discoteche, spaccio di droghe, schianti di auto che rotolano grattando oscenamente l'asfalto per decine di metri per poi fermarsi ruotando, come scarafaggi rovesciati. Un inventario tragico, elencato senza pietà dall'assenza, seduta accanto a me, sul divano. E tu invece, alla faccia dei terrori paterni, sei felicemente a farti accarezzare corpo



«Vorrei la pillola del giorno dopo», hai recitato d'un fiato, copione chissà quante volte studiato e ripetuto

e anima dall'irsuto che, mentre assisto impietrito agli *highlights* della mia orribile pellicola, ha scelto il lucidalabbra al mango. Scelta scadente, il mango e l'irsuto, sentenza che mi tengo dentro, ho già violato troppo infilandomi nei miei horror. Ti consegno il pacchetto con la pillola e restituisco un documento neppure aperto. Buona vita, figlia.

FORZA E VITALITÀ OGNI GIORNO

19
VITAMINE E
MINERALI

**PROTEINE
PER I
MUSCOLI**

MERITENE® FORZA E VITALITÀ

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

Scopri di più su www.meritene.it



linea-atc

 **Nestlé** Health Science

Meritene®

NUTRIRSI BENE, VIVERE MEGLIO

Numero Verde
800-434434

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



FRAGILITÀ? DIRADAMENTO?

RIACCENDI IL CICLO VITALE DEI TUOI CAPELLI.

AZIONE COMBINATA **IN&OUT** PER CAPELLI FRAGILI

IN CASO DI **CARENZE NUTRIZIONALI, STRESS, SQUILIBRI ORMONALI, SOLE**



**BIOMINERAL
ONE** con Lactocapil Plus

- Con Lactocapil Plus
- Una compressa al giorno, anche masticabile
- Una formula unica per uomo e per donna
- Senza glutine

+



**BIOTHYMUS AC
ACTIVE**

- Con Condralact Complex che favorisce l'attività delle cellule del bulbo pilifero, prolungando la fase di crescita del capello
- Unisce ingredienti e nutrienti specifici per il ciclo vitale del capello
- Una fiala ogni tre giorni
- Due formule specifiche per uomo e per donna