

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno I, n. 3
Marzo 2016



Depressione:
riconoscerla
per curarla



Benessere
di ossa, muscoli
e articolazioni

Christian De Sica

Il gabbiano felice





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

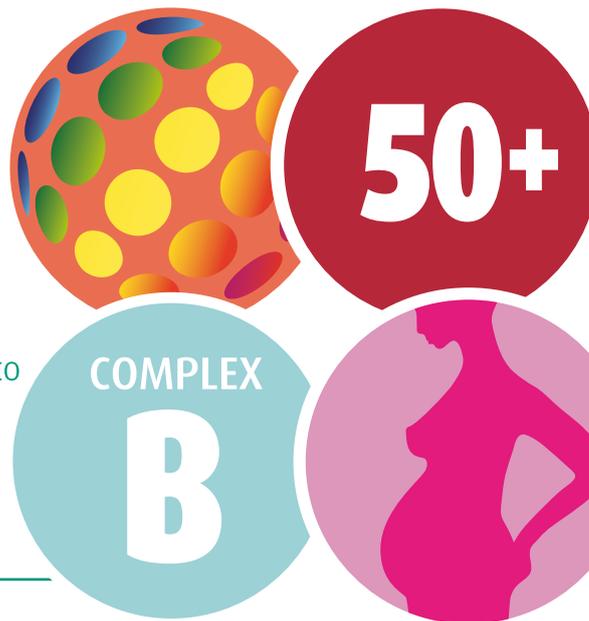
TEVA

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

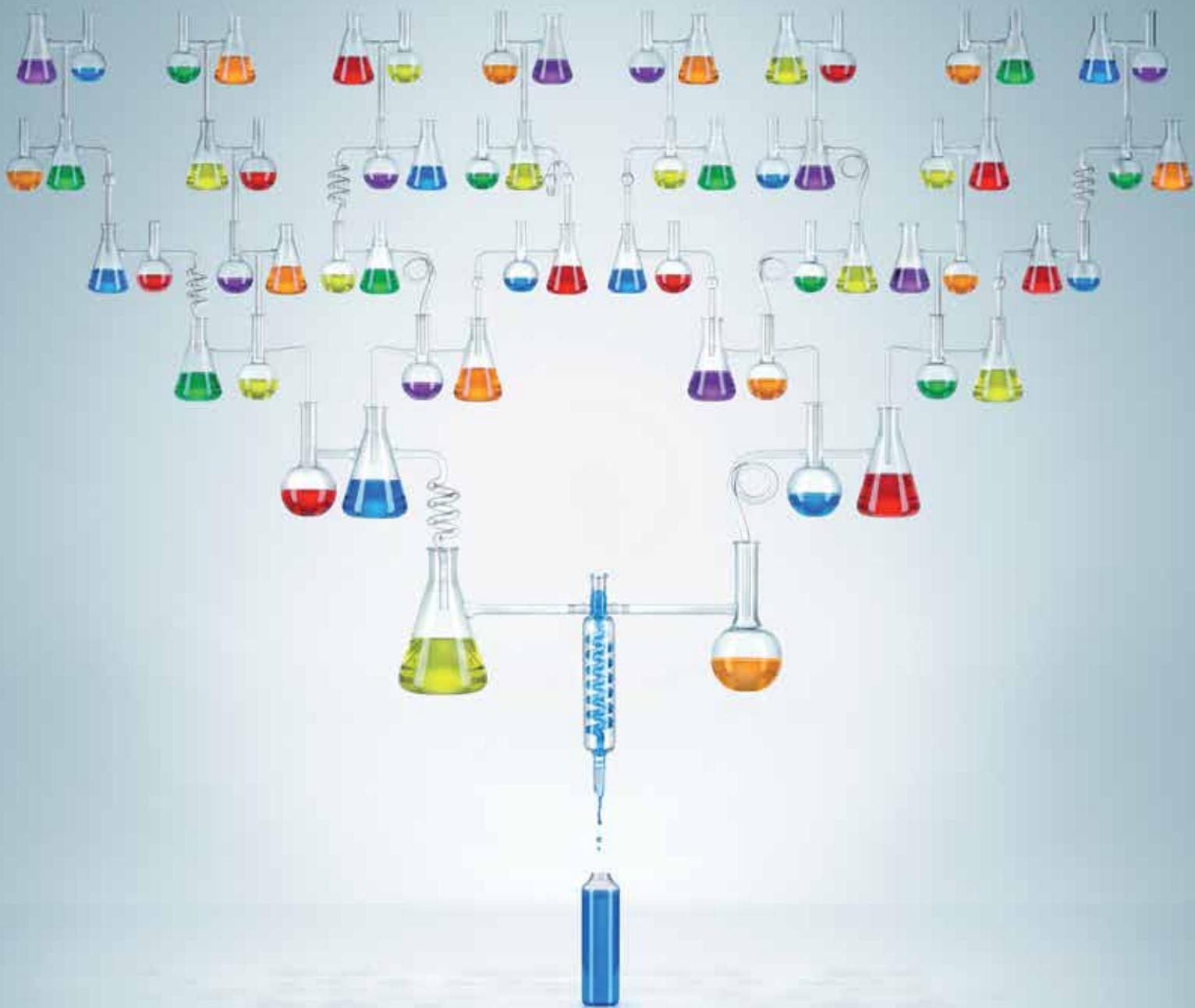


- Soddisfa gli specifici fabbisogni nutrizionali della gravidanza

NOVITÀ • NOVITÀ • NOVITÀ

TEVA

Integratori alimentari su misura per le diverse esigenze



LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

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

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



www.pfizer.it



13

14



43

24



34



SOMMARIO

	<i>Editoriale</i>
5	Ufficio complicazioni cose semplici
6	News
9	<i>Il farmacista risponde</i>
	Scelte ponderate
11	<i>La voce della Regione</i>
	Lotta all'evasione
13	<i>La voce dei pazienti</i>
	Parent Project Onlus
14	<i>Intervista</i>
	Il gabbiano felice
18	<i>Attualità</i>
	Insulina, nuove frontiere
22	<i>Medicina</i>
	Una pelle a placche
24	<i>In terapia</i>
	Depressione: riconoscerla per curarla
26	<i>Automedicazione</i>
	Questioni di pancia
29	<i>Farmaci</i>
	La nimesulide

30	<i>Alimentazione</i>
	Benessere di ossa, muscoli e articolazioni
32	<i>Fitoterapia</i>
	Attenti al bluff
34	<i>Cosmesi</i>
	Sentirsi belli aiuta a sentirsi sani
37	<i>La parola all'avvocato</i>
	Diffamazione e social network
38	<i>Psicoanalisi</i>
	Siamo ciò che non mangiamo
40	<i>Cucina e salute</i>
	Naturalmente senza glutine
42	<i>Cinema</i>
	The Revenant
43	<i>Moda</i>
	Con il sole sulla pelle
45	<i>La vignetta</i>
	Farmacia del sorriso
46	Sul banco
48	<i>Vita in farmacia</i>
	L'accompagnatore

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Farma Magazine è il giornale che ogni mese trovi nella tua farmacia di fiducia

Federfarmaroma
Associazione Nazionale dei Titolari di Farmacie di Roma e Provincia

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

Vicedirettore
Laura Benfenati - l.benfenati@lswr.it

Redazione
Giuseppe Tandoi - g.tandoi@lswr.it

Collaboratori
Elena Bottazzi, Filippo Buccella, Maria Carafa, Chiara Coscarella, Antonio Dorella, Ferdinando Fattori, Elena Ferrari, Alessandra Galluzzo, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Carlotta Marianecchi, Donatella Perrone, Roberta Rossi Brunori Vincenzo Rulli, Ilaria Sicchirollo, Romano Silvestri, Maria 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, Getty Images, Thinkstock.
I diritti di riproduzione delle immagini sono stati assolti in via preventiva. In caso di illustrazioni i cui autori non siano reperibili, l'Editore onorerà l'impegno a posteriori

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

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

ANES
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA PERIODICA SPECIALIZZATA

Consumo di carburante ciclo misto (litri/100km) 4 - 7,6; emissioni CO₂ (g/km) 104 - 176.

BMW EFFICIENT DYNAMICS.
MENO EMISSIONI. PIÙ PIACERE DI GUIDARE.

Nuova BMW Serie 3



www.bmw.it

Piacere di guidare



NUOVA BMW SERIE 3 TOURING. IL PIACERE DI GUIDARE.

Risvegliarsi all'alba. Inseguire il giorno e la notte.
Chiamare il tramonto per nome. Partire insieme e condividere ogni chilometro di strada, qualunque essa sia, grazie alla trazione integrale **BMW xDrive**. Niente è come un viaggio. A parte ciò che ci spinge a viaggiare: **il Piacere di guidare.**

Scoprite la Nuova BMW Serie 3 Touring:

- **A 348 Euro al mese, TAN fisso 3,99% TAEG 5,35%.***
- **Con 5 anni o 100.000 chilometri di manutenzione ordinaria in omaggio.****

PROVATELA ANCHE NELLA VERSIONE BMW XDRIVE.

BMW Roma

Succursale BMW Group Italia

ROMA NORD - Via Salaria, 1268 - Tel. 06 882821

ROMA CENTRO - Via Barberini, 94 - Tel. 06 88282600

ROMA SUD - Via Appia Nuova, 1257 - Tel. 06 7129041

www.bmwroma.it



Scoprite il mondo BMW in forma completamente digitale. Basta scaricare la **App Cataloghi BMW** sul vostro tablet. App compatibile con iOS e Android.

*Un esempio per BMW Serie 3 Touring 316d con formula Leasing e programma di Manutenzione BMW Service Inclusive inclusi gratuitamente nel piano. Prezzo chiavi in mano 33.300 €, IVA e messa in strada inclusa, IPT esclusa. Il prezzo della vettura è indicativo e potrebbe essere soggetto ad aggiornamento da parte di BMW Italia. Anticipo (incluso primo canone) o eventuale permuta 11.676 €. Durata di 48 mesi con 47 canoni mensili pari a 348 €. Valore di riscatto garantito 8.059 €. Tasso Leasing fisso auto 3,99%, TAEG 5,35%. Importo totale del credito auto € 21.972. Spese istruttoria pratica 366 €. Spese d'incasso 5 € a canone IVA esclusa. Imposta di bollo 16 € come per legge addebitata sul secondo canone. Invio comunicazioni periodiche per via telematica. Importo totale dovuto dal Cliente € 25.071. Salvo approvazione di BMW Bank GmbH - Succursale Italiana. Fogli informativi disponibili presso le Concessionarie BMW aderenti. Offerta valida fino al 31/03/2016. Vettura visualizzata a puro scopo illustrativo. Messaggio Pubblicitario con finalità promozionale. Tutti i valori indicati sono da intendersi IVA inclusa salvo differente ed esplicita indicazione.

**Il Pacchetto di manutenzione 5 anni/100.000 Km è un'offerta delle Concessionarie aderenti. L'offerta base prevede il Pacchetto di manutenzione BSI 3 anni / 60.000 km. La manutenzione è un omaggio non vincolato alla sottoscrizione dell'iniziativa finanziaria ed è un'offerta valida fino al 31/03/2016.

BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari.

Katia Ricciarelli ha scelto

SANAGOL®

CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI

Dal tuo Farmacista una nuova soluzione per il benessere della gola



PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

LA TUA PRIMA SCELTA

www.phytogarda.it

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

**Fermenti
lattici**
in ogni momento
della giornata

PRATICITÀ
E GUSTO



**Fermentix®
PLUS**

con fibre prebiotiche per
l'equilibrio e il benessere
dell'intestino

Fermentix® plus è la scelta ideale per chi desidera assumere fermenti lattici con praticità e tanto ottimo gusto. I suoi flaconcini pronto uso consentono la rapida assunzione di 10 miliardi di fermenti lattici tipizzati, tinalizzati e gastroresistenti, fibre prebiotiche e vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, B12). Uno al giorno in qualsiasi momento della giornata.

- ✓ 12 flaconcini pronto uso
- ✓ 10 miliardi per flaconcino
- ✓ *L. acidophilus* e *L. casei*
- ✓ Fibre prebiotiche
- ✓ Vitamine del gruppo B
- ✓ Gradevole gusto amarena
- ✓ Gastro-resistenti
- ✓ Senza Glutine

Saremo presenti a



15/17 Aprile 2016

Pad/Hall 25 Stand B42/C45

Bologna fiere - Bologna



*L'immagine ha il solo scopo di rappresentare il gusto del prodotto.

Ufficio complicazioni cose semplici



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Infinite sono le volte in cui ci ritroviamo a lamentarci delle inefficienze, delle lentezze, degli intralci e delle cavillosità di svariati uffici pubblici. In realtà esiste un ufficio che in Italia lavora a pieno ritmo, giorno e notte, festivi compresi. Anzi, a giudicare dai risultati, in particolare di notte, perché certe pensate nascono sicuramente dai travagli notturni di chi ha difficoltà a chiudere occhio. Parlo dell'Ufficio Complicazioni Cose Semplici, quello che consente a un gestore telefonico di attivare un servizio con una semplice telefonata, ma se tu poi vuoi interromperlo, beh allora ci vuole una bella raccomandata con ricevuta di ritorno.

O che magari ti obbliga a presentare un certificato di esistenza in vita, come se essere lì davanti, in carne e ossa, non fosse una prova decisiva.

O che si propone di smantellare il servizio farmaceutico universalmente riconosciuto tra i più efficienti al mondo, in nome di una malintesa libertà di Mercato. L'assurdità di parlare di Mercato, paragonando i farmaci ai broccoli o al tonno non scoraggia gli alacri impiegati dell'Ufficio complicazioni cose semplici, che proprio le medicine vorrebbero piazzare esattamente tra tonno e broccoli, in un bel supermercato. In ogni paesino, anche il più sperduto, esiste la farmacia, a Roma ce ne sono quasi mille, e tutte offrono un servizio continuo e capillare, il più apprezzato dai cittadini in ambito sanitario. L'urgente necessità di piazzare ormoni e psicofarmaci tra le offerte promozionali del caffè e delle cosce di pollo in scadenza

non serve certo al cittadino, mette in difficoltà il servizio farmaceutico minando le basi economiche delle piccole farmacie e trasmette un messaggio di consumismo su un bene, il farmaco, che va invece consumato con estrema attenzione e oculatezza. È possibile - ma tutto da dimostrare - che su tre-quattro medicine il supermercato pratici dei prezzi vantaggiosi, i cosiddetti prodotti-civetta per attirare il consumatore, ma siamo certi che la chiusura di decine di farmacie solo a Roma sia un prezzo giusto da pagare per un ipotetico, piccolo risparmio? Prezzo che andranno a pagare gli anziani, i malati, le fasce più fragili della popolazione, private della farmacia sotto casa, schiacciata da un'inutile, pretestuosa, concorrenza.

Non è uno scenario apocalittico, basta solo guardare quanto è successo a tutte le botteghe di quartiere, spazzate via dai supermercati di proprietà della Grande distribuzione. Solo che - con tutto il rispetto - la chiusura di un negozio di scarpe non provoca lo stesso disagio sociale della distruzione del servizio farmaceutico. Insomma, il commercio è una cosa, la difesa della salute e del servizio al cittadino è un altro discorso.

Vorrei invitare a riflettere su un dato: se su oltre 70 Paesi di tutti i continenti, solo Bolivia, Etiopia, Nepal, Nigeria e Colombia consentono la vendita di farmaci con ricetta fuori dalla farmacia, evidentemente ci deve essere un motivo semplice e valido, anche se, a quanto pare, sembra sfuggire agli addetti dell'Ufficio, troppo impegnati a cercare di complicare le Cose Semplici.



Edra lancia il contest "Ma Come Ti Curi?"

Edra, azienda leader in Italia nello sviluppo della conoscenza nel settore salute-medicina, ha presentato "Ma come ti curi?", il contest realizzato con il grant educazionale di Angelini, che si pone come obiettivo quello di raccogliere i modi più strani e assurdi a cui le persone ricorrono per combattere un mal di gola che non vuole passare, una tosse insistente o un raffreddore fastidioso. L'iniziativa è associata al sito www.nonfartiinfluenzare.it, portale dedicato all'influenza e alle malattie da raffreddamento che, con un'area dedicata al pubblico e una al professionista, si propone di aiutare a conoscere meglio le cause dei malanni che inevitabilmente colpiscono adulti e bambini nella stagione invernale e di offrire un concreto supporto alla loro prevenzione e cura. Per partecipare a "Ma Come Ti Curi?" è sufficiente, entro il 31 marzo 2016, accedere a www.nonfartiinfluenzare.it/macometicuri, inserire i propri dati (nome e cognome, email, titolo del video e link al video)

e, dopo aver accettato il regolamento, inviare il proprio video, della durata massima di quindici minuti, in cui si spiega come preparare i rimedi per i più comuni malanni invernali. I video possono essere votati da tutti i visitatori del sito, consultabile anche da mobile, da *smartphone* e *tablet*. Risulteranno vincitori i tre video che totalizzano il maggior numero di voti. Al primo classificato un iPhone 6, al secondo una Apple Tv, al terzo una Polaroid 300 instant. I vincitori del concorso saranno comunicati entro il 30 aprile.



Documentario sull'ipercolesterolemia

Si intitola *Heart felt* ed è firmato da Cynthia Wade (foto in alto) premio Oscar nel 2008 per il documentario *Freeheld*. Di cosa si tratta? Di un'indagine realizzata tra Regno Unito, Stati Uniti, Germania e Giappone, per raccogliere testimonianze di persone che hanno avuto a che fare con l'ipercolesterolemia (il colesterolo alto), o direttamente o tramite l'esperienza di propri cari. Una serie di ritratti che, nel suo insieme, sollecita lo spettatore ad avere maggiore attenzione per i propri valori del sangue e in particolare di quelli del colesterolo, che se non tenuto sotto controllo può provocare gravi eventi cardiovascolari. Un monito soprattutto: quando l'ipercolesterolemia è frutto di una predisposizione familiare, poco importa che il soggetto osservi regole alimentari corrette o faccia attività fisica. È comunque un soggetto a rischio. Di qui la necessità di controlli periodici. Il documfilm è disponibile *on line* sul sito www.abbassiamoilcolesterolo.it.



Libro bianco sul Parkinson

È un progetto ambizioso e per certi versi inedito quello promosso da Parkinson Italia Onlus, confederazione di ventotto associazioni di volontariato indipendenti, operanti sul territorio nazionale, che hanno come missione il miglioramento della qualità della vita delle persone colpite dalla malattia e delle loro famiglie. Si tratta di un Libro bianco sulla condizione dei malati: un'accurata indagine a livello nazionale da cui ricavare informazioni sulle persone affette da malattia di Parkinson nelle sue varie fasi, integrando il punto di vista clinico e sociale. L'idea è di raccogliere e analizzare questi dati per generare nuove scale di misurazione del benessere dei pazienti (creazione di indici di benessere socio-sanitario dei malati e delle famiglie, condizioni socio-economiche, condizioni socio-demografiche...). Attraverso l'analisi dei modelli di assistenza regionali, il progetto ha l'ambizione di contribuire all'elaborazione di un unico percorso diagnostico terapeutico assistenziale (Pdta) a livello nazionale.



Spazio omeopatia, novità on line

È on line Spazio omeopatia (www.spazioomeopatia.it), il nuovo corporate blog di Boiron: un luogo di approfondimento sul mondo dell'omeopatia e della salute. Diversi i temi al centro dell'attenzione: caratteristiche e vantaggi dei medicinali omeopatici, principali campi di applicazione ma più in generale il benessere della persona e le curiosità legate a questi farmaci, utilizzati con successo terapeutico da circa dieci milioni di Italiani. Di pari passo nasce la nuova pagina facebook di Spazio Omeopatia, con lo scopo di coinvolgere nel progetto una community di utenti. «Con la creazione di questi due nuovi spazi social», sottolinea Claudia Femora, direttore Relazioni esterne e affari istituzionali di Boiron Italia, «cercheremo di offrire spunti interessanti a chi già si cura con questi farmaci, ma anche di far conoscere meglio le opportunità offerte dall'omeopatia a tutti coloro che sono semplicemente curiosi di saperne un po' di più».



Un decalogo sulla contraccezione

Per informare le donne sulla correlazione tra pillola e mestruazione, la Società italiana della contraccezione (Sic) ha stilato un decalogo, disponibile sul sito www.sicontraccezione.it. «Il nostro obiettivo», spiega Annibale Volpe, *past president* della Sic, «è quello di demolire i falsi miti legati al sanguinamento in fase di contraccezione ormonale. Molte donne pensano ancora che più mestruazioni si hanno, più si è in buona salute. Il gentil sesso spesso ignora che a oggi il numero di gravidanze per ogni donna si è ridotto enormemente, ma che il loro corpo non si è ancora adattato al cambiamento: meno cicli significa solamente non incappare in alcuni disturbi di salute specifici, quali, per esempio, emicrania ed endometriosi».



Salute delle donne, indagine in chiaroscuro

L'osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda) ha promosso un'indagine su un campione di 800 italiane di età compresa tra i 18 e i 64 anni, con l'obiettivo di analizzare come sia evoluto a distanza di dieci anni il rapporto femminile con il proprio benessere. I dati della survey, che fa seguito a un'analoga ricerca svolta da Onda nel 2006, sono di notevole interesse. Ne risulta una maggiore attenzione agli stili di vita corretti sul fronte dell'alimentazione (57 per cento), del movimento (47) e della prevenzione

(62), ma anche una minore soddisfazione in merito al proprio stato di salute, dal punto di vista sia fisico sia psicologico e mentale. Solo il 47 per cento del campione di dice infatti soddisfatto. Quanto alle criticità emerse dalla ricerca, il 44 per cento delle donne ritiene insufficienti i servizi offerti dal Servizio sanitario nazionale e simili percentuali di insoddisfazione si riscontrano anche rispetto all'attenzione alle esigenze femminili da parte di ospedali e istituzioni (rispettivamente il 46 e il 47 per cento).





CIBI SOSPETTI?

SMASCHERA LE TUE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Affidati al test **TiAmi**

Analisi Intolleranze Alimentari e verso Microrganismi

IgG SPECIFICHE ALLERGOLOGICHE

METODICA ELISA CERTIFICATA

REFERTO CHIARO E LEGGIBILE

BREVI TEMPI DI REFERTAZIONE

SOFTWARE GESTIONALE

SUPPORTO PROMOZIONALE



Chiama il nostro
ufficio commerciale
per ulteriori informazioni
al **347.3724946**

Spire S.r.l. - Via Fermi, 63 Reggio Emilia
TELEFONO: Tel. 0522.767130 - FAX: 0522.1697377
WWW.SPIRESRL.COM - INFO@SPIRESRL.COM



Seguici su Facebook alla pagina: [intolleranze alimentari e nutrizione](#)

DIAGNOSTICA DI ECCELLENZA

Scelte ponderate



Cistiti ricorrenti, quali opzioni da valutare?

Gli episodi di cistite sono frequenti specialmente nel sesso femminile. Le cause possono essere diverse, ma l'origine più comune è di natura batterica.

La cura consiste in terapie antibatteriche e per esse sono disponibili diverse categorie di farmaci. Possono servire le implementazioni di fermenti lattici, utili per migliorare la regolarità intestinale, quando non necessario ricorrere all'antibiotico.

Esistono anche soluzioni naturali. Farmaci a base di mirtillo o di uva ursina, per esempio, hanno dimostrato una discreta capacità di combattere l'infezione mantenendo un alto profilo di sicurezza. Questi prodotti, pur essendo abbastanza efficaci, generalmente sono classificati come integratori e non richiedono prescrizione per essere acquistati.

Devono però essere utilizzati con cognizione di causa e quindi, come sempre, va evitato il fai da te.

Ai primi sintomi, rivolgamoci al nostro farmacista di fiducia, lui saprà consigliare il rimedio più efficace scegliendo tra farmaci, fermenti o eventualmente il semplice integratore, combinando così efficacia e sicurezza.

Sindrome influenzale, servono gli antibiotici?

Congestione nasale, dolori osteoarticolari, febbre, sono i tipici sintomi della sindrome influenzale, molto frequente in questo periodo dell'anno. Spesso, per curarsi, erroneamente si ricorre all'antibiotico. Magari a qualche compressa rimasta in casa da una precedente prescrizione. Nulla di più sbagliato.

Non bisogna mai utilizzare farmaci se non ci sono stati prescritti o consigliati da operatori sanitari. Dobbiamo sempre affidarci a chi, per professione, ne sa più di noi. Curandoci da soli, corriamo il rischio di causare danni peggiori dei malanni che ci affliggono.

L'influenza infatti è causata da virus, mentre gli antibiotici sono attivi contro i batteri. Utilizzare un antibiotico per guarire dall'influenza non è solo inutile, ma anche nocivo. Così facendo, infatti, selezioniamo colonie di batteri resistenti che sarà difficile debellare in un secondo momento. Prima di assumere un antibiotico, così come un qualsiasi altro farmaco, chiediamo consiglio.

In farmacia, un professionista è pronto ad aiutarci.



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



podifer

PLANTARI

Plantari flebologico, reumatico ed ammortizzante.



Numero fax per gli ordini

Numero Verde
800-905380

RO+TEN s.r.l.

Sede legale: Via Fratelli Ruffini, 10
I-20123 Milano (MI) - Italia

Sede operativa e amministrativa:

Via Comasina, 111 - I-20843 Verano Brianza (MB) - Italia
info@roplusten.com - www.roplusten.com

Società soggetta a Direzione e Coordinamento (art. 2497bis CC):
Orthoservice AG (CH) - 6362 Stansstad (NW) - Switzerland

Sede centrale: ORTHOSERVICE AG - Chiasso Via Milano 7 - Switzerland

Sede Germania: Orthoservice GmbH - Baden-Baden



Take
care
feel
better

ORTHOSERVICE
RO+TEN

Lotta all'evasione

Una grande operazione di recupero dei ticket non pagati da chi non aveva diritto all'esenzione



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Dal recupero dell'evasione, più servizi e nuova sanità: questo è il principio che abbiamo adottato nella grande operazione di recupero dei ticket non pagati da chi non aveva diritto all'esenzione. La Regione ha deciso di reinvestire l'intera somma recuperata per potenziare il Centro trapianti di cuore del S. Camillo e i Pronto soccorso delle province del Lazio. La somma recuperata è - in questa prima fase - di oltre 12 milioni, che saranno impegnati fino all'ultimo euro per finanziare 12 interventi per potenziare i dipartimenti dell'emergenza.

L'operazione ha riguardato i ticket evasi nel biennio 2009/10. Nel Lazio per la prima volta si compie un'operazione del genere, inevitabile quindi qualche disagio, limitato comunque ai primi giorni. Alla fine dell'operazione, nelle casse regionali si è accumulato un "tesoretto" con il quale abbiamo deciso di finanziare interventi di ristrutturazione e potenziamento tecnolo-

gico. Un messaggio chiaro sull'utilizzo delle risorse pubbliche e un modo per ricucire il rapporto leale tra amministrazione e cittadini.

Nella Capitale ristrutturiamo il San Camillo con 3 milioni e 600mila euro. Due le azioni previste: la prima prevede il raddoppio degli spazi del Pronto soccorso con l'impegno di spesa di 2 milioni e 400.000 euro; la seconda invece destina 1.239.600 euro per potenziare il Centro Trapianti Cuore, realizzando un reparto di degenza con 12 nuovi posti letto con la contestuale ristrutturazione dei locali e acquisto di nuove attrezzature. Nel complesso, un grande intervento su uno dei principali nosocomi romani, che permette di completare i lavori sull'emergenza già realizzati grazie ai fondi del Giubileo.

Nell'area metropolitana di Roma l'intervento è sull'ospedale di Subiaco. La Asl avrà quindi a disposizione 450.000 euro per l'attivazione di nuovi posti letto di lungodegenza e il miglioramento dell'area del Pronto

soccorso dedicata all'accoglienza. Gli altri 10 interventi riguardano invece le altre province del Lazio. Due milioni e 300 mila euro saranno utilizzati a Viterbo per completare il blocco operatorio dell'ospedale Belcolle che è stato recentemente realizzato con l'acquisto di apparecchiature di ultima generazione per anestesie, lampade scialitiche, tavoli operatori ed elettrobisturi. Un milione e 350 mila euro saranno spesi per ristrutturare, riqualificare e mettere in sicurezza l'ospedale De Lellis di Rieti. Altri due milioni di euro invece saranno destinati ai presidi della provincia di Frosinone, serviranno per l'adeguamento dei Ps dei tre presidi di Frosinone-Alatri, Cassino e Sora. Obiettivo dei lavori è migliorare il sistema distributivo e funzionale dei Ps, ottimizzando percorsi, sale di attesa e partizioni. È previsto anche l'adeguamento dell'impiantistica e della segnaletica. A Cassino verrà riattivato il reparto di medicina d'urgenza. Per Latina l'intervento previsto è pari a

2 milioni e 200mila euro che serviranno a riqualificare e ampliare il Dea dell'Ospedale Santa Maria Goretti con la manutenzione straordinaria dell'area dell'ex Neurologia, e ad acquistare attrezzature necessarie all'attività d'emergenza. Un fondo di 450.000 euro è invece destinato ai presidi di Terracina, Fondi e Formia per il rinnovo delle attrezzature. La lotta all'evasione fiscale aiuta a migliorare i servizi alle persone. Tutto questo è un anticipo dell'impegno preso di avviare un grande e potente investimento di ristrutturazione di tantissime strutture ospedaliere del Lazio.

In tutte le aree ristrutturate con fondi della Regione Lazio, sarà affissa una targa per ricordare che l'opera è stata realizzata grazie alla lotta all'evasione fiscale. Si tratta di un simbolo di come, a mio giudizio, deve agire uno Stato che funziona, uno Stato innovatore. Garantire equità nel contributo al funzionamento della cosa pubblica, sostenere i servizi per tutte le persone.

www.nientemale.it

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

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



niente  male
LABORATORIO ATTIVO
PER LA RISPOSTA AL DOLORE

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

Visita www.nientemale.it

Parent Project Onlus

Insieme a Federfarma Roma per fermare la Duchenne

Se potessi cambiare qualcosa nel mondo vorrei fare in modo che nessun bambino nascesse con le malattie come la mia, che tutti i bambini potessero camminare e correre». Così si racconta Jacopo, tredici anni, affetto da distrofia muscolare di Duchenne, patologia rara per la quale non esiste una cura e che causa la progressiva degenerazione dei muscoli. Se la malattia ha impedito a Jacopo di correre e camminare, di certo non ha mai fermato i suoi sogni e la sua grande passione per lo sport. Fan di motocross, giocatore di hockey in carrozzina, testimonial di ogni evento sportivo promosso da Parent Project onlus, l'associazione di genitori, come la sua mamma e il suo papà, che dal 1996 lavora per migliorare il trattamento, la qualità della vita e le prospettive a lungo termine di migliaia di bambini e ragazzi attraverso la ricerca, l'educazione, la formazio-



ne e la sensibilizzazione. Nei suoi 13 anni Jacopo ha raggiunto oltre 100 traguardi, ha dato il via a 200 competizioni sportive solidali, è sempre lì con il suo entusiasmo e il suo immancabile sorriso ad aspettare i suoi beniamini, migliaia di sportivi che hanno deciso di unire la loro passione a una causa.

E sarà presente anche a due grandi eventi che, per il nuovo anno, Parent Project propone, in collaborazione con Federfarma Roma.

Il via a questo forte connubio verrà dato il 10 aprile in occasione della Stracittadina, la prova non competitiva di 5 km che affianca la Maratona di Roma.

A partire dal mese di marzo, in molte farmacie di Roma e provincia, con una donazione di dieci euro, sarà possibile iscriversi come partecipanti a questa

esperienza entusiasmante, che ripercorrendo strade e scorci ricchi di storia segna, a ogni suo passo, un futuro migliore per migliaia di bambi-

ni e ragazzi. Volgendo lo sguardo a un'altra disciplina sportiva, si sta tenendo in questi mesi la prima edizione del Dys-Trophy Tour, un circuito di nove gare/ciclo-turistiche in *mountain bike* che coinvolge appassionati delle due ruote, pronti a far diventare i loro tracciati, vie per testimoniare il sostegno alla causa di Parent Project. Ogni *biker* potrà scegliere di iscriversi come "Atleta Parent Project" o partecipare in gruppo con altri colleghi e amici come "Squadra Parent Project". Al termine delle gare che si terranno in nove regioni d'Italia, tra cui il Lazio con il Gran Fondo di Bracciano previsto per il 17 aprile, verranno premiati i *biker* che si distingueranno per le prestazioni sportive e/o per la raccolta fondi, in occasione di un grande evento organizzato dal 17 al 19 giugno a Parareit di Cordenons (Pn). Jacopo sarà lì ad accogliere tutti coloro che sceglieranno di indossare le scarpette per correre o pedalare, unendosi a lui per cambiare un volto di questo mondo e di questa vita. Per informazioni su Parent Project onlus,



**Duchenne
Parent
Project**
onlus



per partecipare alla Stracittadina e al Dys-Trophy Tour o per sostenere le attività promosse dall'associazione, si può consultare il sito www.parentproject.it o chiamare al numero verde 800.943.333.

Il gabbiano felice

Ha più di cento film all'attivo ed è in tour teatrale con *Il principe abusivo*. Le mille vite artistiche di Christian De Sica

Il cinema è la mia casa di nascita ma l'emozione di esibirmi in diretta è

La carica dei 107, potrebbe avere questo titolo, oggi, il film della carriera di Christian De Sica. Sei più dei teneri dalmata cinematografici sono infatti i film in paniere dell'eccellente artista, non solo attore ma cantante, ballerino, conduttore, doppiatore, regista. Amato per la faccia pulita, da bravo ragazzo, il sorriso aperto, ancora oggi, nel pieno della sua maturità artistica e umana, conserva l'aria scanzonata da scugnizzo impertinente. Approda in questi giorni, al teatro Sistina di Roma, *Il principe abusivo*, proseguendo nel tour italiano che già ha raccolto notevole successo in molte piazze e nel sodalizio artistico con Alessandro Siani. Lo spettacolo è la trasposizione teatrale dell'omonimo film, una commedia con musiche, come l'ha definita Christian de Sica, nel ruolo del compito ciambellano di corte con il faticoso incarico di

rendere presentabile Siani, rozzo spassimante della principessa.

Lei passa con disinvoltura dalla cinepresa al palcoscenico, in quale luogo dell'esperienza artistica si trova più a suo agio?

Guardi, il cinema è la mia casa di nascita, ricca e generosa. Decine di film, quasi tutti di grande successo, popolarità, fama e anche denaro, non lo nascondo. Per uno come me che va a letto presto e si alza prestissimo, fare teatro è quasi una sofferenza fisica. Lo spettacolo finisce tardi, poi si va a cena, due chiacchiere e in attimo è notte fonda. Però la soddisfazione del contatto diretto con il mio pubblico, la familiarità e il calore scambiati tra la sala e il palco, le risate e gli applausi, l'emozione di esibirmi in diretta e la scena non puoi rifarla se viene male

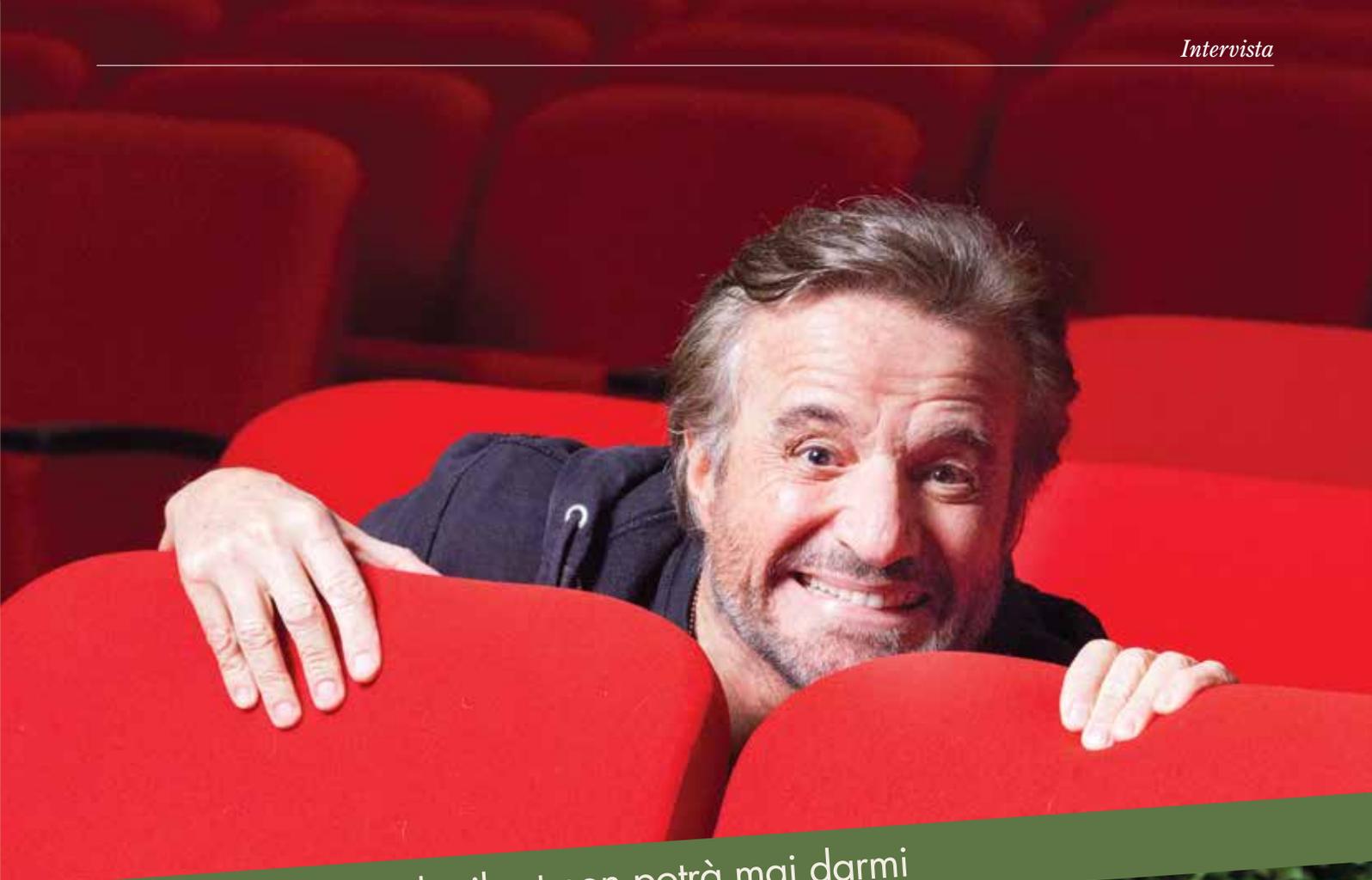
è un qualcosa, un tantissimo, che il set cinematografico non potrà mai darmi.

Facciamo un gioco: se non fosse diventato un uomo di spettacolo, cosa le sarebbe piaciuto fare nella vita?

Semplicissimo, non ho esitazioni: l'arredatore. Una passione che mi porto dentro da sempre, da quando ero piccolo. Si immagini che prima di girare una scena o nell'allestimento di un palcoscenico, io sono lì che gironzolo, spostando poltrone e soprammobili, sfidando le occhiate dello scenografo, un giorno o l'altro mi cacerà a male parole. Ma tanto, appena si allontana, ricomincio.

Quale rapporto ha Christian con la salute in generale e con i farmaci in particolare?

Con la salute ho sempre avuto un rap-



qualcosa, tantissimo, che il set non potrà mai darmi

porto tranquillo e disinvolto, senza paure o ansie eccessive. In qualche modo questa relazione si è incrinata dopo la scomparsa improvvisa e dolorosa di mio fratello Manuel, un trauma che non voglio dire abbia inciso sui miei equilibri fino agli attacchi di panico, ma che indubbiamente mi spinge a riflettere spesso su quanto siamo tutti appesi a un filo, al colpo di vento improvviso che può strappare la delicata ragnatela della nostra esistenza. **Con le medicine diciamo che sono vaccinato dall'averne un cognato, Carlo Verdone, notoriamente e ufficialmente vessillo dell'ipocondria estrema, in questo ben accompagnato dalla sorella che ho avuto la fortuna di sposare. Quei due sono la gioia del farmacista sotto casa, poi finiscono per buttare nella spazzatura sacchi di farmaci non utilizzati; per fortuna, aggiungo io.** Prendo quindi le mie pillolette o le gocce quando serve, senza ossessioni o dedizioni.

Con la salute
ho sempre
avuto
un rapporto
tranquillo
e disinvolto,
senza paure
e ansie
eccessive

Parliamo di vacanze, i suoi film la collocano spesso in località esotiche e lontane, sembra che per lei non sia Natale se non sta sul Nilo, a New York, a Cortina.

Tutta finzione, esigenza scenica. Il mio Natale di solito si svolge in una casa che abbiamo in campagna, con la famiglia e al massimo pochi amici, in pigiama fino a tardi, giocando a tom-



Ho imparato negli anni a farmi scivolare addosso gli avvenimenti negativi

bola e sette e mezzo. Le assicuro, sono le vacanze che preferisco, da sempre.

Nel 1973, lei ha presentato a Sanremo *Mondo mio*, cosa ricorda di quell'esperienza canora?

Poco, per fortuna: fui buttato fuori la prima sera. A parte gli scherzi è stata un'esperienza anche quella, almeno è servita a farmi scegliere la strada dell'attore e non del cantante. Ricordo Milva, Ricky Gianco e Mike Bongiorno, in prima fila che mi ascoltava cantare con una smorfia di disgusto sul viso.

Quanto c'è del vero Christian De Sica nei personaggi dei suoi film?

Qualcosa di sicuro. Ho imparato negli anni a farmi scivolare addosso gli avvenimenti negativi, a trovare il bello in tutte le persone, perfino quelle apparentemente orribili, a saper ridere di me prima che degli altri: questa è forse la caratteristica migliore del Christian uomo e non attore

Lei è stato premiato con un Nastro d'Argento a Venezia, per un'interpretazione drammatica ne *Il figlio più piccolo* del 2008.

Ho ricoperto anche ruoli diversi dal "comicarolo", se non drammatici, almeno seriosi. Comunque, quando hai successo in un certo genere, i produttori inevitabilmente finiscono per proporti sempre parti e personaggi di quel tipo. Mi consola però un assioma dello spettacolo: un attore comico può ricoprire ruoli drammatici, il contrario non è quasi mai vero.

Lei è attore, regista, cantante, ballerino, un artista completo.



Penso di essere sostanzialmente un mestierante della recitazione, con qualche numero in campi limitrofi. Se potessi, se avessi ancora l'età, vorrei imparare a fare anche l'acrobata per rendermi più completo: più cose sai fare e più ti fanno lavorare

Chiudiamo con la domanda cartavetrata, quella che in tanti anni l'ha maggiormente infastidita.

Oggi non più, ma sicuramente in gioventù mi hanno sfinito con le domande su mio padre, differenze e somiglianze.

Lui era un mostro sacro, uno di quel manipolo che ha fatto la storia del cinema italiano, quattro premi Oscar, un vero maestro. Lui volava come un'aquila, io al massimo sono un gabbiano, felice di essere quello che sono. Il grottesco sta nel fatto che oggi, liberato finalmente dell'ombra del padre, a volte mi ritrovo a fare ombra a mio figlio Brando. Altra domanda stanfia è sulla coppia artistica, dopo anni di successi con Massimo Boldi; oggi è sufficiente faccia un film con qualcuno accanto e parte il tormentone sulla nuova coppia comica del cinema italiano.

Ti affidi a uno
stregone per
scacciare
l'influenza?

Pensi di aver trovato
proprio tu l'antidoto al
raffreddore?

Come combatti i malanni invernali?



La tua bisnonna ti ha
lasciato in eredità una
ricetta segreta contro il
mal di gola?

Qualunque sia il modo con cui ti prepari all'inverno, raccontacelo in un breve video e partecipa a Ma Come Ti Curi?, il contest dedicato ai rimedi più stravaganti e divertenti contro i fastidi della stagione fredda

I video più votati possono vincere fantastici premi
Un iPhone, una Apple Tv o una Polaroid 300 instant!

Accedi al sito, registrati e invia subito il tuo video per iniziare a raccogliere voti

Per partecipare al contest visita il sito:

www.nonfartiinfluenzare.it/macometicuri/

Nuove *frontiere*

L'evoluzione della terapia insulinica.
Possibili alternative al trattamento sottocutaneo





L'insulina gioca un ruolo chiave nel controllo dell'iperglicemia per i pazienti con diabete mellito di tipo 1 e per alcuni pazienti con diabete mellito di tipo 2. Sono stati fatti molti passi avanti nella ricerca di nuove opportunità per la somministrazione di insulina dalla sua prima formulazione come estratto grezzo di pancreas animale. Oggi l'unica via di somministrazione dell'insulina è quella sottocutanea.

Fino a ora

La formulazione più recente di insulina iniettabile è quella a base di insulina glargina, somministrata una volta al giorno alla stessa ora in dose variabile a seconda delle esigenze del singolo paziente. Attualmente i sistemi di somministrazione di insulina disponibili includono siringhe, pompe di infusione, iniettori ad aria compressa e penne. Il loro principale svantaggio è la natura "invasiva" che condiziona l'accettabilità da parte del paziente. La ricerca di vie di somministrazione e forme farmaceutiche non invasive è da sempre uno degli obiettivi principali per il trattamento del diabete mellito. Già nel 1978 fu proposto un sistema di infusione continua sottocutanea di insulina, nella zona addominale, controllato da una pompa esterna in grado di simulare la secrezione fisiologica dell'insulina. Successivamente sono state sviluppate pompe impiantabili; esse combinano l'azione di un sen-

**Già nel 1978
fu proposto
un sistema
di infusione
continua
sottocutanea
di insulina**

sore per il glucosio e di una pompa di infusione a circuito chiuso di insulina e ne garantiscono la somministrazione per via sottocutanea, quando l'organismo ne ha necessità, senza l'intervento da parte del paziente. Nessuna di queste formulazioni consente però l'impiego di sistemi "sen-

za ago" e la ricerca si sta orientando verso vie di somministrazione alternative. Nel 2006 è stata approvata negli Stati Uniti una formulazione di insulina umana ricombinante per via inalatoria proposta da Pfizer. L'azienda ha però interrotto, quasi immediatamente, la produzione per problemi

correlati alla scarsa accettabilità da parte dei pazienti dovuta all'utilizzo di un sistema per l'inalazione troppo ingombrante e di non facile utilizzo. Nel 2014, sempre negli Stati Uniti, è stata approvata una nuova formulazione di insulina ultrarapida, per via inalatoria, caratterizzata da un dispositivo maneggevole, per i pazienti affetti da diabete di tipo 1 e di tipo 2, ma con limitazioni nell'utilizzo in presenza di asma, malattia polmonare ostruttiva cronica o cancro ai polmoni.

La via di somministrazione buccale è un'altra alternativa promettente, che evita al farmaco di essere metabolizzato dal fegato prima di poter agire sui livelli di glucosio. L'insulina, nebulizzata all'interno del cavo orale,

viene assorbita attraverso l'interno della guancia e la parte posteriore della bocca (approvata nel 2009 negli Stati Uniti, per il diabete di tipo 1 e di tipo 2).

Recentemente è stata proposta anche una striscia, da far aderire sulla parte interna della guancia, per la somministrazione di insulina, legata a nanoparticelle di oro, che ne garantisce l'azione in circa 5-8 minuti.

Prospettive

Certamente per le vie di somministrazione più accettate da parte dei pazienti (la via orale e le applicazioni cutanee), **la strada della ricerca è ancora lunga.**

Gli studi pubblicati nell'ultimo decennio sono numerosi, ma restano in fase di sperimentazione, perché le barriere fisiologiche da superare sono molte e la variabilità tra i pazienti è molto elevata. Tra gli studi più promettenti possiamo segnalare **un cerotto per il rilascio di insulina** lispro facilitato dall'applicazione di ultrasuoni. La ricerca di sistemi più efficaci e sicuri deve continuare per far in modo che si rendano disponibili ai pazienti "percorsi" alternativi e offrire loro la possibilità di un diverso stile di vita.

Nessuna di queste formulazioni consente però l'impiego di sistemi senza ago e la ricerca si sta orientando verso vie di somministrazione alternative





SVR
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

NOVITÀ

LIFTIANE

Resveratrolo puro 1% + Acido ialuronico

1 MINUTO PER UN EFFETTO LIFTING
1 SETTIMANA PER RIEMPIRE LE RUGHE
CLINICAMENTE TESTATO.



SVR. LA DERMATOLOGIA RENDE BELLI

Una pelle *a placche*

Fattori immunitari, genetici e ambientali concorrono all'insorgenza della psoriasi

La psoriasi è una dermatite cronica della pelle mediata dal sistema immunitario con il concorso di fattori genetici trasmessi per via ereditaria e ambientali. È una forma di infiammazione della pelle non contagiosa e non infettiva, caratterizzata da iperproliferazione dei cheratinociti, le cellule più

abbondanti dell'epidermide. La psoriasi si presenta sotto forma di placche eritematose rossastre con parziale desquamazione di colore biancastro e prurito. Le zone del corpo maggiormente colpite sono gli avambracci, le gambe e il cuoio capelluto. La psoriasi affligge circa il 2-3 per cento della popolazione

mondiale, soprattutto in età adulta e in Italia interessa circa due milioni e mezzo di persone. Le placche eritematose, la più comune manifestazione della psoriasi, affliggono l'80-90 per cento dei pazienti. Circa l'80 per cento dei casi presenta sintomi lievi a moderati, mentre il 20 per cento sono

La disponibilità di biomarcatori predittivi potrà offrire nuove opportunità allo sviluppo di trattamenti personalizzati



psoriasi moderate o gravi. In circa il 15 per cento dei casi la psoriasi evolve in artrite psoriasica che è accompagnata da infiammazione della articolazioni.

La terapia

La psoriasi lieve-moderata è usualmente trattata topicamente con agenti che promuovono la differenziazione dei cheratinociti, inibiscono la proliferazione cellulare e modulano la trascrizione genica. I principali farmaci topici includono corticosteroidi (betametazone dipropionato), retinoidi (tazarotene retinoide di terza generazione dotato di una spiccata attività antipsoriasica), inibitori della calcineurina (tacrolimus, farmaco immunosoppressore), analoghi della vitamina D (calcitriolo, il metabolita più attivo della vitamina D₃, o il suo derivato calcipotriene). Le psoriasi più gravi sono trattate con la radiazione Uv,

che rallenta iperproliferazione delle cellule dell'epidermide, in combinazione con farmaci sistemici per via orale come antimetaboliti (metotressato), retinoidi (acitretina) e immunosoppressivi (ciclosporina). L'antinfiammatorio apremilast, un inibitore della fosfodiesterasi-4 (PDE-4) è stato introdotto per il trattamento dell'artrite psoriasica negli Stati Uniti nel 2014 e in Europa nel 2015.

I farmaci biologici rappresentano una nuova frontiera per la cura della psoriasi. L'etanercept è un antagonista del fattore di necrosi tumorale (Tnf) è introdotto nel 2004. Tnf è una citochina pro-infiammatoria la cui espressione è fortemente correlata con il grado di severità della psoriasi. Nel 2005 e nel 2006 sono stati introdotti altri due inibitori del Tnf, gli anticorpi monoclonali infliximab e adalimumab. Quest'ultimo è divenuto il farmaco di

Una dermatite cronica

Quali sono le cause della psoriasi?

I fattori genetici ereditari determinano la predisposizione. I fattori ambientali possono essere connessi a situazioni di stress personali (depressione, insonnia), problematiche familiari (lutti, separazioni) o personali (licenziamento dal lavoro, collocamento a riposo).

Si può guarire dalla psoriasi?

La psoriasi è una dermatite che si manifesta solitamente in forma cronica. La regressione spontanea o per effetto delle terapie avviene in molti casi con completa guarigione.

Che effetto ha il sole sulla psoriasi?

L'esposizione alla luce solare ha un effetto benefico sulla psoriasi dovuto all'azione dei raggi ultravioletti.

scelta per il trattamento della psoriasi grave. L'ustechinumab approvato nel 2009 interagisce con le citochine proinfiammatorie, le interleuchine (IL) 12 e 23. Il secuchimumab approvato nel 2015 negli Stati Uniti è il primo agente specifico per la IL-17 utilizzato nel trattamento sistemico di moderate-severe psoriasi.

La mancanza di risposte certe alle attuali terapie e di marcatori diagnostici rimane il maggior problema della psoriasi. La ricerca di nuove terapie e la disponibilità di biomarcatori predittivi potranno offrire nuove opportunità allo sviluppo di trattamenti personalizzati della psoriasi.



COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE

istitutopasteur.it



ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Depressione

riconoscerla per curarla

Flessioni dell'umore, irritabilità, perdita del piacere di fare. I sintomi non sono immediatamente identificabili se non da un medico esperto

Nel solo 2015 ha colpito 30 milioni di persone in Europa, 350 milioni nel mondo, più dell'intera popolazione degli Stati Uniti, con esordio frequente anche in età giovanile. Dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) è indicata come quella che, entro il 2020, sarà la principale causa di disabilità - oggi è seconda solo alle malattie cardiovascolari - del mondo occidentale. I segni delle forme lievi e moderate possono essere sfumati, gradualmente, non immediatamente riconoscibili se non da un medico. Flessioni dell'umore, irritabilità, perdita del piacere di fare le cose, disturbi del sonno e dell'appetito, della memoria e dell'attenzione. **È come se la vita perdesse lentamente sapore, come se tra la persona depressa e la propria esistenza calasse un velo, un filtro opaco che rende meno nitide esperienze ed emozioni.** Con quel suo insinuarsi in

maniera nascosta e silente nella vita di colui che ne viene affetto ma anche delle persone che gli stanno accanto - familiari, amici e perfino colleghi e datori di lavoro - la depressione, nella maggior parte dei casi, viene scambiata per tristezza, per un fisiologico periodo di sofferenza legato a un evento particolare e lasciata quindi alle sole cure del tempo. Due terzi di chi ne è affetto, infatti, non è consapevole di avere un disturbo trattabile e quindi non cerca aiuto né riceve alcun trattamento, con il rischio di fare il proprio ingresso nella spirale della cronicità. Ma la depressione si può curare e di depressione si guarisce: ecco perché è importante conoscerla e poterne parlare liberamente, senza pregiudizi e tabù.

Le cause

La sindrome depressiva ha il potere di cambiare nel profondo la vita, il

lavoro e le relazioni, intaccandone la qualità. Quello che prima era normale, per il depresso diventa difficile. Le cause che scatenano una sindrome depressiva possono essere diverse. La depressione è associata ad alterazioni chimiche a livello cerebrale, fra cui l'abbassamento dei livelli di serotonina, un neurotrasmettitore presente nel cervello e coinvolto nei meccanismi che riguardano il sonno, la percezione sensoriale e i comportamenti. Altre cause biologiche di depressione possono essere legate alle variazioni dei livelli ormonali nelle donne e all'uso di alcuni farmaci. In molti casi di depressione maggiore esiste una chiara predisposizione familiare. **È molto probabile, quindi, che la depressione sia il risultato della combinazione di fattori genetici, ambientali e psicologici** (la scomparsa di una persona cara, la perdita del lavoro, avere subito un'aggressione).

La terapia

Una condizione di disagio, di sofferenza costante che non sempre viene riconosciuta e che quindi non sempre arriva alla cura. Nel corso dell'ultima conferenza internazionale *Depression: State of the Art 2016*, tenutasi a fine gennaio a Roma, è emerso che alla base del fatto che molti pazienti non si curano ci siano mancanza di consapevolezza della malattia, pregiudizi verso i farmaci e ritardo nella diagnosi, anche da parte dei medici di base. Una diagnosi tempestiva fatta da un medico specializzato però è fondamentale, perché con un'adeguata terapia farmacologica guarire è possibile.

La sindrome depressiva è spesso difficile da diagnosticare, soprattutto se accompagnata da altri sintomi fisici (dolori diffusi, cefalea, tachicardia, dolori addominali senza alterazioni organiche) che inducono a pensare ad altre patologie, ritardando le cure adeguate. Anche chi viene curato, però, spesso non lo fa nel modo adeguato. Se, da una parte, l'uso di antidepressivi in Italia è in aumento, cresce anche l'errato utilizzo di questi farmaci: studi osservazionali hanno dimostrato che la quota di pazienti che assume antidepressivi in modo appropriato è del 20 per cento, mentre circa il 50 per cento sospende il trattamento nei primi tre mesi di terapia e oltre il 70 per cento entro i primi sei mesi senza il parere dello specialista e con dirette conseguenze sull'esito della cura (*L'uso dei farmaci in Italia - Rapporto OsMed 2014*). È dunque fondamentale essere aderenti alla terapia, nel rispetto delle dosi prescritte e soprattutto dei tempi di assunzione che possono essere molto lunghi e soprattutto mostrare i primi risultati non nell'immediato, fattore che spesso scoraggia chi intraprende la cura. Ma solo in questo modo è possibile evitare che il paziente ricada in uno stato di cronicizzazione della malattia.

Cosa fare per aiutare una persona cara

La depressione coinvolge non solo la vita di chi ne è affetto, ma dell'intera famiglia, stravolgendone abitudini, equilibrio emotivo e momenti di aggregazione.

L'Oms raccomanda di non sottovalutare i sintomi e, anche solo in caso di dubbio, di non esitare a rivolgersi al medico e a chiedere aiuto ai propri familiari e amici.

Una volta iniziata la terapia, fondamentale è supportare il familiare nel lungo percorso di cura, fornendo un accompagnamento vigile e proattivo che permetta al paziente di attenersi alle prescrizioni mediche e non abbandonare cure. La persona affetta da depressione, sempre secondo le raccomandazioni dell'Oms, va incoraggiata e supportata, senza che i sintomi vengano minimizzati o relegati a uno stato temporale che "passerà da solo". Il depresso, infatti, desidera il conforto delle persone care ma spesso tende a respingerlo, chiudendosi in se stesso o non dimostrando di apprezzare l'aiuto ricevuto perché ritenuto insufficiente. Questo può generare in famiglia sentimenti di insofferenza, frustrazione, talvolta di rabbia. Ma ciò di cui ha bisogno la persona che soffre di depressione è prima di tutto ascolto e rispetto, oltre a un atteggiamento empatico e a un aiuto concreto nel mantenere una certa regolarità nei propri ritmi: accompagnare il depresso a fare una passeggiata, aiutarlo a non saltare i pasti o a non trascurare la propria persona sono gesti fon-

damentali nel percorso di guarigione. Al proprio caro che soffre di depressione è meglio suggerire di rimandare decisioni importanti a quando tutto sarà superato. Anche aiutarlo a guardare al futuro con positività può contribuire a rendere il presente meno buio.

Farmacologia e stili di vita

Nella cura della depressione nulla può sostituirsi alla terapia farmacologica. È possibile però accompagnare la cura con gesti quotidiani volti a migliorare lo stile di vita per favorire il processo di guarigione. Abbiamo visto come circondarsi di persone che offrano adeguato supporto e affetto senza sminuire la malattia e nel rispetto degli spazi e dei tempi del malato sia fondamentale.

Anche l'attività fisica, in questo senso, è molto importante, perché i provati benefici psicologici e fisici che ne derivano possono migliorare i sintomi. Trenta minuti di esercizio al giorno per 3-5 giorni alla settimana, ma, per cominciare, anche piccole attività da 10-15 minuti possono migliorare l'umore nel breve termine. L'esercizio fisico, infatti, influisce positivamente sui livelli di certi neurotrasmettitori cerebrali legati all'umore, aumenta la produzione di endorfine, riduce la tensione muscolare, riduce i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e aiuta a dormire meglio. L'impegno in un'attività fisica, inoltre, migliora la fiducia in se stessi offrendo motivo di realizzazione personale, distrae dalla propria condizione e favorisce l'interazione. Fondamentale anche in questo caso, sia per trovare la forza di iniziare questo tipo di attività, sia di proseguirla nel tempo, il ruolo dei familiari. Un aiuto può arrivare anche dall'alimentazione, con un regime che permetta di mantenere regolari livelli di glucosio nel sangue, fatto di piccoli pasti frequenti e con l'eliminazione di sostanze stimolanti come alcol e caffeina che, dopo la momentanea euforia, fanno seguire un maggiore stato depressivo.





Questioni di pancia



Non bastavano gli strascichi dell'inverno, con gli ultimi, irriducibili, virus influenzali e parainfluenzali: in questo periodo il nostro organismo inizia già a risentire del cambio di stagione. Aggiungiamoci qualche eccesso a tavola tra festeggiamenti del carnevale da poco trascorso e gli imminenti pranzi della vicina Pasqua ed è facile comprendere come stomaco e intestino possano essere disturbati, facendosi sentire in varie forme: con qualche difficoltà digestiva, con bruciori di stomaco e con i problemi intestinali che vanno da gonfiore a stitichezza e diarrea. **Lo stress dovuto ai ritmi della vita quotidiana e quella mancanza di serenità tipica dei nostri tempi non fanno che acuire il problema.** Alimentazione adeguata e uno stile di vita sano non sempre sono sufficienti: in caso di affezioni virali o di disturbi della digestione protratti può rendersi necessario l'utilizzo di farmaci da automedicazione o il consulto medico.

«Se vi è infezione virale con coinvolgimento gastrointestinale», spiega Attilio Giacosa, direttore scientifico del dipartimento di Gastroenterologia del Gruppo Sanitario Policlinico di Monza, «bisogna stare qualche giorno a

Cosa fare quando disordini alimentari, forme virali e cambi di stagione favoriscono l'insorgere di disturbi gastrointestinali

riposo e osservare le opportune norme igieniche per evitare di contagiare chi ci sta vicino; se vi è nausea o vomito, limitare i liquidi durante i pasti ed evitare cibi fritti, piccanti o con intingoli. In presenza di diarrea non assumere latte e latticini freschi e limitare molto i vegetali, privilegiando patata, carota, mela e banana; preferire il riso alla pasta».

Quali sono i farmaci di automedicazione indicati per curare i sintomi gastrointestinali da infezione virale?

«Per contrastare i sintomi gastrointestinali, se vi è nausea, difficoltà digestiva o scarso appetito, può essere molto utile assumere procinetici (metoclopramide o domperidone). In presenza di dolore alla bocca dello stomaco o di bruciore epigastrico, antisecretivi. In caso di febbre, cefalea o dolore muscolare va bene il paracetamolo. Se è presente dolore addominale si potranno

utilizzare prodotti a base di scopolamina, per il suo potere antispastico. Infine, in caso di diarrea, si dovrà far ricorso a microorganismi antidiarroici (a base di lievito o lattobacilli) come i fermenti lattici per ripristinare in tempi rapidi la normale popolazione batterica intestinale, assumendo, se necessario, farmaci per contrastare il sintomo (adsorbenti intestinali, loperamide). Molto utili, per i virus influenzali, sono anche i collutori per la disinfezione del cavo orale e i decongestionanti nasali per alleviare i fastidi correlati al naso chiuso e alle difficoltà respiratorie che ne conseguono. **Tengo a precisare che questi farmaci sono prodotti di automedicazione e debbono essere utilizzati in modo attento e consapevole, leggendo attentamente il foglietto illustrativo e parlandone con il farmacista al momento dell'acquisto.** L'infezione virale non deve essere trattata con antibiotici».

Se a farsi sentire è lo stomaco

La difficoltà digestiva si caratterizza clinicamente con la comparsa di svariati disturbi che si presentano alla fine del pasto. I sintomi più tipici sono la sensazione di peso alla bocca dello stomaco e di gonfiore o distensione addominale. Frequente è anche il senso di bruciore o acidità oppure il dolore. Un altro sintomo molto comune è la nausea che, occasionalmente, può sfociare nel vomito. Le cause più tipiche di questi disturbi sono legate alla tipologia e alla modalità di assunzione del cibo. Altri fattori critici sono l'assunzione di farmaci potenzialmente gastrolesivi, lo stress o la presenza di



Disturbi gastrointestinali

❖ **Sintomi:** nausea, scarso appetito, dolori addominali, diarrea.

❖ **Cosa fare:**

- stare a riposo per permettere all'organismo di riprendersi;
- consumare pasti leggeri, limitare latticini e preferire riso e, tra le verdure, patate e carote;
- assumere fermenti lattici.

❖ **Farmaci da automedicazione:** procinetici, antispastici, adsorbenti intestinali, loperamide, microorganismi anti-diarroici (a base di lieviti o lattobacilli).

infezione gastrica da parte del germe *Helicobacter pylori* o la presenza di patologie digestive quali l'ernia iatale e la malattia da reflusso gastroesofageo, o ancora la calcolosi della colecisti o l'ulcera gastrica o duodenale.

Quali sono i cibi da evitare in caso di difficoltà digestive?

Gli alimenti più critici per chi ha difficoltà digestive sono rappresentati dai cibi molto ricchi di grassi (panna, maionese, intingoli, burro, lardo, carni grasse, insaccati, eccetera) o dai cibi sottoposti a cotture complesse come la frittura o la cottura in umido (stufati, spezzatini, brasati). Anche i dolci, specialmente quelli arricchiti in panna o creme, rendono assai più calorico il dessert e aumentano la difficoltà digestiva dell'intero pasto. Anche le bevande possono essere importanti nel favorire la difficoltà digestiva. In particolare l'eccesso di alcolici, soprattutto l'uso di aperitivi, superalcolici e amari, così come l'eccessivo consumo di caffè o di bevande molto gassate possono favorire i problemi di digestione. Per contro, **alimenti di facile digeribilità sono frutta e verdura specie se consumata fresca o sottoposta a cottura al vapore e condita con olio a crudo.** Ottima digeribilità offrono le carni magre, i formaggi freschi (se non si è intolleranti al lattosio), il pesce, la pasta e il riso se cotti al dente e conditi in modo semplice. Infine, veri nemici della digestione sono alcuni fattori che frequentemente si osservano nel corso di pranzi festivi: l'eccesso nel volume del pasto, la concitazione e la conseguente marcata velocità nell'assunzione del cibo (con difetto masticatorio e rapida distensione gastrica), l'abitudine al fumo durante il pasto e la sedentarietà.

Qual è il ruolo dello stress nello stato di salute dello stomaco e dell'intestino?

Lo stress e la tensione emotiva influenzano negativamente la capacità digestiva soprattutto alterando la motilità gastroduodenale, rallentando il tempo di svuotamento dello stomaco e incrementando la percezione dei sintomi mal digestivi.

Disturbi digestivi

❖ **Sintomi:** peso alla bocca dello stomaco, gonfiore addominale, bruciore, acidità, dolore, nausea.

❖ **Cosa fare:**

- limitare i cibi grassi, dolci, bevande gassate, superalcolici e caffè,
- farmaci da automedicazione: antiacidi, antisecretori, inibitori di pompa protonica, procinetici, farmaci contenenti carbone attivato.

Nel caso si tratti di disturbi occasionali, quali sono i farmaci di automedicazione che si possono assumere?

La difficoltà digestiva si può scongiurare con enzimi digestivi (proteine normalmente prodotte da pancreas e stomaco) e antiacidi. Se vi è acidità gastrica o bruciore o dolore, oltre agli antiacidi possono essere utili i farmaci antisecretori, come gli anti-H₂ e gli inibitori di pompa protonica. Molto utili possono essere i procinetici, denominati così perché aumentano la motilità della muscolatura liscia dell'apparato digerente, accelerando i tempi di transito e normalizzando lo svuotamento gastrico. Tra i principi attivi comunemente consigliati vi sono metoclopramide e domperidone. Entrambi hanno anche un effetto anti-nausea. Se vi è distensione gastrica o addominale con conseguente meteorismo si può ricorrere a farmaci contenenti carbone attivato (azione di assorbimento dei gas) oppure simeticone.

Quando, invece occorre approfondire le cause di tali disturbi?

Quando il disturbo digestivo è protratto o di grave intensità (in sede addominale o in sede toracica), o è associato alla presenza di sangue osservato nelle feci o nel vomito, occorre consultare il proprio medico di fiducia o raggiungere un Pronto soccorso per gli accertamenti del caso e per la esclusione di eventi critici di tipo cardiologico o di patologie quali la pancreatite o le coliche biliari.



Salva anche tu un bambino, adottalo a distanza.

Da 60 anni N.P.H. - **Nuestros Pequeños Hermanos** (i Nostri Piccoli Fratelli) aiuta i bambini orfani e abbandonati di Haiti e di altri 8 paesi dell'America Latina, li cura, li accoglie nelle sue Case e con amore, uno per volta, li porta dalla strada alla laurea o ad una professione, grazie a tanti padrini che li sostengono a distanza.

Leggi le testimonianze dei padrini e adotta un bambino a distanza on line su www.nph-italia.org.
Con € 26 al mese, l'equivalente di meno di un caffè al giorno, puoi assicurare anche tu un futuro ad un bambino.

Fondazione Francesca Rava - N.P.H. Italia Onlus

Richiedi il nostro materiale informativo
02 54122917 | padrini@nph-italia.org



La nimesulide

Un conosciutissimo farmaco per stati infiammatori di varia natura

Tra gli usi e i modi di dire più comuni a molti italiani ce n'è anche uno associato a un conosciutissimo farmaco: per qualsiasi disturbo (mal di ossa, emicrania, dolori, febbre) si tende infatti a trovare o a consigliare un'unica, comune soluzione.

«Che faccio? Mi prendo un Aulin?» è una frase ricorrente non solo al banco ma anche al di fuori della farmacia: tra parenti, amici, vicine di casa. È un'espressione così comune che addirittura il 31 Ottobre in alcune famiglie la festa delle zucche di Halloween viene storpiata in "Festa di Aulin". Responsabile di questo noto intercalare è **la molecola presente in questo medicamento, che risponde al nome di nimesulide. È un altro importante antinfiammatorio che si somministra quasi esclusivamente agli adulti**, per via orale e in forma di bustine da sciogliere in acqua e da assumere a stomaco pieno. La dose è unica: 100 milligrammi, che generano un effetto antinfiammatorio capace davvero di risolvere le situazioni di dolore più ricorrenti in bre-

ve tempo, almeno per chi ne soffre saltuariamente.

Mal di denti? Mal di schiena? Dolori intercostali? Dolori mestruali? Nessun problema, ci pensa la nimesulide... Se qualcuno ne fosse sprovvisto e ne avesse bisogno, di certo la borsetta della fidanzata o dell'amica del cuore, se non l'armadetto dei medicinali del vicino o del cugino ne ospita un *blister* di compresse o almeno un paio di bustine.

Distribuita in Italia per la prima volta negli anni Ottanta, **la nimesulide detiene anche il record di essere la prima molecola ad aver perso il brevetto e ad aver così inaugurato la "saga" del medicinale generico.** Il suo successo è dovuto alla potente azione antinfiammatoria capace di risolvere stati dolorosi acuti e cronici, localizzati e diffusi: dal mal di gola al dolore osseo, dai disturbi cervicali agli stati di raffreddamento. Se in Italia la distribuzione e

il consumo hanno fatto pensare per un periodo anche a classificarla come "integratore", la nimesulide non ha avuto lo stesso destino in molti altri Paesi europei, dove non è stata inserita nelle Farmacopee Ufficiali, né dunque immessa in commercio o in terapia. Questo perché l'uso costante del prodotto (e questo è spesso un dato reale) reca effetti dannosi a carico principalmente di stomaco e fegato; preso a digiuno può infatti comportare nausea, forte acidità e perdita di appetito, per cui **se ne consiglia l'assunzione esclusivamente dopo mangiato.** L'effetto più pericoloso può però verificarsi dopo lunghe e abituarie somministrazioni: compaiono forti dolori in genere associabili a ulcerazioni e a perdita di sangue nel tratto gastrointestinale. Da non trascurare poi il "fastidio" e l'affaticamento che coinvolgono in un secondo momento il fegato, respon-

sabile dello smaltimento del farmaco una volta che questo ha svolto la sua azione.

Per queste due ragioni, riferite da studi clinici e riportate in letteratura, molti Paesi non annoverano la nimesulide nelle loro Farmacopee; in alcuni poi è stata tolta da commercio e da terapie, mentre in Italia la distribuzione avviene tuttora ma solo dietro prescrizione medica non ripetibile. Il divieto è ovviamente esteso alle donne in gravidanza, ai bambini e alle mamme in allattamento. Limiti e cautele così severi sono da adottare non per "demonizzare" il farmaco, che resta efficace, importante e per questo giustamente impiegato; modificabile, però, ne deve essere l'approccio: **si può ricorrere alla nimesulide ma in caso di eventuale e reale esigenza**, che sia da valutare con il medico curante o grazie al consiglio del farmacista, non per un sentito dire o perché in altre occasioni il rimedio si sia dimostrato veloce ed efficace. Quindi sì alla nimesulide e alla "Festa di Aulin" ma con le dovute accortezze.

Benessere di ossa, muscoli e articolazioni

Èrisaputo che l'avanzare dell'età è frequentemente correlato a una maggiore fragilità di ossa e articolazioni. Sappiamo però il perché? Si può prevenire o quantomeno arginare il problema? Scopriamolo insieme.

L'invecchiamento comporta una diminuzione della densità minerale ossea, ossia una perdita di minerali all'interno delle ossa, che provoca un maggior rischio di fratture. Cambiamenti legati all'età nei tessuti articolari, soprattutto nella cartilagine (la cartilagine che copre le ossa), si verificano in tutti gli individui. Le modifiche alla matrice cartilaginea dovute all'invecchiamento comprendono la riduzione dello spessore della cartilagine e una maggiore calcificazione.

Questi cambiamenti possono causare disfunzioni della cartilagine, maggiore rigidità, e la comparsa di stati infiammatori. Si calcola che nel mondo, circa il 9,6 per cento degli uomini e il 18 per cento delle donne sopra i 60 anni soffrono di osteoartrosi sintomatica. Tuttavia, se parliamo di dolore articolare, infiammazione o rigidità, ben un terzo degli adulti di età compresa tra i 40 e i 64 anni ne soffre.

Mentre alcuni fattori di rischio - come per esempio l'età, il sesso o la predisposizione genetica - non sono modificabili, **un'alimentazione adeguata - associata al moderato esercizio fisico - può sicuramente aiutare** a contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

Le proteine, il calcio e la vitamina D svolgono infatti un ruolo primario per la salute di muscoli, ossa e articolazioni.



L'avanzare dell'età è correlato a una maggiore fragilità: i consigli per i senior

Il rilascio di calcio legato alle proteine e/o alle fibre ingerite può, infatti, essere ostacolato dalla ridotta produzione di acido cloridrico nello stomaco, che negli adulti sopra i 65 anni può diminuire fino al 30 per cento

Proteine: essenziali per muscoli e ossa

Le proteine sono una componente strutturale chiave dell'osso; diversi studi mostrano una correlazione positiva tra l'assunzione di proteine e il livello di densità minerale ossea.

Il Framingham Osteoporosis Study, per esempio, evidenzia come l'assunzione

di un basso quantitativo proteico sia associato a una significativa perdita di massa ossea. L'assunzione di proteine con l'avanzare dell'età è quindi fondamentale, non solo per mantenere la salute dei muscoli - che fanno da supporto strutturale all'apparato scheletrico - ma anche per la salute delle ossa stesse.

Calcio: un ruolo chiave per ossa e articolazioni

Circa il 99 per cento del calcio nel corpo umano è contenuto nelle ossa e nei denti, percentuale che sottolinea l'importanza di questo minerale per la salute delle ossa. L'apporto di calcio tendenzialmente diminuisce con l'avanzare dell'età, mentre il fabbisogno di questo minerale aumenta.

I senior possono avere un assorbimento alterato del calcio associato a carenza di vitamina D o se vi è una riduzione della produzione di acido gastrico o della bile. Il rilascio di calcio legato alle proteine e/o alle fibre ingerite può, infatti, essere ostacolato dalla ridotta produzione di acido cloridrico nello stomaco, che negli adulti sopra i 65 anni può diminuire fino al 30 per cento.

Vitamina D: l'alleata numero 1 del calcio

La vitamina D svolge molteplici funzioni metaboliche ed è fondamentale per la salute delle ossa, aumentando l'assorbimento del calcio nell'intestino tenue.

Gli adulti con età più avanzata sono ad alto rischio di carenza di vitamina D per diversi fattori: a causa di alterazioni nel metabolismo, di una dieta più povera di questo micronutriente, o anche della minore esposizione al sole.

L'attenzione al tema è quindi molto elevata. Per esempio, recentemente la Società europea per gli aspetti clinici ed economici di osteoporosi e osteoartrite (Esceo) ha rilasciato una dichiarazione di consenso in merito al ruolo delle proteine e della vitamina D nella

salute muscolo-scheletrica nelle donne in post menopausa.

Le principali raccomandazioni sono:

- ✱ un apporto proteico alimentare di 1,0-1,2 g al giorno per ciascun chilogrammo del peso corporeo, equivalente ad almeno 20-25 grammi di proteine di alta qualità ad ogni pasto principale;
- ✱ un adeguato apporto di vitamina D di 800 UI al giorno;
- ✱ un apporto di calcio di 1.000 mg al giorno;
- ✱ attività fisica regolare 3-5 volte alla settimana in combinazione con l'assunzione di proteine in prossimità dell'esercizio muscolare.



Attenti *al bluff*

Nessuna prova che le terapie non convenzionali possano curare il cancro. Il caso Artemisia

Quanto dura un minuto? Sessanta secondi. Questa è la risposta più semplice e forse anche la più corretta. Ma siamo sicuri sia sempre così? O che sia così per tutti? Un minuto, il tempo in generale, non è uguale per tutti, non scorre in modo uguale per tutti. Per chi combatte contro il cancro, per esempio, un minuto passa più in fretta. Un malato di cancro non conta sessanta secondi per far passare un minuto, a lui ne bastano meno. Purtroppo. Combattendo contro il male, tutto muta. Le certezze spesso lasciano il campo alle

speranze. La lucidità può venir meno, eppure ci si può trovare di fronte a delle scelte. Può addirittura capitare di dover scegliere quale terapia seguire.

Il cancro è una malattia multifattoriale di cui ancora non sono note con certezza tutte le cause e per cui non sempre esiste una terapia affidabile e sicura, capace di vincere ogni forma che questa patologia può assumere. Spesso la strada è segnata, la terapia ben dosata e con ottime probabilità di successo. A volte no. E proprio in questi casi si fanno largo le cosiddette terapie non convenzionali. Rimedi naturali, medicine provenienti

da culture lontane, talvolta solo dicerie, si fanno strada nella mente (e nei computer) di chi è costretto a scegliere. Emblematico a tal proposito è il "caso artemisia".

Un esempio

L'*Artemisia annua*, una piccola piantina originaria della Cina, è salita agli onori della cronaca come panacea contro diverse tipologie di tumore. Molte in rete sono le testimonianze a suo favore, altrettante contro. Si citano studi e si richiamano dati, una volta per esaltarne l'efficacia, una volta

per distruggerla. Si trovano addirittura interviste con malati guariti. Circolano teorie e protocolli "fai da te", ma si legge anche di complotti orditi dalle case farmaceutiche che avverserebbero, occultandole, cure efficaci già esistenti solo perché a basso costo. Gli stessi dati vengono letti con opposte interpretazioni. Insomma se ci lasciamo prendere la mano dalla lettura si corre il rischio di finire con le idee più confuse di quando si è iniziato a leggere. Come districarsi?

Per fare chiarezza

Cosa differenzia una terapia ufficiale da una non convenzionale? Una terapia, una medicina, prima di poter essere utilizzata su larga scala, deve superare determinate fasi. In gergo tecnico vengono definiti *step*. Queste fasi altro non sono che test in sequenza tesi a garantire l'efficacia e un giusto rapporto tra i benefici che quel farmaco apporta ed i rischi che si corrono nell'assumerlo sia nel medio che nel lungo periodo. I test vengono eseguiti in laboratorio e su volontari, sia sani che ammalati.

Una volta che il farmaco ha superato tutti i test previsti per il suo utilizzo, si è certi che funziona (nella maggioranza dei casi) e che non è nocivo più di quanto sia utile.

Insomma è pronto, entra in commercio e può essere utilizzato in terapia.

Le terapie non convenzionali al contrario, provengono da una sperimentazione empirica, spesso basata su di una tradizione popolare, quasi mai controllata e proprio per questo non riproducibile. Non esistono, o sono pochissimi, i casi studiati a fondo.

Non vengono eseguiti test che confermino i dati e tutto assume un'aria molto meno scientifica. In buona sostanza i pazienti guariti, non esistendo controprove a riguardo, sarebbero guariti anche senza cura? Non lo sapremo mai.

Per onestà intellettuale dobbiamo anche aggiungere altro. Non sempre la scienza, le sperimentazioni, i protocolli ufficiali sono l'unica via valida per garantire l'efficacia di un farmaco. Esistono particolari situazioni, che la

scienza ancora non è in grado di spiegare. Per esempio, allo stato attuale delle conoscenze, un complesso multivitaminico di sintesi funziona meno di un fitocomplesso. Ossia le stesse identiche vitamine assunte naturalmente tramite fitomedicine o tramite estratti naturali hanno dimostrato (questa volta in modo riproducibile) molta più attività che una loro equivalente dose sintetica. Perché? Non lo sappiamo.

Interrogativi

Insomma in tema di terapie naturali le certezze scarseggiano mentre i dubbi abbondano. E dove mancano le certezze nascono le polemiche e sorgono domande. È giusto garantire le cure anche se queste stesse cure non hanno dimostrato la loro efficacia? È corretto testare su dei malati, in pericolo di vita, terapie che potrebbero fallire? In tempi di tagli alla spesa, è giusto sottrarre fondi per sostenere sperimentazioni di terapie non con-

venzionali, basate su dati incerti, o sarebbe meglio dirottare i pochi soldi disponibili per migliorare le cure già esistenti?

Insomma, l'artemisia guarisce dal cancro? Noi non lo sappiamo, allo stato attuale delle conoscenze nessuno lo può sapere. E quindi se fossimo costretti a scegliere tra un protocollo approvato, faticoso per il nostro fisico e dall'esito incerto, e una terapia non convenzionale da testare su noi stessi, cosa faremmo? Noi, oggi, lasceremo la chemioterapia consigliata in ospedale per assumere per esempio un quantitativo non ben definito di artemisia? A questa domanda preferiamo non rispondere. Troppo gravoso l'onere, troppo importante la scelta.

Noi oggi possiamo solo continuare a fare il tifo per la ricerca. Libera, indipendente, vera. Noi oggi possiamo solo nutrire la speranza di ottenere, un giorno, una cura efficace e sicura contro il cancro.

E che a guarirci sia un farmaco di sintesi, una bacca oppure un bel fiore colorato come l'artemisia, non cambierebbe molto. L'importante è che, indipendentemente dalla patologia che ci ha colpiti, tutti noi possiamo avere la speranza di guarire e tornare a contare ognuno dei sessanta secondi per far passare un minuto.

Lascieremo
la chemioterapia
consigliata
in ospedale
per assumere
un quantitativo non
ben definito
di Artemisia?



Sentirsi belli aiuta a sentirsi sani

Ci si rivolge sempre di più al farmacista per avere un consiglio competente su un prodotto cosmetico

Essere belle alle sette della mattina è una sfida ardua, ma che si può vincere grazie ai prodotti cosmetici, diventati ormai indispensabili per il nostro benessere. Dalla signora più attenta a quella più "acqua e sapone", ma lo stesso vale anche per i signori uomini: eh già, inutile che vi nascondiate, perché la vostra pelle è sensibile quanto la nostra. E diremo lo stesso della vanità. Basta riflettere un momento per accorgerci quanti cosmetici utilizziamo fin dal primo mattino senza neanche rendercene conto.

Ci svegliamo di fretta, un caffè al volo e poi di corsa in bagno dove inizia il nostro rituale: bagnoschiuma, deodorante, crema viso, magari un siero o un contorno occhi per le più brave,

dentifricio, gel per capelli, schiuma da barba e dopobarba per i signori uomini, che oggi non sanno più rinunciare a un buon trattamento che li protegga da freddo e smog. Aggiungiamo la lunga lista dei prodotti di *make up* che ci daranno un aspetto fresco e riposato all'istante. Possiamo quindi sostenere che i prodotti cosmetici sono diventati un prezioso alleato della nostra bellezza e non solo, ci aiutano infatti a mantenerci in buona salute, come nel caso dei prodotti per l'igiene orale o dei solari.

L'importanza di una corretta igiene cosmetologica è oggi riconosciuta anche dallo stesso medico, che un tempo riteneva il cosmetico più una fonte di allergie che un aiuto alle sue terapie. Ca-

pita spesso, infatti, che siano proprio i medici ad affiancare la prescrizione di una crema, di uno struccante o di uno shampoo specifico al trattamento farmacologico, per mantenere il buono stato della pelle o per ostacolare gli effetti collaterali di alcuni farmaci.

Un'ampia scelta

Se però non è il medico a prescriverci un cosmetico, come possiamo orientarci nella difficoltosa scelta di una crema idratante o della migliore crema anticellulite? Il mercato ci mette a disposizione talmente tante possibilità che sentirsi disorientati è il minimo che possa succedere.

Vediamo **quali sono i requisiti che deve possedere un buon prodotto cosmetico.**

Il rischio di acquistarne uno sbagliato o poco adatto alle nostre esigenze è sempre dietro l'angolo. Facciamo quindi un po' di chiarezza.

Innanzitutto impariamo che valutare un prodotto tenendo in considerazione solo ed esclusivamente l'incomprensibile e interminabile INCI (*International nomenclature of cosmetic ingredients*) è molto riduttivo. Considerate, per esempio, di dover valutare la qualità di un dolce confezionato leggendo solo gli ingredienti utilizzati. La questione è

infatti molto più complessa. Il cosmetico è un prodotto difficile da esaminare e i fattori in gioco sono tantissimi. Infatti la sua bontà non dipende soltanto dalle materie prime ma dalla serietà dell'azienda produttrice, le sue possibilità economiche, la bravura di chi formula i prodotti, l'investimento nella ricerca di nuove sostanze o di *texture* di ultima generazione... E infine dalla sua gradevolezza, perché possiamo anche acquistare la crema più buona e costosa in circolazione, ma se avrà un odore sgradevole rimarrà lì, state sicuri, intatta a guardarci e a ricordarci il pessimo investimento fatto.

Quando si acquista un prodotto di bellezza sarebbe ideale conoscere bene le esigenze della propria pelle. E la questione diventa sempre più difficile, perché sia in farmacia sia in profumeria, o addirittura in un supermercato, oggi tutti i prodotti cosmetici hanno raggiunto elevati *standard* di sicurezza, essendo normati dalle stesse leggi.



Potremmo quindi dire che non esistono cosmetici cattivi, ma cosmetici inadatti alla persona specifica, sicuramente sì. E qui entra in gioco l'aiuto del personale addetto alla consulenza, che rende evidente la differenza tra i diversi canali d'acquisto.

La farmacia canale d'eccellenza

Oggi il numero di persone che mostra di preferire la farmacia agli altri canali per l'acquisto dei propri prodotti di bellezza è in crescita continua ed esponenziale. Sicuramente il primo approccio è dettato da un'esigenza molto specifica: curare, per esempio, un'irritazione o risolvere un problema di acne. Come si passa, però, dalla crema lenitiva alla crema *antiaging* a base di cellule staminali vegetali? Semplice, grazie al consiglio.

Se infatti nei supermercati si è praticamente abbandonati a se stessi nella scelta dei propri prodotti, in farmacia si verifica esattamente il contrario.

Durante l'acquisto diventa fondamentale la preparazione della consulente e in farmacia vi trovate di fronte a laureati, farmacisti, cosmetologhe o addette alla cosmesi altamente specializzate, pronti a mettere le loro conoscenze al vostro servizio.

Oggi saper interpretare e quindi

consigliare un cosmetico significa possedere conoscenze almeno di base di chimica cosmetologica, biologia, fisiologia cutanea. La farmacia è anche il miglior luogo per ricevere consigli se siamo in presenza di comprovate allergie ad alcuni ingredienti: **l'interminabile elenco di sostanze in etichetta è spesso difficilmente interpretabile da soli.** La cautela nel dispensare consigli da parte del personale che lavora in farmacia è determinata proprio dalla preparazione scientifica e dall'esperienza. In farmacia è possibile trovare cosmetici dedicati alle pelli più sensibili, la maggior parte delle aziende cosmetiche sono infatti testate su pelli che non sopportano profumi, conservanti, nickel e sono formulati per ridurre al minimo i rischi di allergia. Anche chi non ha queste esigenze, però, può trovare nel dermocosmetico - perché oggi parlare di semplice cosmetico è quasi riduttivo - una valida risposta ai propri problemi,

che si tratti di **rughe, macchie o di acne.** Anzi è tipico della farmacia consigliare un cosmetico con un approccio molto diretto, mirato a risolvere quello che non va. E non abbiate paura di abbandonare le splendide sensorialità di una crema di profumeria, perché oggi in farmacia non dobbiamo più rinunciare alla cosiddetta piacevolezza cosmetica per dare priorità a sicurezza ed efficacia. Anche se parliamo di *make up*. **Nelle farmacie più all'avanguardia è anche possibile eseguire screening cutanei e tricologici, un ulteriore servizio messo a disposizione della clientela, che solo personale altamente qualificato può offrire.** Insomma non resta che rivolgersi alla farmacia più vicina per sperimentare le ultime novità che la ricerca cosmetica mette a vostra disposizione, unendo l'elevata efficacia alla tollerabilità cutanea. Sentirsi belli aiuta a sentirsi sani.

NOVITÀ
editoriale

“Siamo momentanei
e provvisori
come una goccia
che tende al vapore
sapendo di non poter
lasciare tracce”



LUCA PANI
PROVE DI VOLO
Manuale di Psiconautica Elementare
Dipinti di Filippo Martinez

ACQUISTALO ONLINE SU
www.edizioniedra.it

PER INFORMAZIONI

EDRA SpA Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - Tel. 02 881841 - Fax 02 93664 151
eMail: libri.comm@lswr.it - www.edizioniedra.it

edra



Diffamazione e social network

La Cassazione si pronuncia sulle offese espresse tramite i nuovi canali internet

La Corte di Cassazione si è recentemente confrontata con l'utilizzo dei *social network* ed è stata chiamata a stabilire se le offese espresse su tali siti integrino o meno la fattispecie di diffamazione aggravata.

La Suprema Corte ha rilevato che i commenti che compaiono su tali siti hanno una diffusione potenzialmente illimitata e, pertanto, le offese espresse con tale modalità devono ritenersi aggravate, come se commesse a mezzo della stampa. Con la sentenza n. 24431/2015, perciò, la Cassazione ha stabilito che "postare" un commento offensivo sulla bacheca di *facebook* integra la fattispecie aggravata del reato di diffamazione. La decisione della Corte trova il suo fondamento nella potenzialità, nell'idoneità e nella capacità del mezzo utilizzato per la consumazione del reato a coinvolgere e raggiungere una pluralità di persone, anche se non individuate nello specifico e apprezza-

bili soltanto in via potenziale, con ciò provocando un maggiore e più diffuso danno alla persona offesa.

Tale principio può essere ritenuto analogo a quanto già espresso dalla giurisprudenza in merito alla diffusione dell'offesa per mezzo di pubblicità, per esempio, in un pubblico comizio o anche l'invio di un messaggio dalla posta elettronica secondo le modalità del *forward* (verso una pluralità di destinatari).

Nei *social network*, pertanto, così come nelle altre fattispecie indicate, il mezzo di diffusione utilizzato valorizza il rapporto interpersonale che, «proprio per il mezzo utilizzato, assume il profilo del rapporto interpersonale allargato a un gruppo indeterminato di aderenti al fine di una costante socializzazione».

Un'ipotesi diversa è stata posta di recente all'esame della Suprema Corte la quale - con la sentenza n. 3981/2016, pubblicata il 29 gennaio - ha stabilito che



nel caso in cui l'utente si limiti a condividere i post offensivi in un gruppo inserendo unicamente un proprio commento critico, privo di insulti, non scatta il reato di diffamazione aggravata.

Ritiene, infatti, la Cassazione che in detta ipotesi, pur aderendo alla critica nei confronti della persona presa di mira e commentando, l'utente non usa le stesse forme illecite scelte dagli altri sul *social network*. Per la Corte non è rilevante che l'imputato condividesse o meno gli insulti "postati" dagli altri, dal momento che

la sua condotta non evidenzia in maniera oggettiva un'adesione ai medesimi, rilanciandoli direttamente o anche solo indirettamente. Ciò che assume importanza è la circostanza che l'utente non ha condiviso le forme illecite attraverso cui gli altri avevano promosso le critiche e si sia limitato a esercitare il suo diritto di manifestare un'opinione apertamente ostile ma non offensiva nei confronti della parte offesa, senza «voler amplificare attraverso il proprio comportamento» le condotte lesive degli altri utenti.

Siamo ciò che non mangiamo

Alla scoperta dell'ortoressia, nuova frontiera dell'alimentazione salutista

Sapete che cos'è l'ortoressia? Forse no. Ma conoscerete sicuramente la realtà che descrive: l'attenzione minuziosa a ciò che mangiamo. La selezione rigorosa dei nutrimenti in base a criteri oggettivi o soggettivi di idoneità. L'esclusione di tutto ciò che non rientra nei parametri fissati, a costo di rimanere con lo stomaco vuoto. La creazione di gruppi di persone accomunate da un solo medesimo interesse: la qualifica di se stessi in base al tipo di alimenti scelti. Non solo per motivi di reazioni avverse a determinati cibi. Come succede nelle allergie (più gravi) e nelle intolleranze (meno pericolose e più diffuse), per esempio al glutine, al lattosio o ad alcune proteine.

Con il termine ortoressia ci si riferisce ai nuovi stili alimentari, sui quali il soggetto decide di basare la propria nutrizione. Vegani, vegetariani, crudisti, in base al gruppo sanguigno, eccetera.

Non è una prassi del tutto nuova, ovviamente. Ogni grande religione, ogni cultura, ogni gruppo etnico impone o suggerisce la scelta e la proibizione di alimenti che identificano una appartenenza. Che scandiscono l'importanza del tempo "sacro" che quella comunità sta vivendo.

Qui però si tratta di qualcosa di diverso. Per la prima volta a dettare legge non è la tradizione ma il singolo individuo. Diventa decisivo non ciò che mi suggeriscono ma ciò che scelgo. E soprattutto ciò che scelgo in base a motivazioni affettivo/ideologiche. Non diagnostiche né di appartenenza biografica. Ma perché insindacabilmente

mente mi accorgo che quel percorso nutrizionale è quello più adatto alle mie necessità. Da molti punti di vista. Per questo atteggiamento escludente, il titolo dell'articolo inverte il noto aforisma del filosofo Ludwig Feuerbach: noi siamo ciò che mangiamo. Lo trasforma nel motto dell'ortoressico: io sono ciò che non mangio.

L'ortoressia è la restrizione alimentare a cui il soggetto volontariamente si sottopone, diventandone alfiere. L'orgoglio nella difesa delle proprie scelte è parte integrante della definizione. **L'ortoressico, a differenza dell'anoressico, non si sente sotto accusa. La sua non è una patologia ma la rappresentanza di una umanità più consapevole e rispettosa. Comunque più attenta alla salvaguardia del proprio corpo.**

L'ortoressia è una nuova frontiera del nostro rapporto con il cibo ma anche con noi stessi. Qualifica l'identità per-





sonale, al pari di altri attributi: come la data di nascita, la residenza, l'altezza, il colore degli occhi o il lavoro. Dimmi che cosa mangi e ti dirò chi sei,

si potrebbe dire da un vertice di osservazione ortoressico.

Steven Bratman è l'ideatore del neologismo. Pone due criteri di inclusione. Il criterio A: «Focus ossessivo sul mangiare salutista, in base a una teoria dietetica o a un corteo di presupposti che può variare nei dettagli. Le violazioni delle regole dietetiche autoimposte causano paura esagerata di compromissione o senso di impurità personale, accompagnate da ansia. Le restrizioni dietetiche aumentano con il tempo e possono causare perdite di peso, anche se il desiderio di perdere peso è assente, o comunque subordinato all'ideazione del cibo salutista». Criterio B: «Il comportamento

compulsivo e la preoccupazione mentale diventano significative da un punto di vista clinico a causa di malnutrizione, problemi di natura relazionale, immagine di sé e autostima troppo vincolata al rispetto delle regole dell'alimentazione salutista che si è scelta».

Che cosa significa? Significa che l'ortoressia non è tanto una malattia quanto una patologia-paradigma del nostro tempo. Cioè? Essa descrive una modalità di essere che ci contraddistingue in questi anni. Si muove su un *continuum*. A seconda di chi la interpreta, può diventare disfunzionale. Ma può anche rimanere nei binari della corretta attenzione ai dettagli nutrizionali, di cui per lungo tempo ci siamo dimenticati. L'ortoressia non è né buona né cattiva. È ortoressia.

Che cosa c'entra tutto questo con la farmacia e i suoi clienti? Moltissimo. La farmacia è uno dei centri di raccolta delle sensibilità sociali più aggiornato e recettivo. La farmacia è sul territorio, aperta sempre e offre personale qualificato. Per queste motivazioni è all'avanguardia rispetto a qualsiasi altra istituzione sanitaria nelle risposte alle nuove domande di salute. **Aumenta la quantità e la qualità delle offerte nei reparti destinati agli alimenti speciali.** Per i celiaci, per gli intolleranti alle proteine o per gli sportivi. Aumentano i servizi dietologici. Aumentano le analisi sulle intolleranze alimentari, pur con gli attuali limiti di ricerca, ma soprattutto aumenta la disponibilità a trattare un tema, la sana alimentazione, che ci rende tutti un po' ortoressici.



Naturalmente senza glutine

Consigli gustosi sull'utilizzo di cereali "alternativi"

Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo» affermava Ippocrate di Kos. Coloro che non possono assumere il glutine, i celiaci, conoscono benissimo la veridicità di questo consiglio, ma tutti dovrebbero sapere quanto la salute sia legata all'alimentazione. È infatti universalmente accettato che **il cibo incide profondamente sul nostro benessere e che dovremmo preferire alimenti integrali, con pochi grassi, poco lavo-**

rati, molte verdure, e dovremmo variare spesso il tipo di cibo che ingeriamo.

La frenesia di questa epoca, però, fa sì che le nostre scelte alimentari siano dettate dalla fretta e dalla poca attenzione. La farina di gran lunga più utilizzata in Italia è quella raffinata di grano, a differenza di quanto avveniva in passato, e anche il modo di cucinare è decisamente cambiato rispetto ai frugali pasti della dieta mediterranea. Le ricette che seguono sono adatte non

solo ai celiaci, ma a tutti coloro che vogliono migliorare la propria alimentazione aumentando la varietà degli alimenti nella dieta. Esistono diversi cereali preziosi che sono naturalmente privi di glutine, alcuni provenienti dalla nostra tradizione e che erano largamente utilizzati dai nostri avi, altri provenienti da terre più lontane e che sono estremamente bilanciati dal punto di vista nutrizionale. Ecco come utilizzarli per realizzare ricette buone e leggere.

Chapati di riso integrale

I chapati sono panini indiani croccanti non lievitati che si cuociono in padella. Il riso integrale contiene fino a dieci volte più vitamine e oltre al quadruplo delle fibre del riso bianco, per cui dal punto di vista nutrizionale è nettamente superiore.

Ingredienti:

100 g farina di riso integrale,
150 g patata bollita,
10 g olio oliva,
sale.

Passare le patate al setaccio, impastare con la farina, aggiungere olio e sale. Far riposare per 30 minuti. Tirare con il mattarello



a 3 mm di spessore sporcando la tavola di farina. Tagliare in cerchi con un bicchiere. Cuocere in padella con poco olio 2 minuti per lato. Gustare appena pronti.

Maltagliati di grano saraceno ai carciofi e noci

Notoriamente utilizzato per realizzare i pizzoccheri, il grano saraceno è un alimento versatile e dal sapore deciso. È ricco di proteine, ferro, zinco e selenio e contiene la rutina, sostanza che migliora la microcircolazione. Poche noci al giorno aiutano a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e i conseguenti danni al sistema cardiovascolare.

Ingredienti per la pasta:

200 g farina grano saraceno,
60 g amido di mais,
180 ml di acqua calda,
1 cucchiaino di olio di oliva,
sale.

Impastare gli ingredienti per qualche minuto, coprire con la pellicola e lasciare riposare per 30 minuti. Tirare la sfoglia fino a un millimetro di spessore, tagliatela dando la caratteristica forma. Far cuocere in acqua bollente per circa 4 minuti. Per il condimento: due carciofi puliti tagliati a spicchi, 30 g di noci in granella, la buccia di un limone, mezzo bicchiere di vino bianco, uno spicchio di aglio, olio, sale e prezzemolo. Cuocere i carciofi in padella con il vino e l'aglio intero. A cottura terminata prendere la metà dei carciofi e frullarli con due cucchiaini di olio. Rimettere la crema in padella, aggiungere 20 g di noci. Condire la pasta guarnendo con le noci rimaste, il prezzemolo e la buccia di limone.



Crocchette di miglio e ceci

20 g di semi di sesamo,
mezzo cucchiaino di curry,
4 cucchiaini di salsa di soia,
un cucchiaino di olio.

Sciacquare il miglio e farlo tostare in una pentola con poco olio. Aggiungere il doppio del volume di acqua fredda e lasciarlo cuocere lentamente finché non sarà assorbita.

Mescolare i ceci schiacciati, il curry, e la salsa di soia. Formare delle palline e rotolarle nel sesamo. Cuocerle in padella o al forno. Si possono accompagnare a una salsa a base di yogurt e erba cipollina spezzettata.



Il miglio è ricco di vitamine A e B, acido folico, ferro, magnesio e anche acido silicico, che migliora il trofismo di pelle, capelli e unghie. Il sesamo contiene l'acido linoleico, importante per la pelle, ed è ricchissimo di calcio.

Ingredienti:

300 g di miglio,
460 g di ceci cotti,

Pop corn di amaranto al cioccolato e nocciole

L'amaranto è ricco di proteine e di lisina, aminoacido essenziale poco presente nei cereali.

Ingredienti:

30 g di popcorn di amaranto,
80 g di cioccolato fondente (senza glutine per i celiaci),
30 g di granella di nocciole tostate.



I popcorn di amaranto vengono realizzati come i normali popcorn, mettendo mezzo cucchiaino di amaranto per volta in una padella molto calda e togliendoli dal fuoco appena scoppiati. Fondere il cioccolato a bagnomaria, mescolare tutto e versare negli stampini di silicone. Fare freddare. Una volta freddi si possono guarnire con altro cioccolato fuso e granella.

The Revenant

Leonardo Di Caprio diretto da Iñárritu in un kolossal sulla natura selvaggia

Alejandro G. Iñárritu è il regista messicano che da qualche anno sta catalizzando l'attenzione della critica cinematografica. Il suo ultimo sforzo, *The Revenant*, ha come protagonista un infaticabile Di Caprio. L'intreccio del film è lineare: ambientato nell'Ottocento, in Nord Dakota, si incentra sull'istinto di sopravvivenza di un uomo abbandonato tra nevi e mille intemperie, spronato dalla rabbia e dal desiderio di vendicare la morte violenta del figlio. Sullo sfondo, il mai dissipato conflitto con gli Indiani nativi di quelle vaste terre. Un'opera aspra, primigenia, a tratti brutale: il violoncello accompagna e le percussioni incalzano il soggetto nei meandri di un territorio quasi desolato e frequentemente impervio. Il prodotto finale consta, pertanto, di un serrato e lacerante confronto Uomo-Natura, in cui le fragilità del primo sono la premessa necessaria per far fiorire un inaspettato ingegno salvatore. Ma sono gli uomini la vera insidia: ogni incontro cela un potenziale pericolo, la diffidenza è lo stato emotivo egemone e più saldamente radicato. Il

confronto - che, dunque, è innanzitutto dell'Uomo con se stesso - partorisce una lotta speculare in cui risuona quell'antico motivo mai inattuale, *homo homini lupus*, solo a tratti soverchiato da rare gocce di solidarietà. La realizzazione scenica del film è magistrale: momenti di tensione e crudità si alternano a delicate contemplazioni di un mondo forestale cristallizzato, sapientemente incorniciato da una fotografia attenta, pronta a cogliere lo stridente contrasto tra il candore bluastro del ghiaccio e il rosso acceso della violenza. Il piacere estetico, però, trova pochi alleati sul piano intellettuale: manca quella pienezza contenutistica dei precedenti lavori di Iñárritu, l'incomunicabilità in *Babel* o l'ipocrisia delle maschere in *Birdman*. I pregiudizi e il rapporto con i nativi americani risultano poco approfonditi; l'intento lodevole di mostrare fino a che punto la natura umana possa spingersi nelle avversità scema in una sintesi fideistica impropria, considerata la superficialità, lungo tutto il film, dei riferimenti alla fede. Notevole l'interpretazione di T. Hardy, schietta quella di Di Caprio.

The Revenant di Alejandro González Iñárritu, Usa, 2015

Cast Leonardo Di Caprio, Tom Hardy, Domhnall Gleeson, Will Poulter

VOTO

1 2 3 4 5

3,5

Con il sole sulla pelle

La primavera e il suo guardaroba

Salutato l'inverno, presto ripareremo i maglioni nell'armadio pronti a scoprire un po' di pelle. O, forse - questo è quello che dicono i *brand* più rinomati - al contrario, a copirci di pelle. Sì perché tra tutti i *trend* che i *designer* hanno lanciato per la primavera/estate 2016, l'uso dei pellami, da sfoggiare sempre e comunque, è forse quello che più prepotentemente condizionerà le scelte femminili, in fatto di guardaroba, già tra qualche settimana. **Inutile negarlo: se si parla di pelle non si può non pensare alla *biker jacket*, la divisa d'ordinanza dei motociclisti incalliti diventata, nel tempo, icona immediatamente rappresentativa di uno stile grintoso, aggressivo.** Bene, non se ne potrà fare proprio a meno nei prossimi mesi, parola di Louis Vuitton. Il *brand* ne ha farcito la sua *spring/summer*, immaginando futuristiche protagoniste di qualche romanzo distopico. Queste, vestite di reti, metalli, canotte e *crop top*, affrontano la città strette nelle loro giacchine da centauro, nere per le più dure, o dai colori pop, con il rosa in *pole position*, per le più romantiche. Scenari sottomarini invece per Krizia, che in un profondo fondale immagina creature fantascientifiche, capaci di combinare i materiali più disparati tra cui,



Cristiano Burani

Fatima Val

ovviamente, la pelle, che si porta quasi fosse una muta subacquea. Come vere *rock star*, le donne firmate Philipp Plein la indossano invece dalla testa ai piedi. Tempestato di borchie e coperto di frange, il pregiato materiale, secondo il *designer*, è un *must* irrinunciabile, a patto che sia rigorosamente nero (con qualche eccezione per le tonalità metalliche). *Total black* anche per Fatima Val, che propone giacchini cortissimi, abiti, lunghi gilet tagliati al laser e persino fasce da guerriera strette sulle gambe.

Se Valentino lega alla pelle tutto il fascino di antichi rituali tribali - la sua SS2016 è un inno all'Africa e alle sue tradizioni, traslate, per la gioia delle sue clienti, in versione *etno chic* - c'è chi, come Fendi, ne ha fatto ampio uso, tra abiti, bomber e persino *bloomers* che fanno il verso alla biancheria delle nonne. E per le più scanzonate? La soluzione, nel nome del nuovo *trend*, arriva da Cristiano Burani che propone gonne, bermuda e addirittura salopette, colorati e freschi, per un'estate all'insegna della spensieratezza.



Sport: come
renderlo un
alleato per una
vita sana

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

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

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

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

VIVI CON ENERGIA

www.viviconenergia.com

IL PORTALE DEL BENESSERE E DEL SUO MANTENIMENTO

la vignetta



1



2

3



4

5



TRATTAMENTI PER LA PELLE SECCA

La dermatite atopica è una malattia infiammatoria cronica della cute, che si presenta sotto forma di un'eccessiva secchezza della pelle e di lesioni infiammatorie come l'eczema. Sono molte le ragioni della pelle secca: il freddo e il vento, il calore e l'aria condizionata, il contatto con alcuni prodotti, come saponi e detersivi, il consumo di alcol, l'uso di farmaci e problemi ormonali. **Topialyse** è la risposta dei Laboratoires SVR a questi problemi: trattamenti anti-irritazione e anti-prurito per la pelle secca a tendenza atopica, pensati per tutta la famiglia. www.labo-svr.it



PANTY CICLISTA, PER GLI INESTETISMI DELLA CELLULITE

Sanico presenta **Panty Ciclista** uno degli indumenti termoattivi della linea Slimagra, utile per avere cura in modo semplice ed efficace del proprio corpo. Panty Ciclista è costituito dal primo tessuto brevettato a tre strati sovrapposti: l'anima del prodotto in lattice di caucciù, naturale e traspirante, aumenta la circolazione sanguigna innalzando dolcemente la temperatura corporea locale, senza surriscaldare la pelle. Lo strato interno di cotone genera un micro massaggio superficiale, contribuendo a eliminare le tossine, mentre lo strato esterno in poliestere dà forma all'indumento e ne migliora la vestibilità. www.sanicareweb.com



QUATTRO TRATTAMENTI PER LA CURA E LA BELLEZZA DELLE UNGHIE

My Nails, la linea di prodotti di Planet Pharma dedicata alla cura e alla bellezza delle unghie, presenta la nuovissima Linea Magic Pen che è costituita da quattro prodotti:

- Nail Builder, un trattamento rinforzante per unghie fragili.
- Nail Whitener, trattamento sbiancante per unghie ingiallite e macchiate.
- Growth Energizer, un trattamento rigenerante e attivatore della crescita delle unghie.
- Nail Polish Corrector, un trattamento che corregge velocemente e con precisione le piccole imperfezioni e sbavature dello smalto.

www.planetpharma.it



PER LA SALUTE DI MUSCOLI, OSSA E ARTICOLAZIONI

Dalla ricerca Nestlé Health Science: **Meritene® Mobilis**, ricco in proteine e fonte di 22 vitamine e minerali, studiato per supportare il normale benessere di muscoli, ossa e articolazioni, formulato per i fabbisogni nutrizionali degli adulti. Contiene: proteine, che contribuiscono al mantenimento della massa muscolare; vitamine, (B₂, B₆, B₁₂) e minerali importanti per combattere stanchezza e affaticamento. www.meritene.it



NASO LIBERO

Dall'esperienza Euritalia Pharma nasce **Isomar Spray Decongestionante** con acido ialuronico, indicato per il naso chiuso. Aiuta a mantenere la mucosa morbida per un rapido sollievo di adulti e bambini grazie ai suoi due componenti: l'acqua di mare, che ha azione decongestionante con una concentrazione salina intorno al 3 per cento e l'acido ialuronico che mantiene la mucosa morbida e dona al prodotto un'attività di protezione delle cellule dalla disidratazione. www.euritaliapharma.it

POUDRE COMPACTE OPACIZZANTE

La nuova **Cipria Compatta Mavala** è il #maipiùsenza di ogni *make up* per un "mat effect" che non tradisce imperfezioni e zone lucide. Trasparente e delicata, in polvere finissima, può essere utilizzata da sola o come step finale per la base dopo il fondotinta o una crema colorata, ma anche per ritocchi nel corso della giornata. Applicata con il piumino soft, uniforma l'incarnato con un sottile velo opacizzante: grazie all'olio di Macadamia, ricco di acidi grassi essenziali,

aiuta a mantenerne l'equilibrio idrolipidico. Il talco sottile ne garantisce l'aderenza, senza temere le temperature calde.
www.mavalaitalia.com



L'ANTIOSSIDANTE QUANDO SI PRENDE IL SOLE

Il sole è un toccasana per il nostro organismo: favorisce il buonumore e la produzione di vitamina D, la vitamina per il buon mantenimento di ossa e denti e che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario. **Pinoflavo**, integratore alimentare a base di Pycnogenol, è distribuito da Solgar ed è adatto a chi voglia utilizzare sostanze antiossidanti utili soprattutto quando ci si espone di più al sole. Si utilizzano 1 o 2 capsule vegetali al giorno, con acqua, preferibilmente ai pasti. www.solgar.it



PER UN SORRISO BIANCO E BRILLANTE

Pearl Drops Advanced Whitening sbianca in modo efficace, sicuro e delicato, per denti fino a cinque volte più bianchi. Clinicamente testato, dispone del sistema sbiancante 4D che permette la prevenzione e la rimozione delle macchie nonché l'eliminazione della placca nascosta. Contiene inoltre perlite, un ingrediente usato dai dentisti per lo sbiancamento professionale, e fluoro, utile a rafforzare lo smalto dentale e a proteggere i denti dalle carie. Utilizzare Pearl Drops Advanced Whitening tre volte al giorno per una settimana; in seguito, per prevenire la ricomparsa di macchie, utilizzare due volte al giorno. www.bouty.it



CONTRO LA TOSSE

Bios Line presenta **Larimucil**, linea formulata per la tosse secca e grassa, con gusto gradevole; contiene arabinogalattani da larice, piantaggine, altea e lichene islandico che sulla mucosa delle prime vie aeree favoriscono la formazione di un film protettivo calmante della tosse, aiutando anche l'idratazione delle mucose, agevolando così la rimozione del muco. Larimucil è disponibile in flacone o in bustine monodose tascabili. Non contiene glutine, coloranti di sintesi, né conservanti. www.biosline.it

TRATTAMENTI ALLE FIBRE DI LINO

Dai **Laboratoires Klorane** i trattamenti volumizzanti:

- Shampoo alle fibre di lino, grazie all'azione della sua formula «ultra-light» esclusiva, la capigliatura perfettamente inguainata dalla radice acquisisce consistenza e rivela un nuovo volume ricco di morbidezza e leggerezza.

- Balsamo dopo-shampoo alle fibre di lino, beneficia di una formula composta unicamente da elementi di origine vegetale senza alcun corpo grasso e silicone.

- Trattamento senza risciacquo alle fibre di lino: l'innovazione tecnica risiede nell'utilizzo di una polvere a base di silicati che dona consistenza e nell'assenza totale di alcol, di resine e di siliconi. Questo spray dona vitalità e corpo ai capelli, senza appesantirli. Le formule esprimono il loro potenziale se utilizzate seguendo gli step del rituale Klorane:

1 lavare, 2 nutrire, 3 sublimare. www.klorane.it



L'accompagnatore

Una figura immancabile, che semina scetticismo a piene mani

Sembra strano, ma dopo quasi quarant'anni di passione per la professione, ci sono ancora tipi di persone in grado di farti rimpiangere di non essere andato a farti una bella passeggiata invece di venire ad aprire la farmacia. C'è l'ansioso, gli spieghi più volte e dettagliatamente tutto, come aprire la confezione e come e quanto farmaco prendere, a che ora - con l'approssimazione massima di cinque minuti, per carità - perché prenderlo e per quanto tempo, ma non basta: senza pietà, ti chiede se il giorno dopo sarà guarito e allora ti arrendi. Se pensi di avere una risposta per tutte le domande, sappi che l'ansioso ha una domanda pronta per tutte le risposte. C'è poi il depresso, qualunque rimedio gli abbia prescritto il medico e tu gli stia dando, sarà inutile: «Sa, con me le medicine non funzionano». Manco fossero incantesimi o trucchetti da illusionista. Ma il vero terrore del farmacista al lavoro è l'accompagnatore. **Innocuo all'apparenza, non ha bisogno di nulla, è venuto solo insieme all'amico/collega/sorella/moglie. Di sesso maschile, veste normalmente, ha un'aria serena, lo sguardo distratto, insomma non lo diresti in grado di scatenare l'inferno.** Invece lo farà. Si piazza appena dietro l'accompagnato, ti sbircia da sopra la sua spalla e aspetta il momento per colpire. In genere esce allo scoperto

to dopo che l'accompagnato ti ha illustrato il suo problema di salute e tu hai appena iniziato a esporgli il rimedio più adatto. L'attacco inizia con un vago scuotere di testa, seguito dallo sguardo che punta al soffitto e una specie di mugolio di disapprovazione. Se lo ignori e continui a occuparti del paziente, parte lo sbuffo rumoroso, impaziente. L'accompagnato si volta, tu sei costretto

Se lo ignori e continui a occuparti del paziente, parte lo sbuffo, rumoroso, impaziente

a dedicargli finalmente l'attenzione reclamata e lui sentenza, inappellabile come il Giudizio Universale: «Quello», indicando il prodotto che hai in mano, «*nun fa gnente*». **Decenni di ricerche di laboratorio, anni di sperimentazioni cliniche, lustri di esperienza professionale, decine di pubblicazioni scientifiche spazzate via, incenerite e disperse al vento da una manciata di sillabe romanesche.** Resti interdetto, qua-



si umiliato, taciti il diavolo custode che ti sollecita una testata sui denti di quel Brenno e dai retta all'angelo pari grado, saggiando l'ipotesi dialettica: «Lei ha già preso questo farmaco?» chiedi conciliante.

«No», replica, con un pessimismo che non ammette diserzioni, «ma c'ha un nome che non mi convince». È duro da affermare nell'anno Giubilare della Misericordia, ma stavolta mi sa che aveva ragione il diavolo.

Damiano Galimberti

LA MEDICINA DELL'AGING E DELL'ANTI-AGING

Un approccio alla cura della salute che esalta la prevenzione della malattia e l'allungamento della vita, in opposizione all'esaltazione della cura della malattia. Questa è la sfida che si pone ***La medicina dell'aging e dell'anti-aging***, un manuale di base che fornisce un inquadramento sistemico ai concetti alla base di questa medicina della vita e della persona.



Damiano Galimberti

LA MEDICINA DELL'AGING E DELL'ANTI-AGING

Prezzo: 49,00 euro

ACQUISTALO ONLINE SU
www.edizioniedra.it

PER INFORMAZIONI

▶ **EDRA SpA** Via Spadolini, 7 - 20141 Milano - Tel. 02 881841 - Fax 02 93664 151
eMail: libri.comm@lswr.it - www.edizioniedra.it

TWINS 

optical

www.twinsoptical.it

OCCHIALI
DA LETTURA

OCCHIALI
DA SOLE

LENTI
A CONTATTO

HD
Comfortable
Lens

LENTI A CONTATTO
monouso giornaliera

LA MAISON DES ESSENCES

Eau de Parfum pour Femme et pour Homme



PROFUMI ALTA
EQUIVALENTI DI QUALITÀ

www.mpdistribuzione.com