

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Mensile
Anno II, n. 10
Novembre 2017



Diabete: settimana
di prevenzione
in farmacia

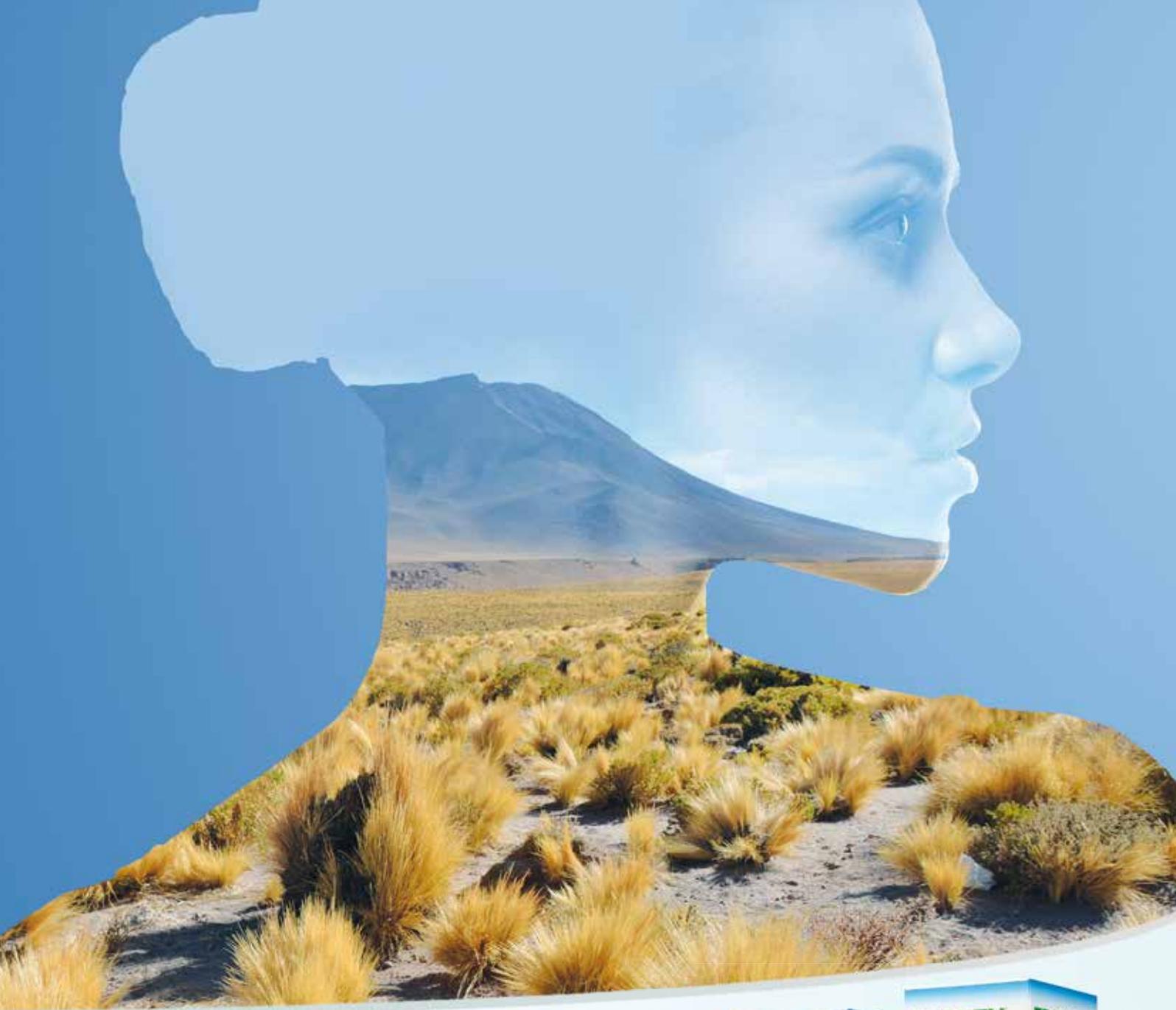


Farmaci:
fare il pieno
di vitamina C

Marisa Laurito

Un'artista poliedrica





LINEA
FROBEN® TOSSE
UN RAPIDO SOLLIEVO CONTRO
I FASTIDI DELLA TOSSE.

Froben Tosse Grassa, con effetto espettorante, aiuta a liberarti dalla tosse grassa.
Froben Tosse Secca, con effetto sedativo, aiuta a liberarti dai fastidi dalla tosse secca.



FROBEN TOSSE GRASSA è un medicinale a base di bromexina cloridrato.
FROBEN TOSSE SECCA è un medicinale a base di butamirato citrato.
Sono medicinali che possono avere effetti indesiderati anche gravi.
Prima dell'uso, leggere attentamente il foglietto illustrativo.
Codice materiale M35/2017, data Autorizzazione Min. 14/09/2017

 **Mylan**
Better Health
for a Better World

L'ORTICARIA È

una patologia caratterizzata dall'insorgenza di **pomfi**, **angioedema** o da entrambi.¹

L'orticaria è detta **cronica** quando i **sintomi persistono per oltre 6 settimane** e si definisce **spontanea** quando i **sintomi si manifestano spontaneamente, senza stimoli esterni**.¹

QUANTO È DIFFUSA L'ORTICARIA CRONICA?

1 paziente su 4 manifesta orticaria almeno una volta nella propria vita.³ L'ORTICARIA CRONICA interessa fino all'1% della popolazione generale.⁴ **Circa i 2/3 dei pazienti soffrono di Orticaria Cronica Spontanea (CSU).**³

È POSSIBILE VALUTARE LA GRAVITÀ DELL'ORTICARIA E L'ANDAMENTO DELLA MALATTIA?



grazie al Punteggio di Attività dell'Orticaria⁵

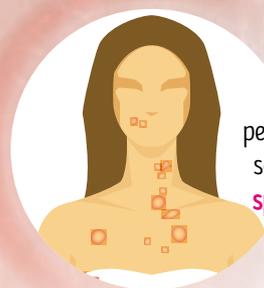
UAS = URTICARIA ACTIVITY SCORE

Scopri che cos'è sul sito
WWW.LAPELLECONTA.IT



ORTICARIA APP

Per valutare, grazie al punteggio UAS7, l'attività dell'orticaria è disponibile Orticaria App, scaricala gratuitamente!



POMFI

Lesioni cutanee pruriginose, leggermente rilevate, variabili per forma, dimensioni, numero e sede, **solitamente regrediscono spontaneamente nell'arco di un giorno** senza lasciare esiti.²



Tumefazione pallida a margini indefiniti, persistente, scarsamente pruriginosa, che si accompagna a **sensazione di tensione e coinvolge più frequentemente palpebre, labbra e genitali**.²

ANGIOEDEMA

COME INFLUENZA LA VITA QUOTIDIANA?

L'ORTICARIA CRONICA SPONTANEA ha un forte impatto emotivo e psicologico a causa della sua natura imprevedibile e, rispetto ad altre malattie della pelle, è associata a un maggior impatto negativo sulla qualità della vita delle persone che ne soffrono.³

1. Marrouche N e Grattan C. Expert Rev Clin Immunol 2014; 10(3):397-403; 2. Trevisan V e Ferrucci S. Rivista della Società Italiana di Medicina Generale 2011; 4:43-47; 3. Maurer M, et al. Allergy 2011; (66):317-330; 4. Maurer M, et al. JDDG 2013; 971-978; 5. Zuberbier T, et al. Allergy 2014; 69:868-887.



VAI SUL SITO
WWW.LAPELLECONTA.IT
E COMPILA IL QUESTIONARIO
UAS ONLINE!



18



12



24

44



22

SOMMARIO

5	<i>Editoriale</i>
6	DIA day in farmacia
6	What's up?
8	News
10	<i>Il farmacista risponde</i>
10	Non rischiamo la salute
11	<i>La voce della Regione</i>
11	Donare una nuova vita
12	<i>Intervista</i>
12	Un'artista poliedrica
18	<i>Attualità</i>
18	Prevenire il diabete
20	<i>Farmaci</i>
20	Fare il pieno di vitamina C
22	<i>Fitoterapia</i>
22	Proteggiamoci con l'echinacea
24	<i>Odontoiatria</i>
24	No agli odori sgradevoli
26	<i>Medicina</i>
26	Longevità e alimentazione
28	<i>Pediatria</i>
28	Rinforzare il sistema immunitario

30	<i>Prevenzione</i>
30	Un disturbo disabilitante
32	<i>Benessere</i>
32	Quando duole la colonna
34	<i>Cosmesi</i>
34	Puliti e profumati
36	<i>La parola all'avvocato</i>
36	Truffe telefoniche
38	<i>Cucina e salute</i>
38	Restare in buona salute
40	<i>Musicanto</i>
40	Largo ai vecchi
41	<i>Sportivamente</i>
41	Real Partenope
42	<i>Cinema</i>
42	L'inganno
43	<i>Il libro</i>
43	Un luogo incantato
44	<i>Moda</i>
44	Sorprendente rosso
46	Sul banco
48	<i>Vita in farmacia</i>
48	Pet therapy



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

Federfarmaroma
Associazione Sindacale dei Titolari di Farmacia di Roma e Provincia

Federfarmalazio
Unione Regionale dei Titolari di Farmacia del Lazio

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

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

Direzione editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma Roma

Direttore responsabile
Giorgio Albonetti

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

Collaboratori
Andrea Ardone, Claudio Buono, Eleonora de Bari, Flaviano Di Vito, Cristina Ercolani, Ferdinando Fattori, Luigi Marafante, Marco Marchetti, Paola Pasta, Donatella Perrone, Roberto Rossi Brunori, Vincenzo Rulli, 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

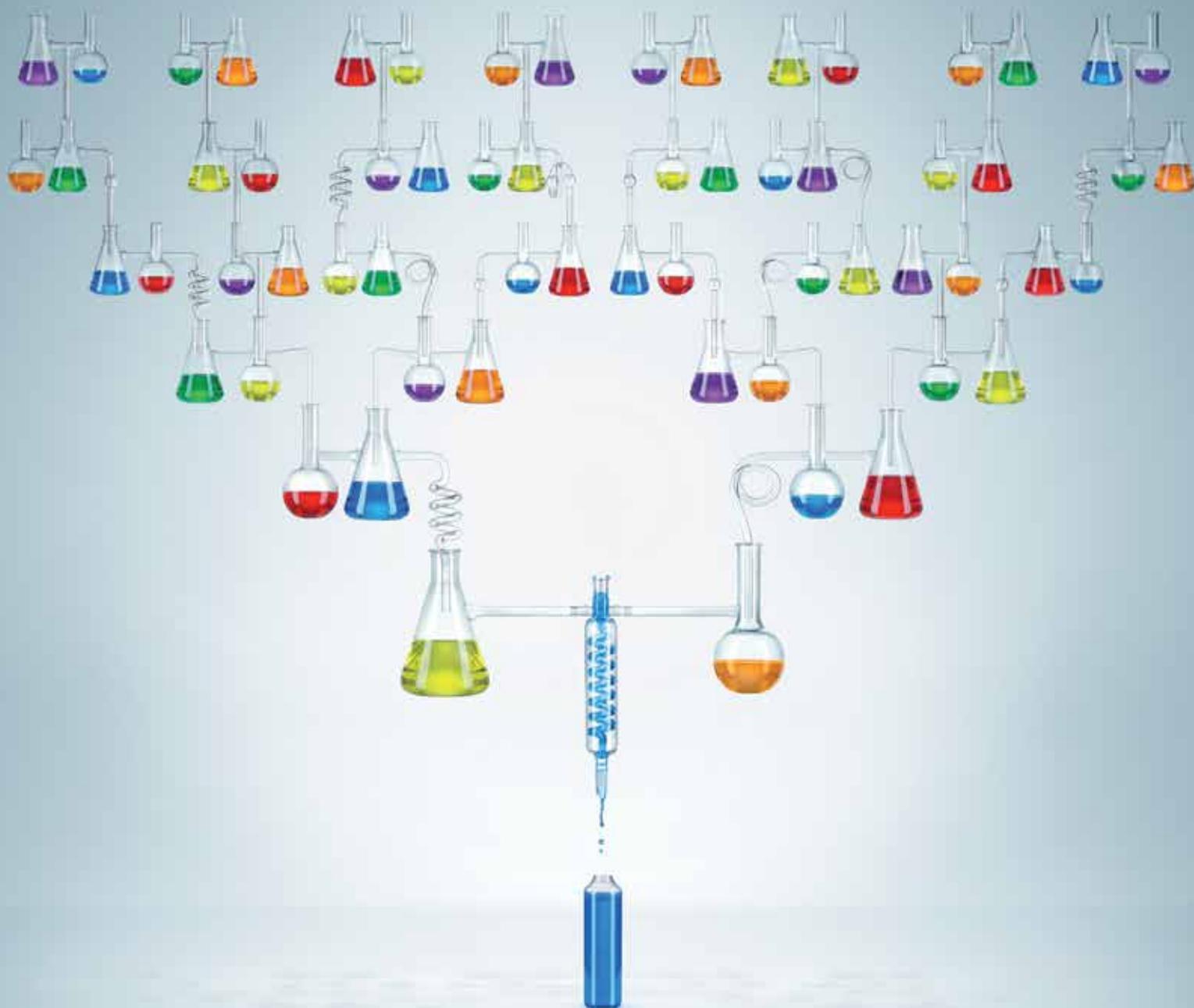
Produzione
Walter Castiglione - w.castiglione@lswr.it
Tel. 02.88184.222

Immagini
Shutterstock, 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



LE CURE MIGLIORI NASCONO DA UNA RICERCA LUNGA GENERAZIONI.

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

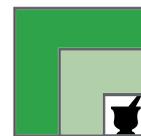
Il progresso scientifico è una conquista dell'umanità, ma dietro un traguardo raggiunto e un altro da superare ci sono la passione, la volontà, la forza di chi è impegnato ogni giorno a fare ricerca. È così che il nostro patrimonio di conoscenze scientifiche si traduce in terapie sicure ed efficaci,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



www.pfizer.it

DIA day

Prima campagna nazionale
di prevenzione del diabete
in farmacia



federfarma

La più grande
iniziativa in farmacia
per la prevenzione
del diabete

14-20 novembre

CONTROLLO GRATUITO della glicemia

Un milione e mezzo di italiani
non sa di avere il diabete¹.

Il diabete non deve essere sottovalutato:
la diagnosi precoce è fondamentale
per una vita sana e senza complicazioni

Vai sul sito www.federfarma.it
per trovare la farmacia più vicina dove effettuare il controllo



immagine

1. Indagine GfK Eurisko 2016 "I dati del Diabete in Italia: disease burden, soddisfazione per i servizi di cura e l'engagement".



Con il contributo
non condizionato di

TEVA

www.tevaitalia.it

Partner Tecnici



DIA *day* in farmacia



Vittorio Contarina,
presidente
di Federfarma Roma

Tra le malattie metaboliche, il diabete rappresenta di certo la patologia più importante e diffusa a livello mondiale. In Italia, colpisce l'8,5 per cento della popolazione, come dire 5 milioni di compatrioti che ogni giorno devono fare i conti con il caffè amaro e severe restrizioni alimentari, effettuare controlli periodici presso angiologi e oculisti, per non parlare, ovviamente, del diabetologo. Il diabete si può curare, ma meglio ancora lo si può intercettare con una diagnosi precoce e con interventi mirati alla correzione degli stili di vita. Parlo delle abitudini alimentari, della, in genere, insufficiente attività fisica, piccole variazioni che ci possono tenere alla larga da una patologia in alcuni casi altamente invalidante. Elevati sono quindi i costi umani personali, quelli sanitari sostenuti dal paziente e dalla collettività, quelli sociali per assenze dal lavoro, ricoveri, invalidità. Visto che la precocità della diagnosi è il timone che può variare la rotta della malattia, il 14 novembre tutte le farmacie italiane parteciperanno alla Giornata Mondiale del Diabete, evento giunto alla sua quindicesima edizione,

in collaborazione con l'Oms. E siccome un giorno è poco per incidere in maniera importante, le attività di sensibilizzazione della popolazione su questa enorme piaga sanitaria, continueranno per tutta la settimana. Le farmacie italiane metteranno a disposizione della salute pubblica la competenza dei professionisti che vi operano e una logistica insuperabile, basata sulla capillare distribuzione in ogni zona del Paese, anche le più disagiate e spesso dimenticate da altri servizi. A pagina 18 di questo numero vi spieghiamo compiutamente la struttura dell'iniziativa, le modalità operative, gli obiettivi che il progetto si prefigge. Un momento importante che ribadisce il ruolo centrale della farmacia nell'economia sanitaria del quartiere, prendendo le dovute distanze da chi vorrebbe vederle come squallidi supermarket della salute. Noi facciamo quello che nessun Amazon potrà mai fare, non dimentichiamolo. A me resta, e non è poco, la fierezza di rappresentare una categoria da sempre accanto all'utente, al paziente, al cittadino.

Gli eventi da non perdere

12 NOVEMBRE

Sagra della castagna

TERELLE (FR)

Quale miglior modo per festeggiare l'arrivo della stagione delle castagne, se non con una meravigliosa sagra a tema? Nel tipico clima che accompagna queste feste, le strade di Terelle saranno invase dal profumo di questi frutti, oltre che da musica, mercatini e artisti che renderanno il tutto ancora più coinvolgente.

Crossfit Appia Road

LATINA

Per gli amanti dello sport e dell'attività fisica, un appuntamento da non lasciarsi scappare. Riflettori puntati sugli atleti che si cimenteranno in questa disciplina che sempre più successo sta riscontrando anche fra gli amatori. La gara sarà incentrata su un percorso a ostacoli, naturali e artificiali, di cinque chilometri, durante i quali la tenuta atletica dei partecipanti sarà messa a dura prova.

16 NOVEMBRE

Greta Panettieri Quintet

ROMA

Questa artista che ha fatto della poliedricità musicale il suo punto di forza, si esibirà all'Auditorium Parco della Musica. Suonando il violino, la chitarra e il pianoforte, porterà sotto i riflettori e nelle orecchie dei presenti, tutta l'esperienza acquisita nelle sue esperienze newyorchesi, durante le quali ha fatto spellare le mani alle migliaia di spettatori che ogni volta assistevano alle sue performance.

17 NOVEMBRE

Vasco Rockom tribute

VITERBO

La tribute band di uno dei cantanti più famosi e apprezzati in Italia negli ultimi decenni si esibirà nel capoluogo viterbese, incantando gli spettatori con le canzoni più famose del rocker emiliano, dai successi degli esordi fino ad arrivare alle ultime produzioni.

18-19 e 25-26 NOVEMBRE

Festa del tartufo

CAMPOLI APPENNINO (FR)

Uno dei prodotti più rinomati della zona sarà la pietanza principale dei meravigliosi piatti che si potranno assaggiare tra le vie e nelle piazze di questo borgo ciociaro, annaffiate dai buonissimi vini locali. Banchi e banchetti di tutte le dimensioni e per tutti i gusti, offriranno ai visitatori la possibilità di allietare il proprio palato.

Dal **17 NOVEMBRE** all' **11 DICEMBRE**

A steady Rain

ROMA

Al teatro Eliseo, uno spettacolo che tantissimo successo ha riscosso negli Usa e che adesso approda in Italia. Un noir a tinte pulp, nel miglior genere poliziesco, che vede due agenti di polizia alle prese con un caso da risolvere, ma non solo. I due protagonisti, amici di lunga data, dovranno anche confrontarsi l'un l'altro e con se stessi. L'abbattimento continuo della quarta parete renderà l'esperienza teatrale ancora più immersiva.

18 NOVEMBRE

Festa grande in Enoteca

CAPRANICA (VT)

Torna l'appuntamento annuale dedicato esclusivamente alla degustazione dei migliori prodotti vinicoli della zona e di tutto il Lazio. Per tutti i semplici curiosi così come per gli appassionati di enogastronomia, l'evento permetterà di mettersi a confronto con uno dei vanti del capoluogo viterbese.

21-22 NOVEMBRE

Il pomo della discordia

GAETA (LT)

Scritto da Carlo Buccirosso, andrà in scena al teatro Ariston di Gaeta questo brillante spettacolo che si propone di riportare su di un palcoscenico, traslandole in chiave moderna, le vicissitudini mitologiche della celeberrima mela della discordia. I protagonisti non saranno le divinità greche del mito originale, ma una classica famiglia borghese alle prese con i problemi familiari dei nostri tempi. Con la sensibilità tipica dell'autore, si toccheranno tematiche comiche e più serie, che saranno in grado di far riflettere lo spettatore, tra una risata e l'altra.

Dal **23 NOVEMBRE** al **3 DICEMBRE**

Di che ti manda Picone

ROMA

Il regista Enrico Maria Lamanna mette in scena questo ideale seguito del famosissimo film di Nanny Loi che vedeva come protagonisti Giancarlo Giannini e Lina Sastri. Qui ci spostiamo avanti di anni rispetto al film del 1983, e il bambino di allora, ormai cresciuto, deve fare i conti con i segni lasciati dall'esperienza passata, dalla morte del padre e da tutto ciò che ne è conseguito.

25 NOVEMBRE

Concerto RKOMI

VITERBO

Il giovanissimo rapper milanese fa il suo esordio sul territorio viterbese, nel tour che segue l'uscita del suo album d'esordio *lo in terra*, che ha già riscontrato un notevole successo fra pubblico e critica. Le sonorità che ne stanno celebrando il successo, fra rap duro e puro ma con sfumature indie, saranno il marchio di riconoscimento di questa serata all'insegna della musica.

Aquiver

ALATRI

Una serata all'insegna della musica, con uno dei progetti artistici più interessanti degli ultimi anni. Questa band - che ha messo al suo centro l'incontro tra culture differenti e che proviene da esperienze di portata mondiale (hanno suonato in Europa, America, Russia, Giappone...) - si esibirà nei pezzi che ne hanno segnato la storia e lo sviluppo artistico. Le sonorità peculiari, ne siamo certi, conquisteranno il pubblico che avrà la fortuna di partecipare.

26-27 NOVEMBRE

Festa dell'olio nuovo

CANNETO SABINO (RI)

Immergersi in un'atmosfera di festa fra specialità gastronomiche e vinicole del reatino, è questo l'obiettivo della sagra che celebra le varietà dell'olio reatino. Sfilate in costumi di epoca medievale, musica e canti popolari, faranno da sfondo all'evento, che si concluderà con l'assaggio delle "fregnacce", la tipica pasta cannetana, cucinata ancora come una volta.

Clenny®

CURA DEL RESPIRO

Linea completa di apparecchi e soluzioni saline per la cura delle vie respiratorie di tutta la famiglia.

Dall'impegno di Chiesi Farmaceutici nel migliorare la qualità di ogni respiro nasce CLENNY: una linea completa di apparecchi a compressore per aerosolterapia e soluzioni saline isotoniche, ipertoniche e con acido ialuronico, per la salute, la protezione e l'igiene delle vie respiratorie di adulti e bambini.

IN FARMACIA.



Clenny-A
Kid

Apparecchio per aerosol a compressore per utilizzo pediatrico



Clenny-A
Pro

Apparecchio per aerosol a compressore con doccia nasale



Clenny-A
Family

Apparecchio per aerosol a compressore



Clenny-A

Soluzione fisiologica 2ml per aerosolterapia



iper Clenny | **Iso Clenny**

Soluzioni saline ipertoniche ed isotoniche



Clenny-A

Aspiratore nasale per neonati



Ialu Clenny

Soluzioni saline con acido ialuronico



Nuovo pulmino per Spes contra spem

Grande festa alla cooperativa sociale *Spes contra spem*: è arrivato, grazie al sostegno di Federfarma Roma, il prezioso pulmino utilizzato per gli spostamenti quotidiani degli ospiti della casa famiglia. Gli operatori di comunità di *Spes contra spem* accolgono le persone in stato di disagio nella loro ricchezza e unicità, le accompagnano nella loro fragilità infondendo affetto e fiducia, assicurando il sostegno nella debolezza e nelle difficoltà, e rimuovendo gli ostacoli che ognuno incontra sul proprio cammino, affinché possa giungere a esprimersi secondo le proprie potenzialità, manifestando le ricchezze e i doni particolari propri. Per questo sono nate le case famiglia in sostituzione dei vecchi istituti totalizzanti, con l'idea di creare un luogo

il più caldo e familiare possibile. Si tratta di un vero e proprio appartamento civile, in un normale condominio, dove ogni persona che vi abita ha la propria camera con i propri affetti personali. All'interno di una casa famiglia si possono costruire relazioni autentiche. È un luogo dove si può contare sull'attenzione dell'altro; dove le persone possono costruire la propria identità e trovare il giusto sostegno per proiettarsi verso l'esterno, e dove sanno di poter contare sulla costante presenza di operatori ed educatori che li supportano in ogni loro esigenza, 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno. Lo sanno gli abitanti del III Municipio di Roma che conoscono queste realtà ormai ben consolidate e conosciute nel quartiere.

Non bruciare il tempo, mettilo a fuoco

Più tempo da dedicare al figlio o per pranzare con i nipotini. Tre ore per prendere del pesce fresco al mercato e preparare una cena alla moglie. Tre ore per dedicarsi alle proprie passioni o semplicemente tempo da regalare a chi - di tempo - ne ha avuto troppo poco. Famiglia, cucina, passioni e solidarietà: sono i temi ricorrenti negli oltre 250 pensieri - tra brevi frasi e foto amatoriali - degli italiani che vivono da vicino l'esperienza di un tumore del sangue e che hanno riflettuto sul valore del tempo, su che cosa farebbero se scoprissero inaspettatamente di avere tre ore di tempo in più, partecipando così alla campagna nazionale "Non bruciare il tempo, mettilo a fuoco

- Uno scatto contro il linfoma", promossa dall'Istituto Italiano di Fotografia con il supporto di Roche. Una grande adesione da parte di pazienti, famigliari, amici, medici e personale sanitario, che ha permesso di coinvolgere



© Moroni Umberto

Tre ore in più possono impedire al tempo di fare tardi troppo presto

60 Centri ematologici italiani e ha invitato

le persone a "non bruciare" il proprio tempo, ma ad utilizzarlo al meglio. Le 8 frasi più belle e suggestive - valutate da un'apposita giuria di esperti - sono state trasformate in immagini d'autore dai professionisti dell'Istituto Italiano di Fotografia. Le fotografie d'autore e le frasi che le hanno ispirate sono pubblicate anche sul sito: www.istitutoitalianodifotografia.it.

Nei prossimi mesi, inoltre, le fotografie d'autore e quelle amatoriali abbelliranno le sale dei Centri ematologici partecipanti: l'obiettivo è di rendere l'ambiente quanto più confortevole possibile, raccontando in maniera alternativa il valore del tempo per chi vive un tumore del sangue come il linfoma non-Hodgkin.

In farmacia per i bambini il 20 novembre

La Fondazione Francesca Rava-NPH Italia Onlus aiuta l'infanzia in condizioni di disagio in Italia e nel mondo. Lunedì 20 novembre ricorderà l'importante anniversario della Giornata Mondiale dei diritti dell'infanzia con la quinta edizione di "In farmacia per i bambini", iniziativa nazionale di sensibilizzazione e raccolta di farmaci da banco, alimenti per l'infanzia e prodotti pediatrici, per portare aiuto concreto ai bambini che vivono una condizione di povertà sanitaria in Italia e in Haiti. Una grande rete di solidarietà che nel 2016 ha permesso di raccogliere 163.000 confezioni per 283 enti che aiutano i bambini in Italia e in Haiti all'ospedale pediatrico Saint Damien, con la partecipazione di 2.000 volontari, 1.280 farmacie, 23 aziende con donazioni in natura e volontariato d'impresa, 250.000 Carte dei diritti dell'infanzia distribuite.

Your body is designed to move

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



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

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar



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

APPLIED NATURE

SOLGAR®
Since 1947

**UC-II® è un marchio registrato di InterHealth N.I. **Ester-C® è un marchio registrato di Ester C Company.
5-Loxin® Advanced è un marchio registrato di P.L.Thomas-Laila Nutraceuticals LLC e corrispondenti brevetti internazionali. *Bioperine® è un marchio registrato di Sabinsa Corporation.

Non rischiamo la salute



Doping: attenzione a diuretici e broncodilatatori

I farmaci non sono beni di consumo ma prodotti di origine sintetica o naturale, che vantano proprietà terapeutiche e per questo devono necessariamente essere utilizzati con cautela. Molto particolare, a questo riguardo, è la relazione esistente tra farmaci e doping sportivo. Il doping è una pratica fraudolenta che, attraverso l'utilizzo di alcune sostanze, permette di far migliorare la performance degli atleti. Esistono però moltissimi casi in cui il soggetto, specialmente in ambito amatoriale, può incorrere in sanzioni a causa di comportamenti inconsapevoli. È considerato, infatti, doping anche l'utilizzo di agenti che vengono definiti mascheranti. Tipico è il caso dei diuretici che rientrano tra le sostanze dopanti proprio perché, aumentando la diuresi, possono velocizzare l'eliminazione di metaboliti derivanti da sostanze proibite. Un atleta iperteso deve quindi porre molta attenzione nell'assumere diuretici e comunicare alle autorità sportive la terapia a cui è sottoposto. Un maratoneta allergico, che assume un broncodilatatore per respirare meglio, deve essere informato che, ad un eventuale controllo antidoping, potrebbe risultare positivo, anche se l'assunzione avviene in assoluta buona fede e senza intento fraudolento. Il broncodilatatore, infatti, può migliorare la performance sportiva aumentando la capacità di ventilazione polmonare. Stessa sorte potrebbe capitare al tiratore con l'arco che ha problemi di ipertensione. I beta bloccanti utilizzati in terapia sono considerati doping in funzione della loro azione sedante sul soggetto e hanno, di conseguenza, la capacità di "tranquillizzare" l'atleta garantendo miglior precisione di tiro. Per evitare di incorrere in errore, tutti i farmaci che hanno nella loro composizione sostanze ritenute dopanti, hanno impresso nel confezionamento secondario un pittogramma molto esplicativo. In caso di dubbio è sempre buona norma domandare al proprio farmacista di fiducia.

Quando la terapia dimagrante è personalizzata non fa deperire

Dimagrire e perdere peso non sono sinonimi. Dimagrire significa perdere massa grassa. Perdere peso, invece, è possibile attraverso una perdita di massa grassa, massa muscolare e di liquidi. In questi ultimi casi non si dimagrisce ma si deperisce o ci si disidrata. Alla luce di questa considerazione appare chiaro come la semplice misurazione del peso non sia un dato esaustivo per determinare lo stato nutrizionale di un soggetto. Molto spesso infatti ci si sottopone a diete dimagranti autoprescritte, oppure apprese attraverso i mezzi di comunicazione di massa come internet, che possono risultare altamente nocive poiché non fanno dimagrire ma deperire. La massa muscolare è, infatti, un bene prezioso che non deve in alcun modo essere perso. Una buona terapia dimagrante, ovvero una dieta, dovrebbe partire proprio dall'assicurare al paziente il necessario quantitativo proteico e al contempo un'equilibrata restrizione calorica. In farmacia sono disponibili moltissimi farmaci e integratori capaci di ridurre l'assunzione di zuccheri o grassi, risparmiando la massa magra. Se correttamente utilizzati all'interno di un regime ipocalorico bilanciato possono risultare molto utili. Non è sempre semplice però saper scegliere tra le diverse offerte presenti in commercio. Chiedere consiglio ad un farmacista risulta sempre essere la soluzione migliore.



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



Donare una nuova vita

Il Lazio si distingue tra le eccellenze italiane nel campo dei trapianti



A cura di Nicola Zingaretti,
presidente
della Regione Lazio

Quello dei trapianti rappresenta un settore della sanità del Lazio su cui abbiamo fatto grandi investimenti in questi anni di governo.

La Regione ha avviato politiche attive sui trapianti, tanto che oggi i numeri ci dicono che siamo una delle prime regioni trapiantologiche del nostro Paese.

Un traguardo che ci rende orgogliosi e che abbiamo raggiunto benché soggetti ai tanti limiti che il commissariamento ci ha imposto. I risultati ottenuti sono straordinari e danno speranza e, in molti casi, una nuova vita a tantissimi cittadini in attesa di un nuovo organo. Non c'è modo migliore per comprendere l'alto livello a cui siamo arrivati se non snocciolando alcuni dati, come quelli di settembre, per esempio, il mese con più donazioni d'organo di tutto il 2017. Al 30 settembre sono stati eseguiti nei centri di trapianto del Lazio 304 trapianti di organo di cui 167 di rene, 105 di

fegato, 23 di cuore, 7 di polmone e 2 trapianti combinati pediatrici (1 fegato-rene, fegato-pancreas) con un incremento del 4 per cento di trapianti eseguiti rispetto allo stesso periodo del 2016. L'attività svolta comprende anche trapianti di rene (9) e di fegato (15) che alcuni centri di trapianti del Lazio eseguono in convenzione per quelle regioni (Basilicata, Calabria, Abruzzo) che, non avendo strutture di trapianto, assegnano ai pazienti delle loro liste di attesa gli organi prelevati nella loro regione; l'intervento chirurgico viene eseguito nel centro convenzionato del Lazio. A questa attività si devono aggiungere, infine, 22 trapianti di rene e 6 trapianti di fegato eseguiti nei centri del Lazio da donatore vivente. Un trend decisamente positivo, che conferma la grande efficienza del nostro sistema regionale. Solo a settembre si sono registrati 28 accertamenti di morte cerebrale, che hanno portato a 19 donazioni, di

I risultati sono stati ottenuti grazie all'alta professionalità del personale sanitario

cui tredici multiorgano. Grazie a questi donatori sono stati eseguiti 26 trapianti di rene, 11 di fegato intero, 4 di fegato con tecnica *split liver*, 1 trapianto combinato fegato-pancreas, 5 trapianti di cuore e 4 di polmone doppio. Discorso a parte merita la rete trapiantologica del Centro nazionale trapianti, grazie alla quale sono stati trapiantati nel Lazio altri 8 organi provenienti da tutta Italia (1 di rene, 3 di cuore, 3 di fegato intero e 1 *split*). È chiaro che tutto questo sarebbe impossibile senza la grande cura, l'alta professionalità, la quotidiana dedizione di

medici e degli infermieri degli ospedali del Lazio che ogni giorno scendono in campo e lavorano in totale sinergia, condividendo dati, esperienze, nuove scoperte e tutto quanto possibile affinché ogni singola operazione raggiunga l'obiettivo di restituire una vita dignitosa al paziente in cura. Vorrei avere la possibilità di ringraziarli uno a uno per lo straordinario lavoro che svolgono e per l'eccellenza che rappresentano nel nostro Paese. Ma vorrei ringraziare anche le famiglie di tutti quei donatori che hanno compiuto una scelta di civiltà, un atto che è in grado di salvare molte vite.

Un'artista poliedrica

Il talento di Marisa Laurito abbraccia
la recitazione, il canto,
la pittura e la scultura

Nell'esplorazione del mondo sperimenta, crea e comunica la sua

Si definisce un'artista in resistenza che non si arrende e per questo Marisa Laurito ha accettato e ingaggiato una lotta contro gli scempi ambientali, associandosi agli attivisti italiani e preparando la mostra, "Transavantgarbage - Terre dei Fuochi e di Nessuno" composta da 20 fotografie d'arte e 6 installazioni, che ha come scopi: la divulgazione del problema, il risveglio delle coscienze e la denuncia dell'insulto ambientale che lede il diritto dei cittadini alla salute e alla vita. La mostra, ha aperto le porte in anteprima nazionale presso la Villa Reale di Monza e poi sarà portata in altre prestigiose sedi italiane ed europee. Oltre a coltivare la sua passione nell'ambito delle arti visive, Marisa Laurito non ha abbandonato le scene

teatrali, televisive e cinematografiche. Recentissima la sua partecipazione al docufilm sulla Terra dei Fuochi dal titolo *Il Segreto di Pulcinella* per la regia di Mary Griffo, nel quale interpreta Mara, la moglie del pentito di mafia Carmine Schiavone. Una testimonianza drammatica di cui l'attrice parla in questa intervista.

Lei ha iniziato a fare teatro con uno dei più grandi, Eduardo De Filippo. Cosa ricorda di quel periodo?

È stata ovviamente una delle esperienze più importanti della mia vita. Il giorno che mi ha chiamato per fare il provino, lo ricordo ancora benissimo. All'epoca bastava dire «Sono un'attrice di Eduardo» per ottenere

un grandissimo rispetto, perché era una compagnia di primo livello. La cosa più importante è stato iniziare con un grande dello spettacolo che mi ha regalato la conoscenza, che mi ha trasmesso una cultura del lavoro eccezionale. Rimanevo ore dietro al sipario per guardarlo, anche se non si poteva fare, però rubavo con gli occhi, ho imparato tanto da lui solamente osservandolo. E poi la sua passione enorme per il teatro, l'amore infinito, la dedizione totale, sono tutte cose che mi ha trasmesso. Pensi che io ho un libro con una sua bella fotografia e, finito di recitare, se sono soddisfatta lo guardo dritto negli occhi, altrimenti evito il suo sguardo. È stato un grande maestro, come non ce ne sono più.



energia vitale e il suo entusiasmo

Per diventare
un attore
di spessore
serve molto,
moltissimo tempo
e tanto
studio

Come sono stati i suoi primi passi nel modo dello spettacolo?

Non sono stati facili sin dall'inizio perché i miei genitori erano contrari a questa mia aspirazione. Volevano che mi sposassi, che avessi dei bambini, che facessi la maestra. Ho dovuto fare tutto di nascosto. È stata dura anche perché negli anni con Eduardo mi ero abituata troppo bene, ma dopo, quando l'ho lasciato, ho fatto parte di compagnie che se la passavano molto peggio. Nel periodo del teatro d'avanguardia, per esempio, alloggiavo in un albergo dove vivevano le prostitute perché non c'erano soldi da spendere. Ho fatto la classica gavetta che si fa all'inizio di una carriera. E devo dirle che questa gavetta non è stata importante, ma basilare. È di formazione. Non si può arrivare, come accade oggi, al successo attraverso un talent, perché purtroppo quasi sicuramente si crolla subito dopo. Perché la televisione ha voglia di lanciare subito questi ragazzi, ma per costruire un personaggio c'è bisogno di conoscenza, non lo si può fare in tempi brevi. Per diventare un attore di spessore serve molto, moltissimo tempo.



Ho imparato tanto da Eduardo De Filippo solamente osservandolo

Oltre al teatro lei ha fatto molta televisione: ha lavorato con alcuni dei più importanti volti televisivi, iniziando da Renzo Arbore...

Renzo mi ha lanciata sul piccolo schermo e non lo ringrazierò mai a sufficienza, anche perché è stato un altro grande maestro. Prima di conoscerlo recitavo a copione, con lui ho imparato a recitare a soggetto, improvvisando. Mi ha insegnato questa cosa fantastica, perché mi ha donato la consapevolezza che potevo essere un'autrice, anche di me stessa.

E rispetto ad allora, lei si rispecchia ancora nell'ambiente della televisione?

Tutto è cambiato. Anni fa si faceva una televisione rispettosa, che voleva anche essere educativa. C'erano i varietà in cui attori, cantanti e conduttori dovevano saper recitare, cantare e condurre, parlare italiano. Oggi molti programmi televisivi sono diseducativi, *trash*, fanno leva sugli istinti delle persone per far sorridere e commuovere con facili *escamotage*. Ma soprattutto è volgare. È volgare far leva sui caratteri e sulla sensibilità delle persone per fare spettacolo.

In questo momento lei è coinvolta in prima persona nel progetto Transavantgarbage - Terra dei fuochi e terre di Nessuno. Di cosa si tratta?

È una mostra che parla di tutti gli scempi fatti in Italia dalle aziende petrolchimiche e dei danni causati dal legame

che c'è in alcuni casi fra le istituzioni e la camorra. È un viaggio attraverso un'Italia ammalata. Se si pensa che su venti regioni italiane, in diciannove è in atto un biocidio, si salva solo la Valle d'Aosta, si capisce subito che il problema è presente, ed è gravissimo. È fondamentale che le persone siano a conoscenza della situazione attuale sotto questo aspetto.

Da dove nasce l'idea? Come mai ha deciso di confrontarsi con una forma d'arte come quella della fotografia?

Da sempre mi sono occupata di arte: mi sono mantenuta dipingendo e vendendo quadri. Ad un certo punto un critico mi ha spinto a fare una mostra e da quel momento sono arrivate talmente tante richieste che è iniziato un lavoro parallelo a quello di attrice. Ho partecipato alla biennale di Venezia e alla triennale di Roma. Dopo aver partecipato come attrice a un film, prodotto da SocialMovie di Armando Fusco, che aveva come argomento proprio le Terre dei fuochi, mi sono resa conto che esiste un'Italia terribile, in cui moltissima gente muore a causa dei rifiuti. Ho richiamato una gallerista da cui ero stata contattata tempo prima, e le ho mostrato una foto, intitolata Healty Food, con una modella bellissima poggiata su un campo di rifiuti industriali. Questa foto è piaciuta moltissimo e il direttore della Villa Reale di Monza mi ha chiesto se volessi fare una mostra appositamente per l'apertura della Villa. Sempre con SocialMovie ho creato dei set in tutta Italia e abbiamo lavorato su questa mostra.

Volevamo far sapere a tutti che in alcune zone ci sono seri problemi. La gente muore per l'Ilva. In Campania ci sono 6 paesi con i bambini che si ammalano in continuazione a causa della situazione rifiuti. A Brescia la Caffaro ha depositato nel terreno 500 kg di diossina. La fabbrica è stata chiusa ma il terreno non è stato bonificato, quindi quando piove l'acqua va a finire nelle falde acquifere. In Sicilia, a Pasquasia in provincia di Enna, ci sono delle miniere piene di amianto e scorie nucle-

Apix[®]
propoli

Sedigola

Contro il mal di gola. Via libera al benessere.

 **PROTEGGE E IDRATA LA MUCOSA
CON ESTRATTI VEGETALI
ALLEVIANDO RAPIDAMENTE
LA SENSAZIONE DI DOLORE**

 **LENISCE CON L'AZIONE
EMOLLIENTE DEL MIELE**



**SENZA GLUTINE
SENZA ALCOOL
SENZA GLUCOSIO E SACCAROSIO**

Disponibile in spray da 30 ml e in pastiglie
al gusto Miele Arancia, Miele Eucalipto e Miele Limone

Dalla ricerca Bios Line nasce **Apix Sedigola**, una linea di prodotti a base di **Propoli**, **semi di Pompelmo**, **Miele** ed **estratti vegetali**, indicata in caso di gola irritata, faringiti e tonsilliti.
Con **oli essenziali**, per un piacevole effetto rinfrescante.

BIOS  **LINE**



Senza stato (© foto di Marisa Laurito)



Malagrotta (© foto di Marisa Laurito)

Mentre giravamo il film sulle Terre dei fuochi ho visto un'Italia nascosta, dove le persone muoiono a causa dei rifiuti

ari. E potrei citarne ancora e ancora. Bisogna bonificare perché la popolazione muore. In alcune zone la gente è costretta a decidere se lasciare il lavoro o morire di cancro.

E dal suo futuro che cosa si aspetta?

Adesso voglio dedicarmi più che posso a questo progetto, perché spero che la popolazione possa fare qualcosa, rendersi conto della situazione e ribellarsi, per fare in modo che avvengano le bonifiche. Voglio fare la mia parte,

bisogna far conoscere il più possibile tutto questo: la situazione non è più sostenibile. Per quanto riguarda la mia vita: ho avuto esperienze meravigliose e ora lavoro per regalare a piene mani entusiasmo ed arte. Adesso ho due strade ben definite, quella di attrice e quella che abbraccia l'arte contemporanea.

Tutti questi impegni di lavoro richiedono una salute di ferro. Come si rapporta con le farmacie, i medici e i medicinali?

Ho un medico di base straordinario, mi ha sempre seguita in questi anni risolvendo i piccoli e grandi problemi, che sono poi i problemi di tutti. Di farmacia, le dico solo che io frequento la stessa da quarant'anni. Non ho un ottimo rapporto con i medicinali, che prendo il meno possibile, perché i farmaci non vanno assunti come fossero caramelle e soprattutto bisogna chiedere consiglio al medico e al farmacista che sono in grado di comprendere lo stato di salute e indicare il rimedio appropriato.

**FROM
what's essential**



**TO
sales potential**

La tua farmacia cresce con noi.

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

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

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

ceflashopfitting.com
cefla.com



SHOPFITTING





DIA day Prima campagna nazionale di prevenzione del diabete in farmacia  federfarma

14-20 novembre
CONTROLLO GRATUITO della glicemia

Un milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete.
Il diabete non deve essere sottovalutato:
la **diagnosi precoce** è fondamentale per una **vita sana e senza complicazioni**

Chiedi informazioni in questa farmacia





Prevenire il diabete

Prima campagna nazionale in farmacia

Un milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete, una patologia che non va sottovalutata. Per questo è fondamentale una diagnosi precoce per una vita sana e senza complicazioni.

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, Federfarma invita le farmacie a effettuare una grande campagna nazionale di educazione sanitaria e di *screening* della patologia. Lo scopo della Campagna è di fotografare

la situazione del diabete in Italia e per questo in ogni farmacia i cittadini potranno compilare, con l'aiuto del farmacista, un questionario di 8 domande su età, peso, sesso, alimentazione, attività fisica, ereditarietà e altro, che



Dal 14 al 20 novembre nelle farmacie italiane si potrà effettuare il controllo gratuito della glicemia. Vai sul sito www.federfarma.it per trovare la farmacia più vicina dove effettuare il controllo

sarà completamente anonimo. Si effettuerà poi un test della glicemia, eseguito autonomamente dal cittadino con un pungidito. Il dosaggio della glicemia capillare è importante perché può fare emergere una condizione di prediabete o di diabete sconosciuto che rende necessario un intervento terapeutico immediato. Scoprire per tempo il diabete o accertarne la predisposizione è un grande vantaggio per il cittadino, che può individuare tempestivamente, insieme al proprio medico curante, le terapie ed i comportamenti più opportuni. Lo screening della popolazione si svolgerà per una settimana a partire dal 14 novembre, Giornata Mondiale del Diabete, calendarizzata nel 1991 dall'International Diabetes Federation e dall'Organizzazione Mondiale della

Sanità. In Italia la Giornata si celebra dal 2002.

Tutti i dati raccolti in maniera anonima durante lo *screening* saranno poi elaborati, e successivamente presentati, con il commento scientifico di un board di esperti, alle Autorità sanitarie e all'opinione pubblica.

Una rilevazione di tal genere è di grande importanza perché la malattia è in progressivo aumento a livello planetario. Nel mondo, dal 1980 a oggi, i malati di diabete mellito sono quadruplicati. In Italia è affetto da diabete l'8,5 per cento della popolazione adulta (5 milioni di persone) e, di questi, 1 milione non sa di esserlo. In trent'anni i malati sono più che raddoppiati. Aumenta anche il numero dei prediabetici che, oltre al rischio

elevato di sviluppare il diabete, condividono con i diabetici un alto rischio cardiovascolare.

La condizione di prediabete è purtroppo largamente ignorata dall'opinione pubblica anche se importanti studi internazionali hanno ampiamente dimostrato la possibilità di prevenire, in soggetti prediabetici, la comparsa della malattia conclamata con un intervento volto a modificare lo stile di vita e consistente in una correzione delle abitudini alimentari ed in un aumento della attività fisica. D'altro canto, è egualmente noto che un controllo quanto più accurato possibile della glicemia dei soggetti che hanno già contratto il diabete può prevenire o ritardare le complicanze micro e macroangiopatiche della malattia. Da qui la necessità di una diagnosi precoce per un tempestivo intervento terapeutico. Solo così è possibile contrastare la diffusione della malattia, contenerne i danni ed abbattere i costi sanitari pubblici e privati (per ricoveri, farmaci, presidi, analisi) ma anche quelli sociali (per invalidità, minore produttività, assenze dal lavoro, ecc.).

Fare il pieno di vitamina C

Una dieta ricca di frutta e verdura di stagione ci aiuta a integrare l'acido ascorbico

Salutare l'autunno con una buona spremuta di arance e limoni o con un paio di kiwi al mattino può aiutare l'organismo a prevenire quelle piccole affezioni che questa stagione porta con sé; in questi come in altri frutti è presente in quantità apprezzabili un componente essenziale per il nostro sostegno, che chimicamente porta il nome di acido ascorbico, ma che nella terminologia più comune è noto come vitamina C.

Lo scorbuto

Questa vitamina è un composto organico che deve la sua "fama" e il suo utilizzo alla prevenzione in antichità di una patologia molto comune soprattutto nelle popolazioni marinare: lo scorbuto; affezione che colpiva preferenzialmente chi passava mesi sulle navi e non riusciva a completare l'alimentazione con frutta e ortaggi freschi. L'organismo infatti non è in grado di sintetizzarla da sé, ne esiste uno scarso quantitativo a livello del surrene, ed è quindi indispensabile introdurre la vitamina C includendo costantemente frutta e verdura nell'alimentazione.

Acido ascorbico

Chimicamente l'acido ascorbico è una molecola idrosolubile ed è per questo che è presente nella polpa e nei succhi di molti agrumi e può essere assunta

come integratore alimentare con un semplice bicchiere d'acqua nella quale si scioglie abbastanza rapidamente. L'interesse suscitato dalla sua azione "antiscorbutica" ha avviato nel corso dei secoli studi che hanno potuto evidenziare molte altre funzioni positive. A cosa serve nello specifico la vitamina C?

Innanzitutto l'acido ascorbico ha un effetto di protezione delle difese immunitarie che permette a chi lo assume di prevenire o recuperare stati di raffreddamento e quelle forme di indebolimento nelle quali il fisico sarebbe più vulnerabile a virus o batteri: questo a prova di quanto riscontrato nei secoli scorsi attorno ai sintomi dello scorbuto.

La funzione protettiva si estende anche ai tessuti epiteliali e al derma, insieme a un'altra vitamina, la A: grazie a questa "combinazione" la pelle mostra una migliore tollerabilità al sole e si pone facilmente rimedio, soprattutto nei più piccoli, ai fastidiosi fenomeni di epistassi, ossia il sanguinamento (prettamente invernale perché si mangia meno frutta) dal naso. L'acido ascorbico ha poi la caratteristica di essere un efficace antiossidante: contrasta quindi gli effetti di inquinamento, fumo e sostanze tossiche; sembra poi che ritardi l'invecchiamento della pelle e sia pertanto incluso tra gli ingredienti delle più comuni creme anti-età. Tra le altre importanti azioni,

la vitamina C permette di: migliorare l'assorbimento del ferro, oligoelemento "pesante" da digerire e trasferire nel sangue; favorire la produzione interna di collagene, sostanza endogena che rientra nella "costruzione" di tessuti, cartilagini e strutture muscolari; mantenere regolare la produzione fisiologica di alcuni ormoni e neurotrasmettitori. Basta dunque leggere solo alcune delle caratteristiche che abbiamo riportato per comprendere quanto sia essenziale che l'organismo ne assuma sempre i quantitativi necessari: la dose "fisiologica" si aggira attorno ai 45-60 milligrammi al giorno; per apprezzare l'azione antiossidante è il caso di salire fino a 200 milligrammi.

Integrazione alimentare

In farmacia è possibile reperire questa sostanza sia sotto forma di integratore, miscelata ad altri principi vitaminici e oligoelementi, oppure come farmaco, formulata da sola in dosaggi che arrivano anche a un grammo per unità posologica. È prodotta in genere in forma di compresse, pastiglie masticabili, bustine, compresse effervescenti, che possono essere sciolte anche in mezzo bicchiere d'acqua visto il suo carattere idrosolubile, e in fiale per somministrazione orale, intramuscola-



Contrasta
gli effetti
dannosi
dell'inquinamento,
del fumo
e delle sostanze
tossiche

re o parenterale.

È ben tollerata dal tratto digerente ma è meglio assumerla a stomaco

pieno. In quanto vitamina, è essenziale e può (anzi deve) essere somministrata a tutte le età, dalla prima infanzia alla senilità. Non ci sono controindicazioni per le donne in gravidanza e nel periodo dell'allattamento; in quanto "acida" è comunque da assumere a distanza da alimenti come il latte e anche lontano da altri farmaci, a cui va mantenuta la precedenza terapeutica. Anche per questa semplice molecola occorre segnalare qualche piccola avvertenza: la sostanza è impiegata anche nel laboratorio galenico e si presenta come una fine polvere bianca;

a contatto con l'aria ed eventualmente con la luce tende ad imbrunire e "irrancidire" perdendone in purezza e conseguentemente in efficacia. Da qui il consiglio di conservare i preparati a base di acido ascorbico in luoghi asciutti e al riparo dai raggi del sole e di non tenere troppo a lungo aperti i tubetti delle compresse effervescenti, i barattoli di polvere o i vasetti delle creme di bellezza che lo contengono. Occorre poi mantenere l'assunzione nei limiti della "mono-somministrazione" (una volta al giorno) e della dose quotidiana: un eccesso verrebbe "punito" con fastidi allo stomaco e probabile dissenteria. In ultima battuta, è bene assumere la

vitamina (come d'altra parte per tutte le sue "colleghe") non oltre il mattino e mai di sera perché potrebbe con il suo effetto stimolante indurre insonnia. Ricorrere all'integrazione dell'acido ascorbico diviene necessario quando, con una alimentazione non corretta, non se ne ripristino i livelli fisiologici. In farmacia o presso lo studio del medico di famiglia sono dispensati i migliori consigli su quale rimedio scegliere e per quanto tempo protrarne l'utilizzo; tra questi di certo il più essenziale: nutrirsi sempre in maniera corretta, includendo costantemente frutta e verdura tra i cibi quotidiani così che siano le fonti naturali (e non quelle di sintesi) a fornire ciò che meglio occorre al sostegno del fisico.



Malanni stagionali? Scopriamo un prezioso alleato per il nostro benessere



Proteggiamoci con l'Echinacea

Se è vero che prevenire è meglio che curare, cosa dire di un rimedio che può sia prevenire i malanni, sia dare filo da torcere agli agenti patogeni che già ci avessero attaccato? Sembrerà incredibile, ma il toccasana che può fornirci tutto questo aiuto è rappresentato da una pianta il cui fiore è così grazioso da essere spesso utilizzato per abbellire terrazzi e giar-

dini: l'Echinacea. Appartenente alla famiglia delle Asteracee, la stessa della margherita e della camomilla, questa pianta erbacea perenne, alta dai 90 ai 120 centimetri, è originaria del Nord America. I nativi americani la utilizzavano, per uso esterno, come rimedio in caso di ustioni e di ferite infette o che tardavano a guarire, come antidoto per il morso di serpente e come antinfiammatorio.

Un fantastico fiore

La sua infiorescenza, denominata capolino, ha la caratteristica di essere composta da una miriade di piccoli fiori accostati, i flosculi, che hanno un bellissimo colore rosso e che sono contornati da una fila esterna di fiorellini forniti di un grande petalo, così che questo fiore composto sembri un grande fiore unico, stratagemma utile alla pianta per attirare maggiormente

l'attenzione degli insetti impollinatori. Il genere Echinacea comprende nove specie, ma le varietà conosciute e utilizzate in fitoterapia sono principalmente tre: la *purpurea*, i cui petali hanno delle bellissime tinte rosate, l'*angustifolia*, dalle foglie lanceolate e l'*Echinacea pallida*, che sebbene dal nome non sembri godere di ottima salute, presenta comunque le utili proprietà che ci possono aiutare in caso di influenza.

Principi attivi

Le droghe da utilizzare, per le tre diverse specie, vanno dalla radice alle parti aeree. I principi attivi contenuti in questo rimedio sono principalmente flavonoidi, come ruteoside, luteolina e canferolo, e derivati dell'*acido caffeico*, come l'acido cicorico. Ma, come spesso accade, l'effetto terapeutico è dato dalla totalità dei numerosi principi, alcuni presenti in esigua quantità ma comunque importanti.

Le proprietà di questa pianta sono davvero stupefacenti, e spaziano dall'attività batteriostatica, a quella antivirale fino a quella fungistatica. Associata a queste, viene riconosciuta all'Echinacea una marcata attività immunostimolante, ciò vuol dire che, assumendola, sarà lo stesso sistema immunitario ad essere rinforzato ed aiutato a funzionare al meglio. Questo effetto è portato sia da un aumento dell'attività di fagocitosi dei macrofagi e dei granulociti, aumentata sino ad una percentuale del 40 per cento, sia dall'incremento dell'attività dei linfociti-T.

In fitoterapia
è nota
la sua azione
immunostimolante
in grado
di rinforzare
il sistema
immunitario

Il momento migliore per utilizzare questo rimedio, per uso interno, è prima che arrivi l'inverno, che con le sue temperature più rigide porta con sé diversi malanni stagionali. Anche durante i periodi di stress, che mettono a dura prova le difese del nostro organismo, l'Echinacea può fornire un valido sostegno al nostro sistema immunitario. Dunque possiamo utilizzare questa pianta sia per prevenire raffreddori, influenze, mal di gola e altri attacchi da patogeni, ma anche per prevenire l'azione nefasta dei virus silenti, come ad esempio l'Herpes simplex, che in genere manifestano la loro presenza durante i periodi in cui le nostre difese diminuiscono a causa, appunto, dello stress. Questo può essere un utile rimedio anche in caso di infezioni croniche delle vie respiratorie. Vista la sua azione antifungina può essere utile assumere Echinacea anche in presenza di affezioni dell'apparato urogenitale, come nel caso di cistite e candida.

Gli studi che testano l'efficacia dell'Echinacea sono numerosi, e dimostrano che il suo utilizzo è indicato sia nei casi di malattia conclamata, quando già c'è presenza di sintomi, diminuendo sia questi ultimi che i tempi di guarigione, sia in caso di prevenzione, nei momenti di

maggior presenza di contagi o quando qualcuno vicino a noi è ammalato.

In farmacia

Possiamo assumere questo rimedio sotto forma di compresse o capsule, che contengono la droga essiccata e polverizzata, o in gocce, utilizzando l'estratto idroalcolico. Spesso in commercio sono presenti preparazioni che, oltre a questa pianta, forniscono anche l'azione sinergica immunostimolante di altri componenti, come fermenti lattici e zinco.

Per uso esterno l'Echinacea presenta attività altrettanto interessanti. Sotto forma di unguenti e pomate, questo rimedio può essere utilizzato in caso di eczemi, psoriasi, eritemi e punture di insetto per via delle sue proprietà antinfiammatorie. Aiuterà la guarigione delle lesioni da herpes e da altri tipi di virus per via della sua attività immunostimolante e antivirale. Inoltre diminuirà i tempi di guarigione delle ferite e delle ustioni, anche se infette, per via delle sue proprietà cicatrizzanti, dovute alla promozione di mucopolisaccaridi mesenchimali e di fibrociti, oltre ad accelerare la risoluzione di infezioni per via del già citato effetto batteriostatico.

In definitiva questo bellissimo rimedio può essere considerato un prezioso alleato del nostro benessere a 360 gradi.





No agli odori sgradevoli

L'alitosi, molto diffusa nella popolazione, può essere alle volte il sintomo di una patologia

«**S**veja Riccio', ma che te sei 'ntonito?», con queste parole Alberto Sordi, alias il Marchese del Grillo, si rivolgeva al suo fedele assistente, frastornato dopo aver saggiato l'alito della sorella del protagonista. Noi tutti, prima di un evento importante, un colloquio, un incontro galante, generalmente ci sinceriamo della freschezza dell'odore del nostro respiro. Sicuramente una buona abitudine, considerando che secondo recenti statistiche, risulta che un italiano su quattro soffre di alitosi, il cui significato probabilmente appare più chiaro con l'antica definizione di *foetor ex ore*. Nonostante comunemente si creda che la ragione del cattivo odore della bocca risieda principalmente in ciò che si mangia, le cause di un alito cattivo derivanti dalla dieta o dalla assunzione di farmaci in realtà rappresentano esclusivamente l'1 per cento del totale. Nel 9

per cento dei casi l'alitosi è associabile a diabete, a cirrosi epatica, ad affezioni delle vie respiratorie, dell'apparato digerente, o di quello urinario. Per il restante 90 per cento l'origine dello sgradevole odore proveniente dalla bocca si trova nel cavo orale stesso. Infatti in questa sede ritroviamo differenti "micro ambienti" facilmente colonizzabili dal biofilm orale e dai batteri. È stata provata una stretta correlazione tra malattia parodontale e alitosi, e nel 49 per cento dei casi di *oral malodor* pare che gengiviti e parodontiti giochino un ruolo fondamentale. In effetti se è vero che la lingua ne è responsabile per il 51 per cento, è doveroso precisare che quest'ultima possiede una carica batterica ancora più alta in pazienti parodontopatici. La lingua rappresenta un habitat perfetto per determinati microrganismi, che insieme a residui alimentari e a cellule epiteliali desquamate, danno origine a compo-

sti volatili solforati, accompagnati dalle loro caratteristiche e pungenti sensazioni odorose di uova e cavolo marci. Generalmente la valutazione dell'alitosi viene effettuata da parte del clinico con misurazione organolettica, ma per evitare di vivere esperienze simili a quelle di Riccio, si può ricorrere all'ausilio di apparecchiature digitali. Alla luce di questi dati risulta evidente che la maggior parte della risoluzione del problema dell'alitosi si basa su una corretta igiene orale, domiciliare e professionale. A seguito di una corretta diagnosi, laddove non sussistano particolari problemi di natura parodontale e gengivale, regolari sedute di detartrasi dal dentista e adeguate manovre di spazzolamento di denti e di pulizia del dorso linguale sono sufficienti a ridurre efficacemente l'alitosi. Invece, pazienti parodontopatici hanno bisogno di terapie mirate e modulate in base alla gravità della malattia del parodonto.

Lumoxin

Trattamento della **tosse secca e grassa**

Protegge la mucosa e idrata, favorendo l'eliminazione del muco

BAMBINI¹⁺ ed **ADULTI**

SOLUZIONE ORALE a base di Miele
con **estratto** di muco di **Lumaca**,
Altea, **Drosera**, **Edera**



È un Dispositivo Medico **CE**
Aut. Min. del 1 Aprile 2017

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

Un regalo
per te!

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

PHYTO GARDA
RIMEDI NATURALI

www.phytogarda.it

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

Longevità e alimentazione

Una dieta corretta ed equilibrata insieme ad abitudini salutari può aiutare a vivere a lungo



Noi tutti siamo soliti associare il termine “invecchiamento” ad una serie di cambiamenti che intervengono nel tempo nel nostro organismo che sono spesso (ma non sempre) associati alla perdita di capacità fisiche e mentali e all’insorgenza di malattie. Sono state elaborate varie teorie per spiegare l’invecchiamento, fra le quali Charles Darwin e Alfred Wallace suggerirono che un corpo rimarrebbe giovane finché conserva la capacità di procreare. Nel 2005 il prof. Valter Longo ha pubblicato in *Nature Reviews Genetics* la “teoria della longevità programmata” in cui ipotizzava che ottimizzando il cibo con cui nutriamo potremmo far funzionare

correttamente il nostro corpo per più lungo tempo. Alla UCLA (University of California, Los Angeles) il prof. Longo fece un’importante scoperta: lo zucchero era il nutriente che faceva invecchiare più velocemente e poi morire le cellule di lievito, un organismo unicellulare il cui funzionamento è analogo a quello delle cellule umane. Nel 2011 uno studio riportava che in una piccola comunità di nani dell’Ecuador affetti dalla sindrome di Laron vi erano pochissimi casi di tumore e di diabete, nonostante le loro pessime abitudini alimentari. Queste persone alte al massimo 120 cm difettano nel fegato del recettore dell’ormone della crescita. Il libro *La dieta della longevità* di Longo (Ed. Vallardi, 2016) parla

di “rivoluzione della longevità” spiegando che la morte di un individuo non dipende per forza da una malattia. I topi di laboratorio alimentati in modo controllato hanno mostrato di vivere più a lungo e di ammalarsi di meno. Studi a lungo termine condotti sulle scimmie hanno fornito risultati simili. Michael Pollan in un articolo per il *New York Times Magazine* successivamente ripreso nel suo libro *In Defense of Food* (traduzione italiana Adelphi, 2009) ha suggerito: “mangiate cibo, non troppo, e soprattutto verdure”. Questa semplice indicazione permette di orientarsi tra le numerose informazioni contraddittorie su cibi e diete. Il prof. Umberto Veronesi nel suo libro *La dieta del digiuno*

Per saperne di più

Quali sono le regole basilari dell'alimentazione della longevità?

- 1) Consumare cibi freschi e interi, non troppo lavorati.
- 2) Seguire una dieta a base vegetariana con poca di carne e con aggiunta di pesce.
- 3) Non mangiare troppo e consumare i pasti entro l'arco di 12 ore; non mangiare 3-4 ore prima di andare a letto.
- 4) Fare ciclicamente 5 giorni di dieta, secondo il prof. Longo, oppure un giorno di digiuno alla settimana, secondo il prof. Veronesi.

Quali sono i cibi suggeriti per la longevità?

- 1) Consumare fagioli, (rossi, borlotti, neri), ceci, piselli come principale fonte di proteine.
- 2) Consumare grandi quantità di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi).
- 3) Ridurre i grassi saturi animali e gli zuccheri.

- 4) Mangiare pesce, crostacei e molluschi, salmone, acciughe, sardine, orate, trota, vongole e gamberi (2-3 volte alla settimana).
- 5) Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 ml al giorno) e alcune noci o mandorle o nocciole.
- 6) Inserire nella dieta cibi ricchi di antiossidanti: fagioli (rossi, borlotti, neri), frutta (mele, fragole, ciliege, mirtili rossi e neri, more, prugne, susine, lamponi), verdure (cuori di carciofo, patate rosse, verdure a foglia scura come il cavolo riccio, broccoli), noci e nocciole e spezie (chiodi di garofano, cannella, origano).
- 7) Tenere presente che assumere troppo pochi grassi non è salutare, perché i grassi omega-3 presenti nell'olio di oliva, pesce, varie verdure e granaglie, nutrono e proteggono il cervello, riducono l'infiammazione e aiutano il metabolismo del glucosio, limitando le fonti di omega-6 (olio di soia, mais, girasole, arachidi, cartamo).

(Mondadori, 2014) ha riportato che una dieta corretta ed equilibrata insieme ad abitudini salutari, è spesso in grado di scongiurare l'insorgere di gravi patologie. Il libro pone l'accento sullo stretto legame tra cibo e salute, sottolineando che la nostra società sottovaluta il problema della sovrali-

mentazione, considerandolo solamente per ragioni estetiche. Secondo il prof. Veronesi per garantirci una sana longevità bisogna ridurre le porzioni e le calorie assunte quotidianamente, seguendo una dieta variata, priva di carni, ricca di frutta e verdura, con un contenuto moderato di grassi.

Per lo psichiatra Henry Emmon in *The chemistry of calm* (Tuchstone, 2010) un eccessivo apporto di cibo, ed in particolare di glucosio, aumenta lo stress del cervello velocizzando quel processo di degenerazione che è alla base della demenza senile e della malattia di Alzheimer.



**COSTRUIAMO
INSIEME
UN FUTURO
DI SALUTE**

istitutopasteur.it /


ISTITUTO PASTEUR ITALIA
FONDAZIONE CENCI BOLOGNETTI
LA RICERCA IN PERSONA

Rinforzare il sistema immunitario

L'inverno in arrivo e con lui le malattie influenzali:
come difendere i bambini

Con l'abbassamento delle temperature e l'arrivo dei primi freddi invernali, siamo tutti più esposti ai classici mali di stagione. In particolar modo i bambini, che hanno un sistema immunitario incompleto, sono facile bersaglio dei più comuni agenti patogeni che compromettono il sistema respiratorio. È comunque inconfutabile che ci sono bambini che tendono ad ammalarsi più di altri con infezioni ricorrenti nel periodo autunno-inverno causate da virus parainfluenzali e rhinovirus. La cronicizzazione di alcune patologie con complicazioni batteriche porta a un quadro di immunodeficienza non sempre chiara e di facile soluzione.

Lisati batterici liofilizzati

I bambini con un sistema immunitario compromesso (deficit anticorpale, ritardo della crescita, malnutrizione) devono seguire un protocollo medico che prevede un'integrazione vitaminica di base supportata da lisati batterici liofilizzati. Questi immunostimolanti contengono particelle attive attenuate dei batteri frequenti responsabili di infezioni del tratto respiratorio con lo scopo di stimolare una risposta anticorpale nel bambino. Si trovano in farmacia diverse formula-

zioni (capsule, compresse, bustine) e necessitano di ricetta medica ripetibile. La somministrazione è ciclica, almeno tre mesi consecutivi da ripetere due volte nell'anno. A questa terapia di elezione si possono affiancare tantissimi integratori che variano in principio attivo e forma farmaceutica atti a rinforzare il sistema immunitario del bambino in via preventiva e comunque a facilitarne la guarigione nelle affezioni croniche.

Estratti vegetali

Echinacea angustifolia è un'erba perenne originaria del Nord America e le sue proprietà erano note già agli Indiani d'America che ne facevano un grande utilizzo. Studi in vivo ed in vitro hanno dimostrato la sua efficacia nell'attivare il sistema immunitario sia aumentando il numero di linfociti che stimolando la funzionalità dei macrofagi. Per i bambini

la dose consigliata dipende da età e peso (mediamente 20-30 gtt al mattino di estratto analcolico per periodi non superiori ai 21 giorni).

Ottimi risultati si sono ottenuti nella fase preventiva con la somministrazione una volta al giorno di sospensioni a base di *Echinacea pallida* e *Sambucus nigra*. Del sambuco si utilizzano le bacche, ricche di mucillagini che hanno effetti lenitivi sui seni nasali e mucose irritate; negli sciroppi le stesse mucillagini calmano la tosse e le secrezioni bronchiali.





Non tutti gli studi sono concordi sulla sua efficacia sui sintomi influenzali ma su 10 ceppi di virus presi a campione si è documentata una riduzione dei tempi di degenza di 2-3 giorni. L'estratto di *Sambucus nigra* T.M. aumenta in media la produzione di citochine infiammatorie che giocano un ruolo chiave nella risposta immunitaria: se ne consiglia la somministrazione sia in fase preventiva che nelle affezioni croniche bronco-ostruttive.



**I lisati
batterici
liofilizzati
aiutano a
potenziare
le difese
immunitarie
dei più piccoli**

Vitamina C

Una sana alimentazione, ricca di frutta e fibre garantisce un apporto di vitamina C fondamentale per la prevenzione delle malattie da raffreddamento. La sua azione antiossidante protegge l'organismo dall'aggressione dei radicali liberi e promuove l'assorbimento del ferro fondamentale per la formazione dei globuli rossi.

Nei bambini il dosaggio giornaliero di vitamina C da introdurre con la dieta è di 30 mg al giorno ma qualora si ritenesse opportuna una integrazione supplementare, sono acquistabili in farmacia preparati in gocce da somministrare per periodi non superiori ai 30 giorni di terapia da ripetere nel corso dell'anno.

Presentati i primi risultati del Progetto Cefalee, un'indagine effettuata nelle farmacie italiane

L'emicrania è una sindrome neurovascolare invalidante che colpisce il 12-15 per cento della popolazione globale; le donne sono particolarmente inclini a sviluppare la patologia. Si può infatti parlare di una patologia di genere, in quanto si presenta con un tasso del 18-20 per cento nella popolazione femminile. **Dolore al capo, sordo, pulsante, breve o duraturo, a volte accompagnato da nausea o vomito, fotofobia e fonofobia: gran parte delle persone hanno provato almeno una volta nella vita questi sintomi.** E, diversamente da quanto spesso ribadito dalla cultura popolare, non si tratta una scusa per tener lontano il partner o per non lavorare, il mal di testa è invece un problema disabilitante, molto più frequente di quanto si pensi. Soffrono di cefalea, cioè di ogni tipo di dolore alla testa, il 46 per cento degli adulti, mentre l'11 per cento viene colpito da emicrania, la più importante delle forme di algia al capo, caratterizzato da una durata tra le 4 e le 72 ore, e almeno due delle seguenti quattro caratteristiche: il dolore deve avere localizzazione unilaterale, deve essere di tipo pulsante, di intensità media o forte e aggravato da attività fisiche di routine come camminare o salire le scale. Sono 5 milioni gli italiani che ne soffrono. Le donne sono le più colpite: il 18 per cento rispetto al 9 per cento degli uomini. Una persona su quattro ha il primo attacco in età pre-scolare. L'impatto sulla qualità della vita

Un disturbo disabilitante

La metà dei pazienti che entrano in farmacia per chiedere un medicinale contro il mal di testa non è seguita da un medico

è rilevante: secondo uno studio multinazionale condotto su giovani donne con emicrania, il 71 per cento non riesce a svolgere attività lavorativa o scolastica. Con costi diretti per il Servizio sanitario nazionale di più di 2,5 milioni di euro, e indiretti di circa venti miliardi l'anno.

Un progetto nazionale

Si sa ancora poco di come i pazienti affrontano la patologia e per questo nel 2014 è iniziata una collaborazione tra Università di Torino e Fondazione Italiana Cefalee onlus, sfociata in un Progetto regionale piemontese, che prevedeva la raccolta di questionari sull'uso

di medicinali nei pazienti che chiedono l'assistenza dal farmacista per un attacco di cefalea. Grazie agli interessanti risultati ottenuti, il dipartimento di Scienza e tecnologia del farmaco dell'Università di Torino, la Fondazione Italiana Cefalee onlus, l'Asl Scadu-Servizio sovrazonale di epidemiologia e l'Ordine dei farmacisti della Provincia di Torino - sotto l'egida della Federazione nazionale ordine dei farmacisti italiani - hanno deciso di esportare il Progetto a livello nazionale. L'aderenza da parte delle farmacie al "Progetto nazionale cefalee e farmacie di comunità", coordinato da Paola Brusa del dipartimento



di Scienza e tecnologia del farmaco dell'Università di Torino, ha mostrato come la capillarità della loro presenza sul territorio sia un potente strumento per la raccolta dei dati epidemiologici; nel corso dello studio, infatti, sono stati raccolti dati con la più elevata numerosità al mondo sull'argomento delle cefalee.

I primi risultati

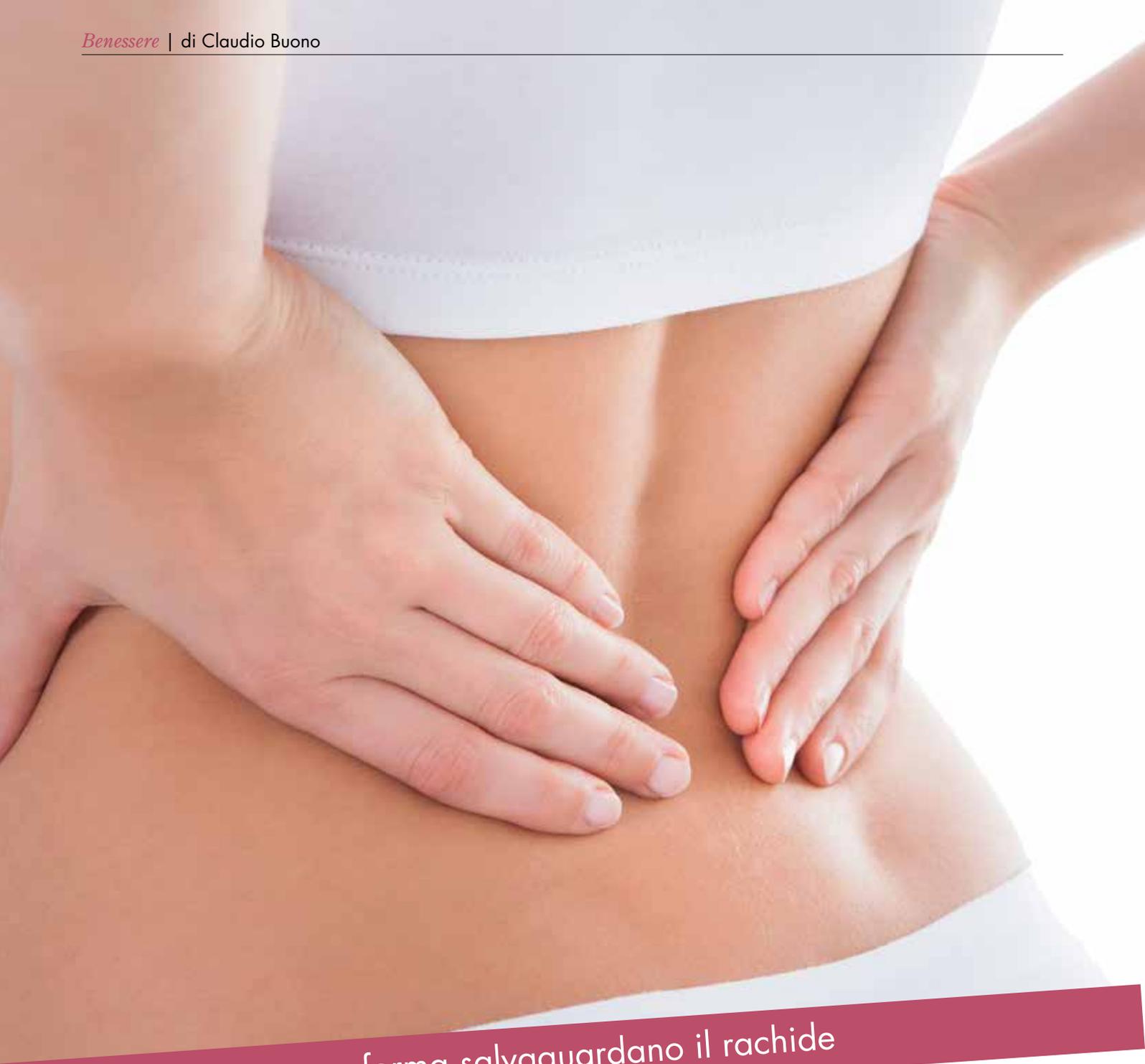
In occasione del convegno internazionale *Stress Headache International Multidisciplinary Seminar 2017*, sono stati presentati i risultati preliminari, accolti in maniera molto positiva dai neurologi presenti in sala, i quali hanno

anche riconosciuto il ruolo unico ricoperto dalle farmacie di comunità nell'individuare i pazienti misconosciuti. Complessivamente, i dati raccolti nell'ambito dello studio nazionale sono attualmente in fase di elaborazione. Fino a ora è emerso che, in generale, circa il 70 per cento dei soggetti intervistati è emicranico certo o probabile. Inoltre circa il 50 per cento dei pazienti entrati in farmacia per richiedere un medicinale per il mal di testa non è seguito da un medico. In quanto ai soggetti con emicrania diagnosticata, circa il 30 per cento non è seguito da uno specialista e non ha percezione della malattia.

Tale percentuale sale a circa il 70 per cento quando si tratta di soggetti affetti da altre forme di mal di testa.

Evitare l'automedicazione

Per contrastare il dolore esistono numerosi rimedi, ma il consiglio da non scordare mai è quello di evitare il fai da te. Il medico di famiglia e il farmacista saranno in grado di indicare, a seconda delle esigenze del paziente, il farmaco più adatto. Se poi l'emicrania diventa cronica bisogna necessariamente rivolgersi a uno dei numerosi centri cefalee che si trovano negli ospedali italiani.



Movimento e peso forma salvaguardano il rachide

Eccessiva sedentarietà e sovrappeso, posture scorrette mantenute troppo a lungo, movimenti violenti e improvvisi, traumi sportivi, sforzi fisici come il sollevamento di carichi pesanti: a farne le spese il più delle volte è la colonna vertebrale che manifesta il suo stato di sofferenza con quello che comunemente chiamiamo 'mal di schiena', localizzato il più delle volte nell'area inferiore e superiore della schiena stessa.

Lombalgia

È genericamente un dolore spontaneo accompagnato da contrattura, localizzato a livello del rachide lombare (la parte bassa della schiena). **Può comparire lentamente oppure in modo improvviso e acuto in seguito a uno sforzo o a un movimento scorretto anche banale, come piegarsi in avanti per raccogliere qualcosa da terra (il cosiddetto "colpo della strega").** Nella forma acuta il dolore può

essere molto forte, e aumenta anche con un leggero movimento come un colpo di tosse o uno starnuto. La sindrome colpisce prevalentemente in età adulta e non di rado dipende da alterazioni discali del rachide lombare, con sintomatologia limitata a questa regione della colonna vertebrale. Fermo restando che per poter effettuare una terapia idonea è necessaria un'attenta individuazione dei fattori causali prevalenti, in caso di lombalgia

Quando duole la colonna

acuta trova indicazione, come trattamento di prima istanza, l'assunzione di farmaci quali antinfiammatori e antidolorifici. In seguito si potrà intervenire con tecniche di manipolazione quali fisiochinesiterapia, osteopatia, chiropratica.

Cervicalgia

Dopo il dolore lombare quello cervicale rappresenta la patologia più frequente tra quelle che interessano la colonna vertebrale. Si tratta di un disturbo muscoloscheletrico del tratto cervicale della colonna e che nella maggior parte dei casi è causato da alterazioni locali imputabili a vari motivi, come forme reumatiche o artrosi cervicale (rara nei giovani e piuttosto diffusa negli anziani) che provocano uno stato infiammatorio e, nel caso dell'artrosi, anche degenerativo delle vertebre del collo. Tra i sintomi principali, il dolore, che nella forma acuta è caratterizzato da una sofferenza improvvisa e violenta, che impedisce di muovere la testa. Questa cervicalgia può essere associata a nausea, vertigini e acufeni. Il dolore cronico e continuo, invece, di solito si ripresenta ciclicamente e la sua intensità può variare da lieve ma persistente, a molto intensa. **Dalla zona della colonna cervicale può irradiarsi lungo le braccia e, in alcuni casi, fino alle mani. Se la cervicalgia cronica è dovuta ad artrosi cervicale, può comportare forti mal di testa e rumori articolari** (come scatti e schiocchi), accompagnati da contratture muscolari inconscie. Generalmente il primo approccio terapeutico prevede un ciclo di antinfiammatori per un periodo di 1-2

settimane volto ad abbassare la soglia di dolore, al termine del quale generalmente si integra il trattamento con una prescrizione fisioterapica.

Ernia del disco

Questa patologia relativamente comune della colonna vertebrale **è la conseguenza dello spostamento, di un disco intervertebrale.** A seguito di questa dislocazione, il rivestimento esterno del disco (anello) si rompe e una piccola porzione del nucleo polposo interno fuoriesce dalla propria sede. Ciò comporta la compressione del midollo spinale e dei nervi che da esso si dipartono (come il nervo sciatico), con la conseguente insorgenza di un dolore intenso, intorpidimento o debolezza della schiena. Assai di frequente l'ernia è associata a una pregressa degenerazione dei dischi intervertebrali dovuta all'età. Con il passare degli anni, infatti, questi perdono flessibilità ed elasticità, diventano fragili e rischiano di lacerarsi più facilmente. Ma l'affezione può manifestarsi anche a causa

di un'eccessiva attività fisica o di traumi meccanici (per esempio, in seguito al sollevamento di un peso eccessivo). Nella maggior parte dei casi, l'esame fisico è già sufficiente per fare una diagnosi di ernia del disco. Si testano i riflessi, la forza muscolare e la capacità deambulatoria del paziente, viene osservata la flessibilità e l'ampiezza di movimento della colonna vertebrale, si effettuano prove di flessione di entrambe le gambe. Ma per confermare la diagnosi e accertare quali sono i nervi interessati, potrebbe essere necessario ricorrere anche a esami radiografici, Tac o risonanza magnetica. Nella maggioranza dei casi i sintomi migliorano già dopo uno o due mesi di trattamento conservativo, basato su riposo a letto, assunzione di analgesici, antinfiammatori e miorilassanti, cicli di fisioterapia ed eventuali altri trattamenti quali osteopatia, chiropratica, ginnastica posturale, mesoterapia, ossigeno-ozono terapia, fino all'intervento chirurgico per la rimozione dell'ernia nei casi più gravi.

Cinque consigli per stare bene

- 1 **Mantenere il peso forma:** i chili in più gravano sulla schiena.
- 2 **Praticare attività fisica per mantenere tonificati i muscoli:** il movimento aiuta.
- 3 **Evitare di sollevare pacchi o portare borse della spesa pesanti.**
- 4 **In caso di mal di schiena cercare di accorciare i tempi di allettamento** e riprendere appena possibile la normale vita quotidiana.
- 5 **Imparare a riconoscere il dolore:** posture sbagliate lo possono acutizzare.

Puliti *e profumati*

Il sudore serve per regolare la temperatura
ma anche per trasmettere segnali chimici

Gli uomini possono chiudere gli occhi davanti alla grandezza, davanti all'orrore, e turarsi le orecchie davanti a melodie o a parole seducenti. Ma non possono sottrarsi al profumo. Poiché il profumo è fratello del respiro

Il profumo
Patrick Suskind

Forme cosmetiche deodoranti

- * Spray aerosol
- * Spray non aerosol
- * Stick
- * Roll-on
- * Crema

Deodorarsi è diventato un obbligo contemporaneo spinto anche dalla pubblicità che vuole tutti asettici e profumati, annullando qualsiasi tipo di emanazione del corpo. Ogni nostra parte ha un odore differente ma, tra tutti, quello delle ascelle è di gran lunga il più pungente e particolare. Negli animali l'odore dei ferormoni è usato per delimitare il territorio, esprimere possesso, produrre eccitamento sessuale, respingere i nemici e identificare diversi individui. Sebbene in alcune civiltà l'odore pungente abbia un significato positivo perché è inteso come sinonimo di maggiore attrazione e potere sessuale, nelle moderne civiltà occidentali l'odore ascellare è riconosciuto come repulsivo e da combattere assolutamente.

Sono due i tipi di ghiandole responsabili della secrezione sudorifera:

* **Le ghiandole eccrine:** diffuse praticamente su tutta la superficie cutanea, secernono una soluzione acquosa di acidi organici, sali inorganici, tracce di sostanze organiche e di zuccheri. Questo sudore svolge importanti funzioni

come la termoregolazione, l'eliminazione di tossine, la protezione dalle radiazioni ed il mantenimento del pH acido cutaneo. Il sudore eccrino è inodore e contiene il 99 per cento di acqua.

* **Le ghiandole apocrine:** a differenza delle eccrine sono localizzate nelle ascelle, nell'addome, nell'areola mammaria, nella zona perianale, nel pube e negli organi genitali esterni. Il loro secreto è un liquido denso, bianco latteo e a differenza di quello eccrino è ricco di materie organiche che, una volta metabolizzate dai batteri saprofiti, si riducono a composti a basso peso molecolare, volatili e maleodoranti come l'acido capronico, il butirrico e altri. Il sudore appena secreto è quindi inodore, ma ricco com'è di sostanze organiche costituisce insieme con il film idrolipidico superficiale, un terreno ideale per la crescita e lo sviluppo dei batteri epidermici. L'attività delle ghiandole apocrine è sotto stretto controllo degli ormoni sessuali circolanti, questo spiega l'inodore dei bambini e le differenze di odore nelle donne durante le diverse fasi del ciclo mensile.

I deodoranti

* **Antimicrobici e antitraspiranti:** cercano di inibire la flora batterica e diminuiscono la traspirazione con l'uso di sostanze antitraspiranti.

* **Antienzimatici e antiossidanti:** I primi sono capaci di interrompere la sequenza di eventi che portano alla formazione dell'odore, agendo a livello dell'enzima prodotto dal batterio, inattivandolo. Gli antiossidanti invece agiscono evitando la trasformazione ossidativa delle sostanze metabolizzate enzimaticamente.

* **Complessanti:** dove l'odore interagisce con sostanze in grado di formare complessi d'inclusione inodori.

* **Profumanti:** coprenti.

* **Adsorbenti:** deodoranti con polveri come il talco in grado di assorbire eccessi di umidità e talvolta profumare delicatamente la zona trattata.



Truffe telefoniche

Alcuni call center utilizzano i nostri «sì» come risposta a domande mai ricevute

Chi di noi, almeno una volta, non è stato vittima di una truffa telefonica? Allettati dalle fantasastiche offerte di risparmio, per ingenuità o anche solo per educazione, abbiamo risposto «sì» a una voce che, al telefono, ci chiedeva se fossimo l'intestatario del tal servizio e ci proponeva un cambio di gestore o l'adesione a un servizio aggiuntivo in promozione solo per noi. Ed è così che alcuni call center che propongono offerte, possono operare le cosiddette "truffe del sì": si risponde alle loro chiamate e ci si ritrova inconsapevolmente autori di una richiesta di cambio operatore telefonico, del gas o energetico o dell'attivazione di determinate offerte a pagamento. Si tratta di una vera e propria truffa in quanto, solitamente, coloro che chiamano fanno una domanda la cui risposta è sì (ad esempio: «parlo con il Sig. ...?») e poi, stralcianola dal contesto, mediante un montaggio audio, utilizzano quel «sì» come risposta a domande mai

ricevute. Per non incorrere in errore, pertanto, è consigliabile non rispondere mai «sì» quando si ricevono telefonate sospette e essere pronti a risposte alternative (e quindi alla domanda «parlo con il Sig. ...?» si può rispondere «sono io»). Non sempre, però, siamo pronti e attenti e, quindi, nel caso in cui si cada nella trappola, è possibile cercare e ottenere giustizia, rivolgendosi alle autorità competenti e sporgendo una formale querela. La truffa telefonica, infatti, è una vera e propria truffa come le altre ed è punita, a norma dell'art. 640, con la reclusione da sei mesi a tre anni e la multa da euro 51 a euro 1.032. La norma tutela la libertà del consenso degli individui, dal momento che chi riceve la telefonata, grazie agli artifici e raggiri posti in essere dall'altro soggetto, si danneggia da solo, rinunciando a un proprio diritto, assumendo una certa obbligazione o compiendo un atto di disposizione, con pregiudizio del proprio



Sebbene non sia obbligatorio, è sempre preferibile chiedere l'assistenza di un legale

patrimonio e vantaggio per il truffatore. Per denunciare l'accaduto è possibile rivolgersi alla polizia o a qualsiasi altra forza dell'ordine (Carabinieri, Guardia di Finanza etc.) oppure recarsi direttamente presso la Procura della Repubblica della propria città, ricordando che il termine per presentare querela è di tre mesi

dal giorno della notizia del fatto. Sebbene non sia obbligatorio, è sempre preferibile chiedere l'assistenza di un legale che saprà quali elementi mettere in risalto per evitare che venga disposta l'archiviazione o che, addirittura, il truffatore passi per vittima e il truffato per calunniatore.

ma.tortora@tiscali.it



CON VIVIDUS IL TEA TREE OIL NON È SOLO OIL



Sulla pelle, per bocca e gola,
nell'igiene anche intima e oltre.
Con Vividus l'autentico Tea Tree Oil
australiano è protagonista della
linea Tea Tree più completa.

Il Tea Tree Oil
che Vividus utilizza
nei suoi prodotti
è certificato
"Pure Australian Tea Tree Oil"



Vividus S.r.l. - Montegrotto Terme (PD) - Tel. 049.8911889

www.vividus.it  [vividus](https://www.facebook.com/vividus)  [vividusofficial](https://www.instagram.com/vividusofficial)



Scegliamo i cibi di stagione per proteggerci dal freddo dell'inverno

Restare in buona salute

Il cibo ci protegge: se mangiassimo meglio, ci ammaleremmo di meno. È stato largamente appurato che il nostro modo di nutrirci è predittivo sia dell'aspettativa di vita, sia della qualità di questa, cioè di quanto a lungo resteremo in buona salute, evitando l'insorgere di malattie invalidanti. Per questo è meglio scegliere con attenzione gli alimenti. Utilizzare olio extravergine di oliva per condire le pietanze e consumare i legumi, che forniscono proteine e fibre ma pochi grassi e poche calorie. Inoltre si dovrebbero consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura di stagione ogni giorno: in questo periodo dell'anno approfittare dei frutti di bosco, e delle brassicacee, cioè broccoli, broccoletti e

cavoli. Non dimentichiamo le fibre: quelle di frutta e verdura portano con loro una serie di sostanze protettive che non troviamo nelle fibre lavorate. La frutta a guscio, i cibi fermentati e i prebiotici sostengono il microbiota umano, valido collaboratore del nostro sistema immunitario. Al posto del sale per insaporire i nostri piatti utilizziamo aglio ed erbe aromatiche, che sono ricchi di sostanze protettive. Portare i colori in tavola: gli alimenti arancioni, come zucca e arance, sono ricchi di betacarotene. Infine un piccolo quantitativo di cioccolato fondente al giorno, contenente poco o nessuno zucchero, oltre a darci la carica, ci regalerà, come dimostrano gli studi, un rafforzamento del sistema immunitario.

Il libro



GABRIELE PIURI

La dieta cinese dei sapori
Guida alla dietetica tradizionale cinese

Edizioni Lswr, 2017, pp. 240

La Medicina Tradizionale Cinese, conosciuta per l'agopuntura, comprende anche la dietetica, la farmacologia e le ginnastiche medicali come il Qi Gong e il Tai Ji Quan. Secondo questa medicina è importante la costituzione energetica dell'individuo, che consente di individuare la corretta terapia dietetica. E Gabriele Piuri, medico chirurgo e dottore di ricerca in Nutrizione sperimentale e clinica, dopo aver spiegato i fondamenti della dietetica cinese, passando dalla teoria alla pratica, presenta le "minestre medicate" indicate per le sei costituzioni energetiche: una sintesi perfetta tra alimentazione e farmacologia.

Tortino di grano saraceno, cime di rapa e noci

Ingredienti per quattro persone:

320 g Grano saraceno
300 g Cime di rapa
40 g Noci sbucciate
Aglio e peperoncino
Olio extravergine di oliva
Sale

Cuocere, in acqua bollente e salata, il grano saraceno per circa venti minuti, scolarlo e aggiungere un

cucchiaino di olio. Pulire e lavare le cime di rapa. In un capiente tegame aggiungere un cucchiaino di olio, il peperoncino, l'aglio. Far soffriggere e aggiungere le cime di rapa e due bicchieri di acqua bollente. Far stufare e aggiustare di sale. Una volta cotte, facendo caso che l'acqua sia ben ritirata, riporre le verdure nei piatti all'interno di un coppapasta fino alla metà dell'altezza di quest'ultimo.



Aggiungere poi due cucchiaini di grano saraceno, pressando bene, e poi le noci spezzettate. Togliere delicatamente il coppapasta.

Barchette di radicchio alla crema di avocado e cetriolo

Ingredienti per quattro persone:

1 Cespo di radicchio rosso
1 Avocado maturo
1 Limone non trattato
1 Cetriolo
Mentuccia fresca
Mezzo spicchio di aglio
Olio extravergine di oliva
Sale

Lavare le foglie del radicchio e metterle ad asciugare. Tagliare metà cetriolo a fettine per la decorazione e pelare l'altra metà. Frullarlo assieme all'avocado sbucciato e tagliato



in pezzi, mezzo spicchio d'aglio, la mentuccia, sale, un cucchiaino di olio e il succo di mezzo limone e la sua buccia senza la parte bianca. Comporre il piatto mettendo un cucchiaino di crema in ogni foglia di radicchio e decorando con mezza fetta di cetriolo.

Crema al cioccolato e nocciole

Ingredienti:

70 g Zucchero grezzo
100 g Nocciole intere
200 g Cioccolato fondente a pezzetti
50 g Olio extravergine di oliva

Mettere a bagno per qualche ora 20 g di nocciole.

Buttare l'acqua di ammollo e frullare finemente aggiungendo gradualmente 100 g di acqua, filtrare con un colino a maglie strette.

Avrete così ottenuto il latte di nocciola. Mettere i rimanenti 80 g di nocciole nel forno a 160° per cinque minuti e, appena fredde, frullare finemente con il cioccolato e lo zucchero. Aggiungere poi il latte di nocciola, l'olio e frullare ancora.

Cuocere a bagnomaria, mescolando in continuazione, per otto minuti.

Versare ancora caldo in un vasetto di vetro a chiusura ermetica. Conservare in frigorifero.

Fagioli alla salvia e funghi

Ingredienti per quattro persone:

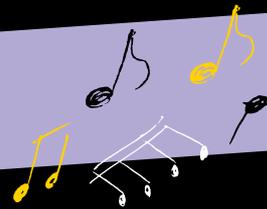
320 g Fagioli
100 g Funghi champignon
Una cipolla
Un mazzetto di salvia
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe

Mettere a bagno i fagioli per una notte. Lavare e sbucciare i funghi, tagliarli a fettine sottili. Tagliare la cipolla a velo e farla appassire leggermente in una casseruola con un cucchiaino di olio. Aggiungere i funghi e cuocerli a fuoco dolce. Bollire i fagioli in abbondante acqua per almeno un'ora. Scolarli e ripassarli nella padella con i funghi, aggiungendo la salvia tagliata a listarelle, il sale e il pepe.



Largo ai vecchi

Nel rock non esiste la terza età. Lo dimostrano Rolling Stones, David Gilmour e Roger Waters

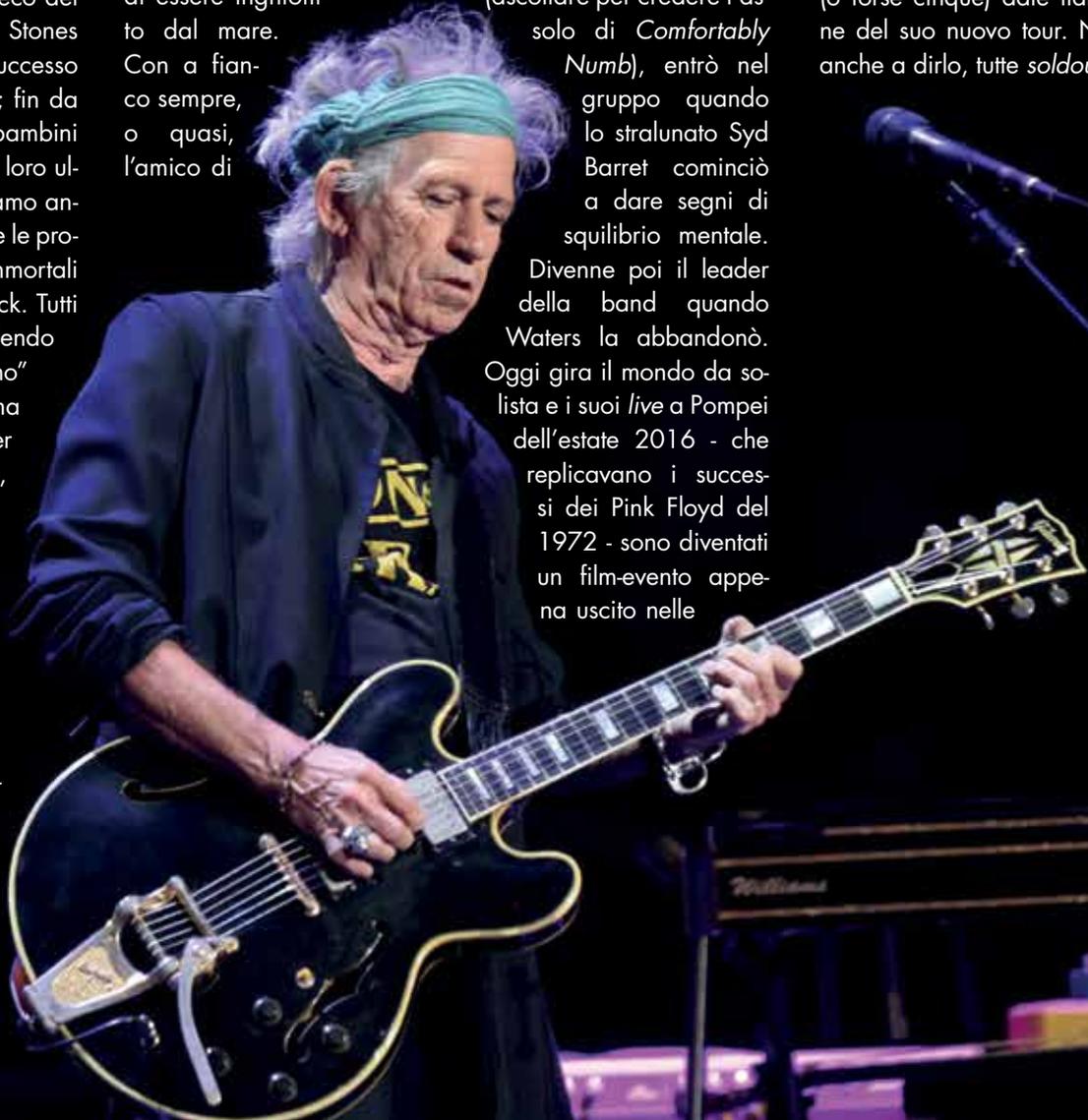


Non vorremmo passare per nostalgici del passato, ma ci sembra che le sorti della musica rock non siano nelle mani delle giovani leve - che, se ci sono, si tengono ben nascoste - ma dei grandi vecchi che hanno fatto e continuano a fare la storia. Si sta appena spegnendo la eco del concerto dei Rolling Stones a Lucca, ennesimo successo delle Pietre Rotolanti; fin da quando eravamo bambini sentiamo parlare del loro ultimo tour e invece siamo ancora qui ad ammirare le prodezze di queste immortali icone della scena rock. Tutti over settanta, chiedendo scusa al "ragazzino" Ron Wood che li ha appena compiuti. Per il resto Mick, Keith, Ron e Charlie (classe 1941) se la cavano ancora benissimo, supportati da musicisti di prim'ordine in funzione di ricostituente. Come abbiano resistito, i quattro, alle intemperie di una vita piena di eccessi rimane un mistero, ma tant'è. Ai giovani che li

conoscono poco consigliamo la lettura di *Life*, l'autobiografia di Keith Richards, uscita qualche anno fa, in Italia, per Feltrinelli. Una lettura istruttiva su come si possano attraversare i decenni tra mille insidie ma sempre sulla cresta dell'onda, come il surfista che da un momento all'altro rischia di essere inghiottito dal mare. Con a fianco sempre, o quasi, l'amico di

infanzia Jagger, che tra tutti si distingue tuttora per numero di mogli e compagne più o meno fisse. Altri due miti del rock che continuano a lasciare il segno sono gli ex Pink Floyd, anch'essi ultrasettantenni, David Gilmour e Roger Waters. Il primo, chitarrista tra i più originali della storia (ascoltare per credere l'assolo di *Comfortably Numb*), entrò nel gruppo quando lo stralunato Syd Barret cominciò a dare segni di squilibrio mentale. Divenne poi il leader della band quando Waters la abbandonò. Oggi gira il mondo da solista e i suoi *live* a Pompei dell'estate 2016 - che replicavano i successi dei Pink Floyd del 1972 - sono diventati un film-evento appena uscito nelle

sale. Infine Roger Waters, il fondatore del gruppo, il genio cui si devono album di culto come *The Wall* e *The Final Cut*, il cantore delle dittature, manifeste e surrettizie, della nostra epoca, dell'Inghilterra thatcheriana, degli enigmi dell'animo umano. Il prossimo anno, in aprile, sono previste quattro (o forse cinque) date italiane del suo nuovo tour. Neanche a dirlo, tutte *soldout*.





Real Partenope

Il Napoli gioca il più bel calcio d'Europa? Probabilmente sì

L'italiano medio, categoria di cui ci onoriamo di fare parte (o forse no), pare poco appassionato al dibattito sulla nuova legge elettorale, sui dilemmi della sinistra o su quelli della destra. Ancor meno all'*affaire catalano*, inteso come scissione o meno della Catalunya dalla casa madre spagnola. Sembra invece molto interessato a una questione annosa e mai risolta: è meglio giocare bene a calcio e non vincere o seguire il motto "conta solo il risultato"? Certo l'ideale sarebbe vincere giocando bene, come il Milan di Sacchi o il Barcellona di Guardiola, ma siccome la perfezione esiste raramente, dobbiamo oggi ragionare sul Napoli degli

ultimi anni. Ebbene, possiamo dirlo ai quattro venti, la squadra di Maurizio Sarri gioca il più bel calcio d'Europa. Può testimoniare chi l'abbia seguita la stagione scorsa in serie A o in Champions League: un calcio a memoria, trame che sembrano prevedibili ma che nessun avversario riesce a prevenire, la fantasia al potere con i tre piccoli tenori - Mertens, Insigne e Callejon - in grado di segnare, nell'ultimo campionato, una sessantina di gol. Eccezionale, solo per fare un esempio, il primo tempo contro il Real Madrid nella partita di ritorno di Champions, prima di soccombere a Ronaldo e soci. I *blancos* messi alla frusta per quarantacinque minuti da un avver-

sario che sembrava in stato di grazia. Ottimo, l'unico problema è che questa fantastica compagine per ora non ha portato a casa alcun trofeo, neanche una misera Coppa Italia. Cosa manca? Una rosa più ampia, un presidente (meritevolissimo) di manica un po' più larga e, dicono i tifosi più accesi, qualche sostegno arbitrale in più. Tutto plausibile ma poi, alla fine, negli annali secondi e terzi non contano nulla, gli scudetti si contano, le scuse e le recriminazioni cadono del dimenticatoio. Ecco allora juventini, romanisti, interisti eccetera avere buon gioco: ma a che serve giocare bene se poi... Ci permettiamo di dissentire, la vittoria non è tutto, le coppe sono destinate a

prendere la polvere nelle bacheche mentre una squadra che gioca alla grande rimane sempre nella memoria. Con o senza trofei. Il calcio è emozione diceva Falcao ai bei tempi. Il calcio è emozione, gli faceva eco Seedorf anni dopo. Due dei campioni della storia recente con più fosforo, dentro e fuori il campo. E allora, per chiudere, ricordiamo la squadra titolare del Napoli di Sarri: Reina, Hysaj, Ghoulam, Allan, Albiol, Koulibaly, Callejon, Jorginho, Mertens, Hamsik, Insigne. Siamo sicuri che resterà nella memoria come quella dell'Inter di Herrera, dell'Olanda di Cruyff, della nazionale vittoriosa nell'82. O almeno ce lo auguriamo.

L'inganno

In un collegio femminile durante la guerra di secessione

La celebre regista statunitense Sofia Coppola torna al cinema aprendoci il cancello di un piccolo mondo in costume. Durante la guerra di secessione americana, un caporale nordista (Colin Farrell), gravemente ferito a una gamba, viene accolto nel collegio femminile gestito da Martha Farnsworth (Nicole Kidman), dove riceve le prime cure e diviene ben presto il centro intorno al quale gravitano le attenzioni delle donne sudiste, di differenti età, che vivono all'interno dell'istituto. Tra loro, spiccano le interpretazioni di Kirsten Dunst, attrice feticcio della Coppola, qui una maestra sognatrice ma dal contegno disilluso, e di Elle Fanning, sfrontata e ammiccante educanda. Plurime le tensioni e i punti focali: la carità cristiana, che consiglia di prestare assistenza a un nemico, potenzialmente pericoloso, e soprattutto la morale fortemente conservatrice di cui sono imbevute le donne, fonte di repressione della sessualità e di frustrazione delle pulsioni, naturalmente votate all'ineludibile implosione scatenata dalla presenza maschile. La sceneggiatura un po' precipitata e i dialoghi asciutti, che strizzano l'occhio all'humour nero, passano in secondo piano a fronte di un'estetica ben costruita, vero marchio

distintivo della Coppola: il bosco che circonda l'istituto, dai tratti onirici e dalle reminiscenze fiabesche, è la perfetta scenografia dove far svolazzare stoffe merlettate e abiti nivei, ripresi da una fotografia che, tra tazzine da tè e rose color cremisi, predilige le tinte calde - pur virando spesso verso tonalità rosee, a simboleggiare il candore etereo della fanciullezza - e gioca non di rado con i chiaroscuri, quali l'ombra della sera accostata alla luce fioca dei candelabri neoclassici. Qualcuno ha parlato di femminismo, altri persino di anti-femminismo, ma le argomentazioni non convincono. Come già fatto in passato, soprattutto in *Marie Antoinette*, la Coppola rappresenta, invero, un mondo chiuso all'esterno, un'ampolla sigillata, ove è coltivata l'illusione di preservare la purezza di miti e valori dal passaggio purtroppo inarrestabile della storia; un microcosmo asfissiante, fatto spesso di pallori e noia melanconica, lontani essendo gli echi del conflitto, a tutto favore di una prospet-

tiva intimista. Ma l'arrivo del soldato si tinge di allegorico, alludendo allo straniero che irrompe in una comunità, ne scambussola i valori, ne mette in gioco le certezze, accendendo gli istinti repressi. La reazione collettiva più brutale e animalesca non può che essere la cacciata o la soppressione del perturbatore, quale capro espiatorio. In ciò si intravede una certa analogia con l'antico rituale del *pharmakós*, tramite il quale si operava l'espulsione dalla città di un individuo additato come simbolo della sventura e portatore di tutti i malanni collettivi: non a caso, in greco, il termine *phármakon*, indica tanto il veleno quanto il rimedio, e *pharmakós*, capro espiatorio, è allora il reietto e nel contempo il salvatore, poiché con il suo sacrificio la comunità può ritrovare il proprio ordine turbato. Una forma di purificazione e di catarsi, dunque, nonostante il "nemico" sia, come sempre, interno e tale rimanga. Alla convivenza ciò poco importa: il cancello può richiudersi.

L'inganno, Usa, 2017

Regia di Sofia Coppola

Cast Colin Farrell, Nicole Kidman, Kirsten Dunst e Elle Fanning



Un luogo incantato

Il mare dove non si tocca è un libro che ti apre il cuore, te lo schiude e libera un mondo di sapori e di profumi, che sono tutti quelli che assaporiamo immergendoci nel magico mondo di un ragazzino che racconta la propria infanzia e la propria adolescenza in un luogo incantato, anche se di incantevole non ha nulla, perché meraviglioso è il modo in cui ce

lo descrive. Fabio è un bambino di otto anni cresciuto in una famiglia "diversa" con tanti personaggi buffi, due genitori e tanti nonni, o zii, che se lo contendono in ogni momento della giornata, visto che è l'unico nipote, in un posto che è strano ma pieno di meraviglie, come un presepe dove convivono palme e neve, mucche e cammelli. Tra una battuta di caccia e di pesca e una scampagnata in camion, avvolto dal fumo di mille sigarette e frastornato dai racconti bizzarri e dai consigli pittoreschi di tutti questi adulti un po' eccentrici, Fabio cresce con un sacco di domande in testa, a cui danno risposta la sua mente di bambino ma soprattutto il suo cuore puro, anche se «le risposte alle domande importanti non puoi darte-

le da te come ti piacciono, puoi solo stare ad ascoltare e prepararti a starci male». Impara così ad ascoltare, ad ascoltare il mondo che gli sta attorno, che sarà pure buffo e strano e maledetto a detta di tutti, ma è intenso di colori e idee e versioni originali di come devono essere intese la vita, l'amore, la passione, la famiglia. Impara che non bisogna vergognarsi di avere paura, che la bontà e la cattiveria possono albergare insieme nell'animo umano, che l'amore arriva quando meno te l'aspetti, che la natura è di una bellezza straordinaria e ci può insegnare tante cose, che i dolori purtroppo sono inevitabili. Nella vita ci si deve tuffare come nel mare dove non si tocca se si vuole imparare a nuotare, perché tanto c'è sempre una forza invisibile che ti riporta a galla, e a forza di andare si arriva da qualche parte, passo dopo passo, e la tua strada prima o poi te la trovi davanti. Insomma tutto serve per imparare a stare al mondo, anche una famiglia incasinata, troppo rumorosa e piena di matti, ma stupenda. Tra gioie e delusioni, sempre raccontate con quella leggerezza che solo i bravi narratori sanno conferire ai propri romanzi, pur affrontando le tematiche più profonde

quali il disagio o la paura, emergono le riflessioni di un ragazzino sulla solitudine e sul senso di inadeguatezza che tutti abbiamo vissuto alla sua età, ed allora si corre a perdersi in bici con il vento che ti ruba le lacrime, sulla generosità dei lombrichi, che si mangiano tutta la nostra spazzatura, sul bello dell'essere poveri, perché in fondo tutti i supereroi dell'infanzia sono poveri, poveri e coraggiosi, poveri e belli, poveri e buoni. Tra fantasie e dura realtà, scopre anche di avere innate doti di narratore, ma capisce che le verità a volte vanno un po' aggiustate, perché scaldano di più il cuore di chi ci ascolta: impara a raccontare storie, ma le elabora al punto che non sa più se sono vere o inventate, che si attorcigliano fra loro e diventano fantasmagoriche e inventa finali a sorpresa secondo quanto piacciono a chi le sente. La sua mente immaginifica crea metafore esilaranti, stila classifiche bizzarre, i suoi luoghi comuni diventano perle di saggezza. Spassoso, ingenuo, malinconico, intimo, profondo, struggente, vitale. Un libro che vorresti non finisse mai e appena finito pensi che meravigliosa avventura è la vita raccontata attraverso gli occhi di un bambino.



FABIO GENOVESI

Il mare dove non si tocca

Mondadori, 2017, pp.280

Fabio Genovesi (Forte dei Marmi, 1974) è uno scrittore, sceneggiatore e traduttore italiano. Ha pubblicato racconti, romanzi, biografie, saggi, sceneggiature e traduzioni di autori statunitensi. Nel 2015 ha vinto la seconda edizione del Premio Strega Giovani con il romanzo *Chi manda le onde* entrando nella cinquina dei finalisti del Premio Strega. Collabora con il *Corriere della Sera*, *Glamour*, *La Repubblica* e *Vanity Fair*.

Sorprendente **ROSSO**

Dona praticamente a tutte, scalda l'atmosfera e pure l'armadio

Parola d'ordine: stupire. E sfidare così le temperature rigide che l'autunno e poi l'inverno imporranno tra qualche settimana. Insomma, per tenere testa ai capricci della colonnina di mercurio, la strategia migliore è adeguare in tempo il guardaroba, controbilanciando con abbondanti dosi di tinte accese il grigiore della brutta stagione. **L'alleato ideale? Tra le infinite tonalità che hanno calcato le passerelle delle collezioni fall/winter 17-18, non c'è dubbio, sarà il rosso - lacca, porpora, cardinale, rubino o corallo, non importa - il colore che, portatore sano di allegria (ma anche di seduzione), illuminerà le giornate fredde.** La buona notizia? Dona praticamente a tutte, e scalda l'atmosfera e pure l'armadio. I prossimi mesi quindi saranno all'insegna dell'audacia, da tradurre in una serie infinita di *total look*, ovviamente rossi. Dalle città della moda di input ne arrivano in quantità: da New York a Parigi, da Londra a Milano, sono tantissimi i brand - *Les Copains* e Giorgio Armani, ma anche Giambattista Valli, Dolce & Gabbana, Ermanno Scervino e *Jil Sander*, solo per dirne alcuni - che, cavalcando l'onda rossa hanno portato in pedana un'ideale *woman in red*. Laura Biagiotti addirittura l'*invasion rouge* l'ha declinata in *outfit* adatti a tutti i gusti: completi pitonati per le più sicure tra le donne, maglie con *volant* e pantaloni in *paillettes* per le inguaribili romantiche e avvolgenti mantelle o lunghi cappotti per chi ama giocare con un po' di mistero. Troppo? Il *total red*, va detto, sarà un *must*, ma si può inter-



Laura Biagiotti



Paula Cademartori



Fratelli Rossetti



Fendi



Prada

pretare il *trend* invernale anche senza impegnarsi dalla testa ai piedi.

Il trucco? Osare con un solo capo

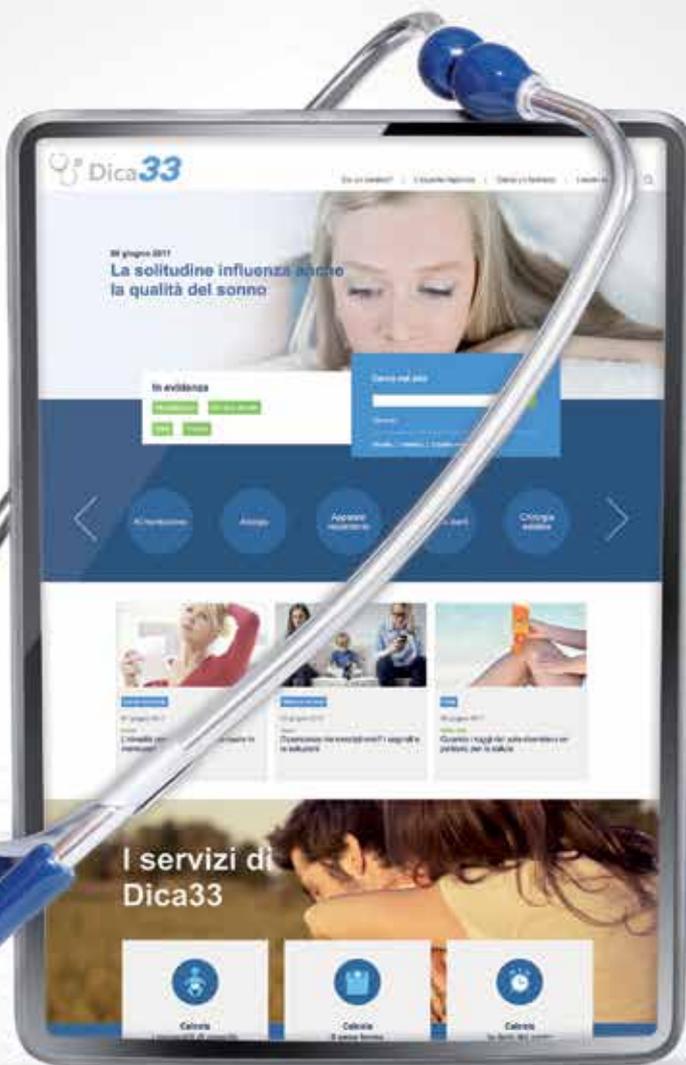
- un capospalla ad esempio o una camicia (magari in pelle, come vuole Tod's) - o con gli accessori, e il gioco è fatto.

Fendi per spingere al massimo la femminilità, propone audaci *cuissard* con tacco a spillo in pelle rossa. Una scelta, quella degli stivali alti alla coscia, che ha convinto pure Prada. Provocanti e stretti lungo la gamba da cinturini *ton sur ton*, sbucano dagli spacchi degli abitini *bon ton*. Per le amanti della semplicità poi, ci sono le scarpine con tacco e fibbia in cristalli come quelle di Fratelli Rossetti, o gli *ankle boot* in *suede* di Emporio Armani, ed è subito *red passion*. Alla nuova ossessione non sono sfuggite neanche le borse: che siano maxi come propone MaxMara o *mignon*, con tracolla e fibbia (inconfondibile quella di Paula Cademartori), l'importante è assicurarsene almeno una prima dell'arrivo dell'autunno.

Dica33

la vera salute

imagine



edra

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

CURIAMO L'INFORMAZIONE SANA

www.dica33.it

Il portale dedicato alla medicina e alla salute

IL VALORE DELLA TERRA E DELLE SUE PIANTE OFFICINALI

Phyto Garda pone grande attenzione al gusto e alla gradevolezza di tutti i prodotti per una compliance ottimale, come nel caso di **3D il Depurativo**.

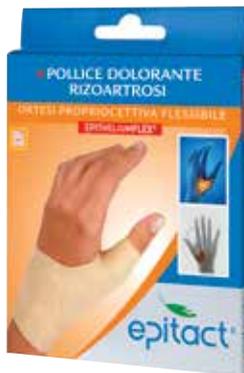
Una miscela vegetale sinergica per stimolare le funzioni depurative dell'organismo, perfetta ad esempio per disintossicarlo da diete pasticciate, da "junk food" e troppi aperitivi. **3D il Depurativo** è un integratore alimentare a base di betulla, carciofo e tarassaco, ideali per favorire le funzioni depurative dell'organismo. www.phytogarda.com



ALLEVIARE I DOLORI ARTICOLARI ALLA BASE DEL POLLICE

L'**Ortesi Propriocettiva Flessibile** di **Epitact**, sottile e discreta, contrariamente alle ortesi rigide, è conosciuta per adattarsi alle limitazioni della vita quotidiana.

Agisce su tre fattori complementari: mantiene il pollice in posizione di riposo; assorbe le micro-mobilizzazioni traumatizzanti (l'ortesi flessibile va infatti a mantenere in posizione di riposo il pollice e il primo metacarpo); ha infine un effetto antalgico e conserva il calore locale grazie alle proprietà del suo tessuto e del suo tirante in silicone Ephemilium Flex. www.epitact.it



COMBATTERE I SEGNI DELL'INVECCHIAMENTO

Siero liftante intensivo **Mirabilift** di **Zoè Cosmetics** riempie i volumi e affina la grana della pelle, agendo già dopo 15 minuti dalla prima applicazione. Nella sua speciale formula sono concentrate molecole e principi attivi antiossidanti prodotti da piante audaci che per sopravvivere devono vincere l'ambiente ostile in cui si trovano a crescere. Fra queste vi è anche il prezioso Pino Marittimo francese, che vive sulle assolate e ventose coste del Sud della Francia, dalla sua corteccia si estrae quello che in ambito scientifico è considerato uno dei più potenti anti-ossidanti naturali: il Picnogenolo. www.zoecosmetics.it



UN PIENO DI VITAMINA C

Ester-C Complex di **Solgar** è un integratore alimentare a base di Ester-C; la formulazione che combina Rosa canina ed estratto secco di bacche di Ciliegia acerola. La vitamina C contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Inoltre la vitamina C accresce l'assorbimento del ferro e favorisce la formazione del collagene per la normale funzione di gengive, pelle, cartilagini e ossa. Ciliegia acerola e Rosa canina hanno azione di sostegno, ricostituente e antiossidante. www.solgar.it

UN PROFUMO ALL'INDACO

Una fragranza avvolgente e intensa, il soffio di un ricordo, la gioia di un momento ritrovato con note di: polvere di cacao, geranio d'Egitto, Patchouly dell'Indonesia, vaniglia del Madagascar e Vetiver indiano. **Indaco profumo** di **L'Erbolario** è una fragranza agrumata, legnosa, fiorita, vanigliata ed ambrata. È una profumazione unisex in un flacone in vetro da 100 ml con erogatore spray.

Non contiene parabeni, conservanti accessori di formaldeide, potenziali fonti di glutine, acrilati, siliconi, oli minerali, sls e sles, peg - derivati. www.erbolario.com



RIACCENDERE IL CICLO VITALE DEL CAPELLO

Fattori quali carenze nutrizionali, esposizione al sole, malattie, terapie farmacologiche, stress psichico o squilibri ormonali possono sottrarre energia al ciclo vitale del capello comportandone indebolimento e caduta. Da **Mylan**, la soluzione perfetta per combattere il diradamento, rinforzare il capello e riaccendere il ciclo vitale: l'innovativo **Kit In&Out** combina l'efficacia dell'integratore alimentare **Biomeneral One** con **Lactocapil Plus** al trattamento attivo anticaduta in fiale per uomo e per donna **Biothymus Ac Active**.
www.rotapharm.it



PER UN SORRISO NATURALMENTE BIANCO E PROTETTO

Avere un bel sorriso con denti bianchi e sani è il desiderio di tutti. Purtroppo, il colore dello smalto dei denti si altera facilmente, oltre che per fattori intrinseci (malattie e farmaci), per l'inevitabile processo d'invecchiamento. Dalla ricerca **BlanX**, nasce **Blanx Pro**, una linea composta da 3 nuovi dentifrici non abrasivi ad azione sbiancante e preventiva della formazione della carie che restituisce al sorriso un bianco naturale e persistente: **BlanX Pure White**, **BlanX Glossy Pink** e **BlanX Deep Blue**.
www.blanx.it



PER L'ELIMINAZIONE DEI GAS

Malesseri intestinali, meteorismo e flatulenza sono i problemi più comuni. A causa della mancanza di coordinazione della motricità a livello dell'intestino tenue, si assiste alla formazione di piccole sacche gassose che impediscono la corretta eliminazione del gas, **Frutta&Fibre No Gas** di **Ortis laboratories** è la soluzione ideale per contrastare questi disagi intestinali in quanto questo integratore alimentare associa l'azione antigonfiore del Carvi all'azione sul transito intestinale del rabarbaro e del tamarindo.
www.ortis.com



DAL MONDO DELLA NATURA

La carenza di ferro può causare: stanchezza, spossatezza, cefalea, diminuzione delle difese organiche, perdita di capelli, unghie fragili e opache, pallore della cute e delle mucose. È scientificamente accertato che tutto ciò che è naturale viene meglio assimilato dall'organismo. La natura è in grado di fornirci i macronutrienti, vitamine e minerali, principalmente grazie alla frutta e alla verdura che sono una riserva di tali sostanze.

Ferrogreen Plus di **Specchiasol** è un'associazione di ferro altamente biodisponibile, vitamine, estratti di piante, minerali e succhi di frutta e verdura per un trattamento naturale delle carenze di ferro.
www.specchiasol.it



PER LABBRA SEMPRE COOL E ALLA MODA

Korff Cure Make Up presenta quattro nuove varianti di rossetto per giocare e divertirsi a cambiare stile e personalità oppure, semplicemente, a trovare il look più adatto ad ogni occasione, senza rinunciare all'eleganza e allo stile: **Rossetto Satinato**, **Rossetto Matt**, **Rossetto Fluido Lunga Tenuta**, **Lucidalabbra**. Altre due novità, invece, sono dedicate allo styling, per un make-up labbra impeccabile e dal risultato professionale: **Matita Labbra** e **Scrub e Primer Labbra Idratante**.
www.korff.it



Pet therapy



Alcune proprietarie considerano il cagnolino come un figlio e come tale va trattato

«Signora, il cane!». La donna è sulla cinquantina, ma di quelle talmente affezionate ai loro quaranta anni da aver deciso di continuare a indossarli ancora per molto. Dove non si arriva più con la freschezza e con una bellezza, magari latitante da sempre, si punta decisamente sull'immagine. In fondo anche Milano non è mai stata bella, ma guarda come ha saputo truccarsi, vendere l'immagine di modernità, efficienza, europeismo, capitale della moda e degli affari. La signora appartiene alla scuola di pensiero meneghina: pettinatura audace, abito griffato riccamente orpellato, tacco dodici d'ordinanza, orecchini interpretati da due cerchioni rubati alla Ferrari di Vettel. Completano l'attrezzatura qualche punturina strategica nei triangoli d'oro mento naso orecchio e la mano coltivata ad anelli; in pratica indossa un tirapugni. **Elemento caratterizzante, suggerito da qualche rotocalco fashion: cagnolino al guinzaglio.** Il formato del cane, secondo i canoni (scusate, ma l'occasione era ghiotta) glamour, deve essere tale da permettere alla padrona di non essere sradicata dal tacco 12 e trascinata rovinosamente per metri sul marciapiede all'avvistamento di omologo di specie. Del cane, ovviamente. Allo stesso tempo, non così piccolo da costringere la padrona a usare un anello come collare; insomma, si considerano soddisfacenti le dimensioni di un grasso topo di campagna. La signora si scu-

«Ma come pensa che io possa lasciarlo da solo, mica è una bestia!»



te al richiamo, sgrana gli occhi in un gesto spontaneo, frutto di lunghe ore di prove davanti allo specchio e di attento studio di filmati di una ex ministra della seconda repubblica. «Oh, grazie, l'ho visto», zuffola leggiadra, «è il mio!», rassicura con materna fiera. **Perché alcune delle proprietarie di siffatte bestiole considerano il cagnolino come un figlio, altre vorrebbero essere riconosciute dall'animale come genitrice. In questo delirio adottivo, l'espressione più aspra e violenta rivolta al quadrupede è «piccolo della mamma».** «Non c'erano dubbi, signora», perfino una categoria professionale non sempre considerata fulminante nelle intuizioni riesce a mettere in stretta relazione un cane e la mano posti alle estremità dello stesso guinzaglio, «volevo solo invitarla, per motivi di igiene, ad approfittare dell'accogliente parcheggio per cani, all'ingresso della farmacia». «Cosa? Intende dire

fuori, sulla... strada?!», indicando inorridita la porta di ingresso. In effetti sì, intendevo proprio lì. Accosto il mio sguardo a quello della donna, puntandolo verso lo scenario apocalittico di un marciapiede dove sadici aguzzini di animali sono in agguato, pronti a contendere a colpi di coltello la creatura a bande di ristoratori cinesi, determinati a laccarlo e servirlo in salsa di soia. Se non interviene prima il camion della derattizzazione del Comune a salvarlo, consegnandolo al paradiso dei cani, dove Manità, un imponente alano apache pezzato, è pronto ad accompagnarlo nelle corse attraverso le Grandi Praterie. Alla ricerca di un albero. «Ma come pensa che io possa lasciarlo da solo», mi strappa dai pensieri la voce, diventata stridula e gravida di sensi di colpa da rovesciarmi addosso, «mica è una bestia!». E io non sono un farmacista e questa mica è una storia vera.

Inteflucv

Polvere per soluzione orale
Paracetamolo, acido ascorbico,
fenilefrina cloridrato

**Azione rapida contro i sintomi
del raffreddore e dell'influenza**



**Antidolorifico, antipiretico
e decongestionante nasale**



Aroma limone e miele

Ogni giorno aiutiamo le persone a sentirsi meglio

È un medicinale per adulti. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela.
Autorizzazione del 02/10/2017

TEVA
www.tevaitalia.it

Classe A 180 d SPORT NEXT. Tua da 24.900 euro.*

L'offerta comprende l'ecoincentivo
Mercedes-Benz di 2.440 euro,
se permuti un'auto diesel da EU1 a EU4.

Drive



Mercedes-Benz Roma S.p.A.

Concessionaria Ufficiale di Vendita e Assistenza Mercedes-Benz
www.mercedesbenzroma.it



Consumo combinato (km/l): 14,7 (Classe A 250) e 28,6 (Classe A 180 d). Emissioni CO₂ (g/km): 158 (Classe A 250) e 107 (Classe A 180 d).

Il prezzo da intendersi IVA e MSS incluse e IPT esclusa, si riferisce a Classe A 180 d SPORT NEXT con vernice metallizzata e include il contributo Mercedes-Benz nonché l'ecoincentivo Mercedes-Benz ottenibile a fronte della permuta di un'auto diesel EU4 o rottamazione di un'auto diesel EU1/2/3 di qualsiasi marca, intestata a nome dell'acquirente da almeno 6 mesi, per contratti sottoscritti entro il 30.11.2017 e immatricolazioni entro il 31.12.2017. Il valore dell'eventuale auto da rottamare sarà stabilito da un Ente Terzo certificato, che provvederà a comunicarlo al concessionario. Il costo della rottamazione è a carico di Mercedes-Benz. L'offerta, soggetta a disponibilità limitata, è cumulabile con ulteriori iniziative commerciali. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.