

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista



Odontoiatria:
la prima visita
dal dentista



Fitoterapia:
un aiuto
per la memoria

Bimestrale
Anno III, n. 2/2018



Massimiliano Allegri

Un mister alleato della salute



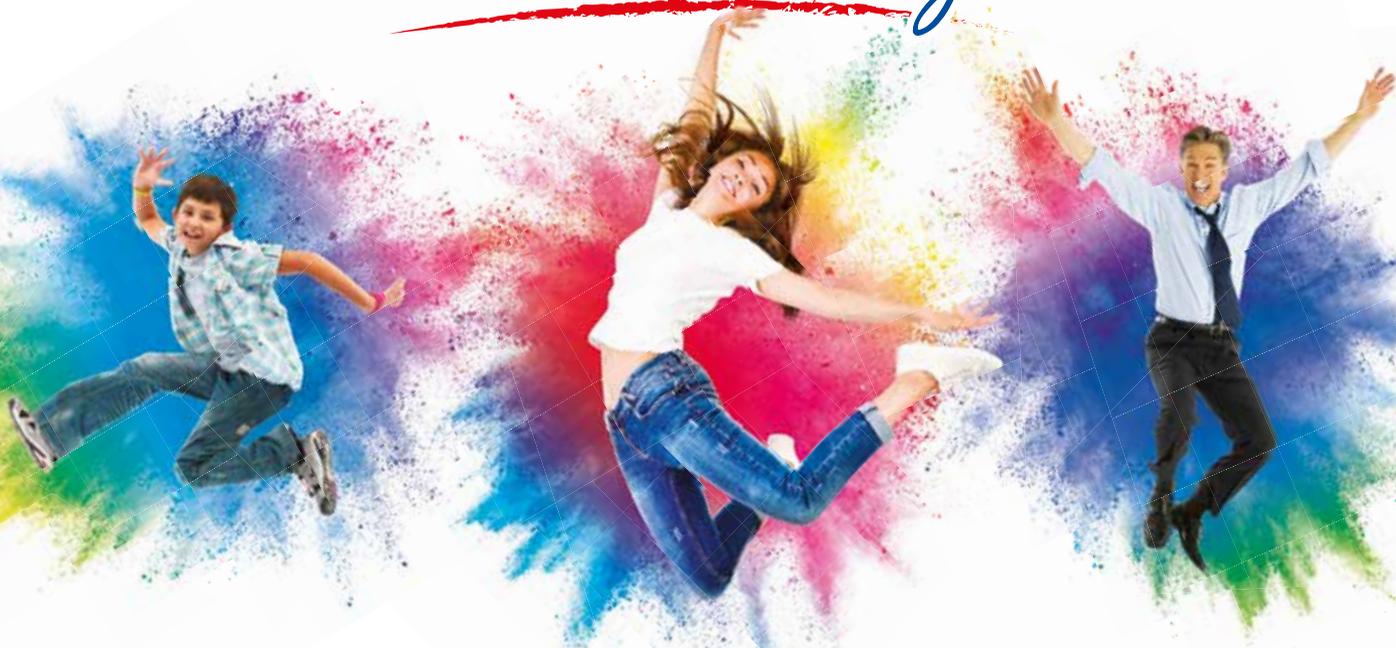
federfarma

edra

Vitalmix

Integratori energizzanti per corpo e mente

i colori dell'energia



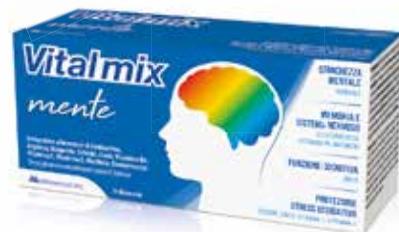
GLI INTEGRATORI ENERGIZZANTI CHE ATTIVANO L'ENERGIA FISICA E MENTALE DI ADULTI E BAMBINI



**ENERGIA, STUDIO
E SISTEMA IMMUNITARIO**



TONO ED ENERGIA



**MEMORIA E
FUNZIONI COGNITIVE**



ACQUISTA 1 CONFEZIONE*

SUBITO IN REGALO
un trattamento benessere

*Operazione a premi promossa da MONTEFARMACO OTC valida dal 1 Gennaio al 31 maggio 2018. Regolamento su www.vitalmixtipremia.it

MONTEFARMACO OTC
Si prende cura del tuo benessere



**Una malattia complessa
che non deve essere
sottovalutata.**



**Togli peso
alla tua vita
e guadagna
in salute!**

L'obesità è curabile.

Cerca il centro specialistico di riferimento più vicino sul sito
www.farmamagazine.it.

Per sensibilizzare il cittadino sulle problematiche di salute determinate dall'obesità
Farmamagazine, la testata di Federfarma, accoglie l'appello di:



16



8



30

SOMMARIO



32

- 5** *Editoriale*
Siamo un punto di riferimento

- 6** *Professione farmacista*
A sostegno dei più bisognosi

- 8** *Intervista*
Un mister alleato della salute

- 14** *Frontiere della salute*
La scienza non si ferma mai

- 16** *In primo piano*
La forza delle donne

- 18** *In primo piano*
La guerra vista da vicino

- 20** *No profit*
La dignità del malato

- 22** *Il farmacista risponde*
Conoscere i farmaci

- 24** *Aerosolterapia con nebulizzatori*
Respirare

- 25** *Il libro*
Essere Asperger

- 26** *Medicina*
Mettersi in cammino

- 28** *Pediatria*
La manovra di Heimlich

- 30** *Fitoterapia*
Un aiuto per la memoria

- 32** *Nutrizione*
Alimentazione per il cuore

- 34** *Cosmesi*
Ingredienti sicuri

- 36** *Integratori alimentari*
Protetti dal sole anche dall'interno

- 38** *Fatti (equi)valere*
Efficacia e sicurezza

- 40** *Odontoiatria*
Il primo incontro

- 42** *Veterinaria*
Il pet food

- 44** *Cucina e salute*
Benvenuta primavera

- 46** *Sul banco*

- 48** *Vita in farmacia*
Tutelare l'ambiente

Farma Magazine è il bimestrale di educazione sanitaria che trovi nella tua farmacia di fiducia



federfarma

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 responsabile
Giorgio Albonetti

Direttore esecutivo
Ludovico Baldessin

Direttore editoriale
Maurizio Bisozzi - Federfarma

Comitato editoriale
Marco Bacchini, Achille Gallina Toschi, Michele Pellegrini Calace, Andrea Carrone, Giovanni Petrosillo, Renato Usai

Coordinatore del Comitato editoriale
Vittorio Contarina - vicepresidente nazionale di Federfarma con delega alla comunicazione

Coordinatrice periodici area pubblico
Mercedes Bradaschia - m.bradaschia@lswr.it

Collaboratori
Silvia Ambrogio, Anmvi/Associazione nazionale medici veterinari, Laura Aprati, Assogenerici, Bartolomeo Bardelli, Stefano Corbetta, Alberto Ferrando, Fabio Frenzuoli, Fondazione Nazionale Gigi Ghirotti, Marina Franceschi, Massimo Gagliani, Mario Giaccione, Angela Ingrassia, Andrea Lenzi, Marco Marchetti, Luca Pani, Elena Penazzi, Chiara Romeo

Responsabile pubblicità
Stefano Busconi
dircom@lswr.it - Tel. 02.88184.404

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

Occhi stanchi? Irritati?

Scegli l'omeopatia



Pollini



Sole



Sabbia e mare



Affaticamento
visivo



Lenti
a contatto



Illustrazione di Marina Courday

I medicinali omeopatici possono dare un rapido sollievo agli occhi stanchi, secchi, irritati per cause diverse: polvere, pollini, smog, raggi solari, cloro dell'acqua delle piscine, uso prolungato di videoterminali, lenti a contatto. I medicinali omeopatici esistono in specifiche forme orali come granuli, globuli e in colliri anche monodose e possono essere utilizzati da grandi e piccoli.

Parlane con il tuo Medico e con il tuo Farmacista, sapranno prescriverti e consigliarti un medicinale omeopatico adatto ai tuoi sintomi.



www.boiron.it

DAILYVIT[®]+

multiVITAMINICO multiMINERALE



VITAMINE e MINERALI

energia per ogni età

linea completa, formulata
e prodotta in Italia, garanzia
di Marco Viti Farmaceutici



MASSIGEN[®]

produzione italiana



Marco Viti

chiedi al tuo farmacista di fiducia

Siamo *un punto* di riferimento



Marco Cossolo,
presidente Federfarma

La politica italiana si appresta a voltare pagina. Proprio in queste settimane sia il Governo che il Parlamento potrebbero cambiare volto con nuovi rappresentanti del popolo italiano che si faranno portavoce di problematiche, richieste e istanze più o meno condivise e più o meno condivisibili. C'è chi vuole cambiare tanto per cambiare, chi invece preferirebbe continuare nel solco di quanto fatto fino ad oggi, magari migliorando dove possibile. C'è anche chi, va detto, non si aspetta nulla, rassegnato - un po' *gattopardescamente* - che anche se tutto cambia è solo perché tutto deve rimanere così com'è. Se qualcosa cambierà anche nella politica del nostro Paese, sarà solo il tempo a dircelo. Dal canto nostro, contano poco colori, simboli, schieramenti. Quel che serve è concretezza e vicinanza alle esigenze dei cittadini. La farmacia, in quanto istituzione, è in questo senso uno dei principali nodi che unisce le persone alle istituzioni. Lo è da sempre ma lavoriamo ogni giorno affinché questo ruolo continui ad essere centrale nella vita di tutti, e per farlo ha bisogno di evolversi in modo da restare al passo con i tempi ed evitare di lasciare indietro qualcuno.

La farmacia - e il farmacista - sono figure che uniscono, non dividono. La farmacia crea comunità, collaborazione. Lo fa da sempre, anche se non mancano provocazioni e attacchi strumentali da parte di chi, per interesse o per scarsa conoscenza della realtà, cerca di tirarci in ballo - con risultati davvero molto scarsi - nelle diatribe più insensate. Ecco, se proprio devo augurarmi qualcosa per questa nuova fase politica del nostro Paese, è che venga dato sempre meno credito a tutte quelle figure (politiche, economiche e imprenditoriali) che vogliono usare l'istituzione che rappresentiamo solo come trampolino per capriole ed esibizioni narcisistiche. Basta polemiche inutili, basta prenderci di mira solo perché accecati dall'opportunità politica: sappiamo tutti quanto sia facile farsi notare, urlando slogan senza senso. Noi vogliamo continuare ad essere un punto di riferimento sia per i cittadini che per il mondo istituzionale, politico e sociale, ma per farlo al meglio non possiamo sfianarci inutilmente nella difesa da accuse senza fondamento e da attacchi demagogici. Se qualcuno ha bisogno di un tappeto elastico per saltare più in alto degli altri perché non ha la statura (politica ed istituzionale) necessaria per farsi vedere, vada insomma a saltare altrove.

A sostegno dei più bisogñosi



In diciotto anni sono stati raccolti quasi cinque milioni di farmaci



di Mario Giaccone,
tesoriere della Federazione
degli ordini dei farmacisti
italiani - Fofi

la salute del cittadino, con un ruolo sempre più attivo nel miglioramento della qualità di vita delle persone, in particolare quelle più fragili. La Farmacia, dunque, conferma, ancora una volta, di essere un punto di riferimento essenziale per tutto il territorio e la stessa figura del farmacista - sempre più attualizzata ai bisogni e alle esigenze del Ssn - partecipa in modo attivo alla cura del paziente. Una figura importante, dunque, punto di ascolto per chi entra in farmacia, ma anche di assistenza e tutela degli assistiti. Il farmacista è sempre più presente nella vita del paziente e interagisce con esso per sostenerlo nel suo percorso di cura, così da potersi intrecciare in modo funzionale ed efficace con la vita di chi ha più bisogno. Queste iniziative mettono in evidenza l'esigenza di tutelare al massimo la salute dei cittadini attraverso attività che si occupino di loro e della loro salute. Una corretta organizzazione e una giusta attribuzione dei compiti, poi, consentirebbe di trasformare le farmacie in vere e proprie strutture sanitarie e ai farmacisti di abbracciare il cambiamento in atto, al fine di migliorare la qualità delle cure e ampliare l'offerta di servizi.

Oggi più che mai, la povertà sanitaria è un'emergenza con la quale siamo costretti a fare i conti e che coinvolge sempre più persone: in particolare sono aumentati i minorenni, con una percentuale del 3,2 per cento. La spesa per i farmaci in Italia è una delle difficoltà maggiori, seconda soltanto a quella per le visite specialistiche. **Proprio per far fronte a questo disagio, il Banco Farmaceutico Onlus ha organizzato la diciottesima giornata di raccolta del farmaco per aiutare le famiglie bisognose.** La campagna, ha coinvolto 104 province italiane e hanno aderito 4.176 farmacie con oltre 610 mila euro donati dai farmacisti e hanno beneficiato dei farmaci oltre 535 mila persone, assistite dagli Enti sociali convenzionati con Banco Farmaceutico.

Un'iniziativa di tutela e assistenza importante, a cui si affianca quella della donazione di farmaci ancora validi che, quotidianamente nelle nostre case, restano inutilizzati. Per questa raccolta appositi contenitori vengono posizionati in farmacia e il cittadino può donare i medicinali di cui non ha più bisogno con le seguenti caratteristiche: avere almeno 8 mesi di validità, essere conservati nella loro confezione originale integra. Non sono ammessi farmaci che richiedono una conservazione a temperatura controllata, quelli ospedalieri, gli psicotropi e gli stupefacenti. Queste due iniziative promosse dal Banco Farmaceutico rappresentano una risorsa importante per contrastare la povertà sanitaria ed entrambe vedono al centro la Farmacia, la cui mission è proprio quella di tutelare

FlorMidabil™

NOVITÀ!



FINO A **70 MILIARDI**
DI FERMENTI LATTICI VIVI



MULTICEPPI

Fino a un massimo di 5 ceppi clinicamente testati fra Bifidobatteri, Lattobacilli e Lieviti



NO FRIGO

Monodose giornaliera² orosolubile^{1,2}



SENZA ECCIPIENTI

Senza Glutine, Lattosio¹, OGM, Acesulfame, Aspartame e adatto a una alimentazione vegana e vegetariana¹

**ALIMENTA
IL FORMIDABILE
CHE C'È IN TE**

Sei formidabile! Ogni giorno casa, famiglia, lavoro, viaggi, amiche... Arrivi dove serve, quando serve. Come i 70 miliardi di fermenti lattici vivi, attivi in tutto il tratto intestinale, del nuovo FlorMidabil. In 7 diverse formulazioni, specifiche per diverse occasioni d'uso. FlorMidabil: niente è più formidabile per il formidabile che c'è in te.



SANDOZ A Novartis
Division

sandoz.it

* Ricerca di mercato PoA® su una pre-selezione di prodotti innovativi venduti in Italia, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a gennaio 2018. www.prodottodellanno.it cat. Fermenti Lattici.

IT1707667469

1. Escluso FlorMidabil Kids 2. Escluso FlorMidabil Colesterolo

Un mister alleato della salute

Per Massimiliano Allegri lo stile di vita sano è importante ed è un'arma fondamentale di prevenzione

Dal Cuoioielli alla Juventus una vita dedicata

Giocatore di calcio "dotato di tanto talento e di carattere un po' scanzonato", nonché allenatore sempre di calcio "aziendalista", ma anche "unico allenatore alleato della salute". Questo è Massimiliano Allegri, livornese di nascita ma personaggio ormai alla ribalta della cronaca non solo sportiva. Dietro, comunque, questi protagonisti famosi dello sport, ma anche dello spettacolo, ci sono valori particolari e impensabili che possono sfuggire anche ai più attenti osservatori e critici. Allegri, conosciuto, appunto, in tutto il mondo per le sue grandi doti di allenatore di calcio è un forte e convinto sostenitore che «gli stili di vita sani sono importanti e

rappresentano un'arma fondamentale per vincere molte sfide». Secondo l'allenatore toscano «bastano poche regole semplici per essere campioni sia dentro che fuori dal campo». Se per un attimo andiamo a scorrere la carriera di Allegri si intuisce che i traguardi raggiunti fino ad ora vengono proprio dalla "gavetta" e per questo motivo si possono capire meglio i suoi valori di uomo. Come calciatore ha iniziato la sua carriera con il Cuoioielli e successivamente, per tre stagioni, nel Livorno. In serie A, ha giocato con le maglie di Pisa, Pescara, Cagliari, Perugia, Padova e Napoli. Ha concluso la sua carriera di calciatore nel 2002 nell'Aglianese in

serie D. Nella stagione 2007-2008 sono iniziati i suoi successi come allenatore portando il Sassuolo in serie B. Dal 2008 al 2010 ha allenato il Cagliari in serie A, mentre dal 2010 al 2014 è passato al Milan fino ad arrivare alla Juventus dove ancora oggi si trova. Nonostante gli scudetti, le Coppe e le supercoppe vinte, Allegri rimane sempre con i piedi per terra e comunque non nasconde le sue idee, ma sostiene che per formare anche dei giocatori si debba partire dalla scuola. «È quello il luogo migliore per insegnare alcuni valori di fondamentale importanza per i giovani come la salvaguardia della propria salute». Ma l'allenatore toscano

Bastano poche regole semplici per essere campioni sia dentro che fuori dal campo

al calcio e all'educazione dei giovani atleti

entra proprio nello specifico del mondo dello sport dove appunto lui stesso opera da diversi anni. È del parere che anche nello sport si debba partire dai più piccoli e ritiene che i «coach possono dare un contributo decisivo perché gli atleti si fidano degli allenatori e li ascoltano non solo quando spiegano uno schema di gioco». In pratica ritiene opportuno «mettere a frutto questa fiducia e spingere gli allenatori a occuparsi anche dei corretti stili di vita». Andando ancora più nel particolare e riferendosi per esempio al problema *doping*, Allegri sostiene

che il *doping* «sia la vera piaga dello sport. Non comprendo - aggiunge - il gusto di essere premiati per una vittoria che non è stata conquistata con le proprie forze. Lo sport agonistico è talvolta inteso solo come fatica e sacrificio, dovrebbe invece essere vissuto come impegno, passione e divertimento. Lo sport può essere una professione bella e dura nello stesso tempo». Con questi concetti Allegri, non poteva che essere insignito del titolo "allenatore della salute". Ma cerchiamo di conoscerlo ancora meglio per altre circostanze.

Una carriera da giocatore in varie squadre "provinciali" prima di approdare in serie A; poi un'altra carriera da allenatore anche di squadre prestigiose con ambizioni europee e internazionali. Da quale delle due esperienze ha tratto i migliori insegnamenti per la vita?

Io credo che si impari da ogni esperienza, anche se in modi differenti. In realtà più piccole si impara l'arte di arrangiarsi, di saper trovare la soluzione più semplice perché le risorse che si hanno a disposizione sono limitate. Tutto questo diventa utile quando sali di livello e i problemi sono più complessi.

Quanto ha influito nella sua carriera essere cresciuto in un quartiere livornese da una famiglia operaia?

Le origini non vanno mai scordate, così come i valori che apprendi dall'ambiente in cui cresci. Crescere da livornese all'inizio della carriera può essere un limite, ma quando riesci a integrare allo spirito "anarchico" della città un'etica del lavoro e la serietà nell'affrontare le diverse situazioni, hai una marcia in più.

Tutti gli sport, e soprattutto quelli agonistici, dovrebbero essere vissuti con impegno, passione e divertimento



CARDIOVis[®]

COLESTEROLO

SCIENZA E NATURA INSIEME
PER IL BENESSERE CARDIOVASCOLARE.



Riduce il colesterolo del 10% in 8 settimane.

Formulato con 3mg di Monacolina K da Riso Rosso fermentato, Idrossitirosolo e altri principi vegetali, CardioVis Colesterolo **migliora il quadro lipidico complessivo**: uno Studio Clinico* ha dimostrato una riduzione del colesterolo totale (-10%), del colesterolo LDL (-15%) e dei trigliceridi (-18,5%); valori medi, dopo 8 settimane d'uso.

* Studio Clinico effettuato su 52 soggetti presso l'Unità di Cardiologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara.

 formula vegan

30 capsule vegetali €20,00 60 capsule vegetali €33,00

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

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

biosline.com

BIOS  **LINE**

Natura che funziona



Da più parti si legge che il dirigente di calcio Italo Allodi, al suo debutto da calciatore lo definì "dotato di tanto talento e di un carattere un po' scanzionato". Quale definizione si darebbe come allenatore?

Allodi aveva ragione sul carattere di sicuro. Come allenatore mi etichettano in tanti modi, ma la definizione a cui sono più legato è una che alcuni mi muovevano come critica: aziendalista. Un allenatore è come un manager, e deve far rendere al meglio le risorse che ha disposizione: se i risultati aziendali sono buoni, i risultati sul campo lo saranno altrettanto.

I successi ottenuti soprattutto da allenatore sono tutti legati a quella tesi che il 7 luglio 2005 discusse a Covertiano per prendere il patentino da allenatore di prima categoria oppure anche la fortuna ha fatto la sua parte e se sì in quale percentuale?

Io non credo alle ore di studio chiusi in uno stanzino e a quello che chiamo "il calcio degli scienziati": in

campo ci sono 22 giocatori, il pallone rimbalza su un campo lungo 100 metri e largo 60 per 90 minuti, non può essere prevedibile. Però, no, non è fortuna. Bisogna saper capire i momenti: ricordo sempre che a Cagliari dopo 5 partite avevamo 0 punti, ma la squadra giocava bene. Sapevo non mi avrebbero esonerato, ero convinto che solo con la positività si potesse cominciare a far anche risultato: chiudemmo il campionato a 53 punti.

Dovesse fare una classifica di valori determinanti per fare carriera da calciatore e da allenatore cosa metterebbe al primo posto e cos'altro di seguito?

Da calciatore ovviamente il talento e il sapersi gestire fuori dal campo, anche per quello che riguarda l'alimentazione ad esempio. Da mister la capacità di lavorare con serietà ma senza prendersi troppo sul serio: sembrano due cose opposte ma sono in realtà complementari.

A quale calciatore e non solo fra quelli che sta allenando adesso, potrebbe paragonarsi ripensando al suo passato?

Quando giocavo, il calcio ha vissuto la sua ultima rivoluzione, con l'abolizione del retropassaggio al portiere: quando ho cominciato, da professionista, c'era ancora. Negli ultimi 25 anni sono cambiati il gioco, la struttura fisica, le metodologie di lavoro. Mi piacerebbe dire Pjanic, ma Miralem è sicuramente più bravo.

Il Ministero della Sanità lo ha insignito del titolo di "unico allenatore alleato della salute" e lo stesso riconoscimento è in corso di definizione a livello europeo; inoltre nel 2016, insieme alla tennista Flavia Pennetta ha fatto anche da testimonial alla campagna educativa nazionale "Con le sigarette....meglio smettere 2.0"; quanto valgono questi riconoscimenti e interessi alla salute rispetto alla "panchina d'oro" di prima divisione, alle due "panchine d'oro" di serie A e alle tre volte migliore allenatore AIC nonché al premio nazionale Enzo Bearzot?

Quando si parla di salute divento "fissato", e tengo molto di più a questo ruolo che ai premi individuali. L'allenatore è un punto di riferimento per i ragazzi che allena, e questo a ogni livello: se noi tecnici riuscissimo a trasmettere a ognuno quanto siano importanti una vita sana fuori dal campo, mangiare bene, fare attività fisica, evitare il fumo e le bevande alcoliche, avremmo conquistato la nostra Champions League. Investire nello sport, facendo seguire queste regole, significa prevenire malattie e quindi diminuire le spese per lo Stato, contribuendo alla crescita dei ragazzi assieme a scuola e famiglia.

NUOVI SPAZI IN FARMACIA



APRI



IRIDE

PER LA TUA FARMACIA INTELLIGENTE

www.clubiride.com

Vi aspettiamo nel nostro spazio a



COSMOFARMA
EXHIBITION
Pad.26 | B98

powered by

 **VIOLA**
Pharma Division

La scienza non si ferma mai

Storia dei vaccini e della salute umana, nonostante la politica

Solo l'ignoranza storica, qualche polemica strumentale da clima elettorale e una buona dose di pregiudizio possono spiegare la negazione del fatto che i vaccini hanno rappresentato, insieme alla potabilizzazione dell'acqua, l'intervento di sanità pubblica con il più rilevante impatto per la riduzione della mortalità umana. Tuttavia, mentre la potabilizzazione dell'acqua, così come gli impianti fognari, la refrigerazione del cibo e il miglioramento degli ambienti abitativi, non hanno richiesto particolari indagini scientifiche e sperimentazioni, i vaccini sono dei prodotti

biologici molto complessi che conferiscono un'immunità specifica contro un agente infettivo. La loro efficacia dipende quindi dalla comprensione di diversi fattori biologici e comportamentali implicati nella forma clinica e nella trasmissione della malattia infettiva che si intende controllare o sradicare. In altri termini, la vaccinologia è uno degli esempi più rappresentativi del successo evolutivo della medicina da pratica empirica a scienza sperimentale, e testimonia anche di come alcuni problemi economico-sociali, regolativi e industriali impattano sull'accessibilità relativa a strumenti efficaci di prevenzione.

Edward Jenner e il vaiolo

La storia dei vaccini, come è noto, comincia nel 1796 quando Edward Jenner dimostrava l'efficacia protettiva dell'inoculazione del vaiolo vaccino (delle vacche) contro quello umano.

Jenner ebbe più successo di altri colleghi che erano arrivati alla stessa conclusione perché si basò sull'attenta osservazione che i mungitori che contraevano il vaiolo dai bovini non si ammalavano praticamente mai di vaiolo umano. Jenner effettuò un esperimento unico e su un unico bambino, dimostrando che inoculando il vaiolo vaccino si induceva l'immunità

contro quello umano, successivamente inoculato intenzionalmente. Fu allora che cominciò la lunga battaglia per migliorare la sicurezza e l'efficacia dei vaccini, nonché per adottare strategie globali per aumentare la copertura immunitaria delle popolazioni a fronte dell'opposizione dei movimenti antivaccinali, che esistevano già allora, contro l'obbligatorietà della vaccinazione. Grazie alla cooperazione internazionale tra Unione Sovietica e Stati Uniti subito dopo la II Guerra Mondiale e sotto l'egida dell'Oms ci vollero oltre trent'anni per eradicare completamente la malattia. L'ultimo caso di vaiolo umano contratto naturalmente venne registrato nel 1977.

Vaccini attenuati

Da allora le strategie di sviluppo dei vaccini, fino all'attuale avvento dell'ingegneria genetica, hanno seguito due strade. Quella dell'attenuazione degli agenti infettivi e quella della loro inattivazione.

Fu Pasteur a dare inizio all'evoluzione dei vaccini attenuati. I suoi metodi furono poi sviluppati da Albert Calmette e Camille Guérin che attraverso ripetuti passaggi di *Mycobacterium bovis* su terreni artificiali, nel 1927, ottennero un vaccino contro la tubercolosi (Bcg). Un altro importante agente infettivo attenuato mediante ripetuti passaggi da topo a topo e poi in embrioni di topo e pollo, fu il virus della febbre gialla (Max Theiler 1937, premiato con il Nobel nel 1951). I vaccini attenuati furono rivoluzionati dall'invenzione delle colture cellulari adatte a coltivare i virus, per cui a partire dal 1950 fu possibile condurre esperimenti da cui arrivarono diversi vaccini attenuati, tra cui il famoso vaccino orale antipolio di

Albert Sabin (1962) e quelli antirosolia (1962), antimorbillo (1963), antiparotite (1967) e antivaricella (1995).

Vaccini inattivati

I vaccini inattivati iniziarono ad essere sviluppati dal 1896 da organismi uccisi per stimolare la memoria immunitaria con *Salmonella Typhi* e *Vibrio cholerae*. Già dall'anno successivo venne sviluppato il primo vaccino inattivato contro il bacillo della peste e quindi una serie di altri vaccini contro la pertosse (1926), influenza (1938) ed epatite A (1955). Nel 1954 Jonas Salk, grazie ai finanziamenti della *National Foundation for Infantile Paralysis*, ottenne il primo vaccino antipoliomielite contenente virus uccisi e, nel 1955, il vaccino era già usato nella clinica. La poliomielite è stata eradicata dai paesi occidentali nell'arco di soli due decenni grazie alle vaccinazioni.

Tecniche ingegneristiche

Negli ultimi cento anni con un incredibile serie di successi e sperimentazioni frutto del lavoro delle migliori intelligenze umane e grazie al supporto di ingenti finanziamenti pubblici e privati sono state sviluppate decine di vaccini che hanno modificato il destino di milioni di persone prevalentemente in età infantile. Siamo riusciti a sviluppare vaccini partendo dalle tossine batteriche, da estratti e subunità dei microorganismi (ad es. contro encefalite giapponese, influenza, carbonchio e rabbia), dai polisaccaridi capsulari dei batteri (ad es. contro pneumococco, meningococco

“Coloro che non ricordano il proprio passato sono costretti a ripeterlo”
(George Santayana)

e salmonelle), da quelli coniugati con proteine per co-stimolare la risposta delle cellule B (ad es. contro *Hemophilus influenzae*, pneumococco, meningococco e stafilococco) e, infine, da proteine purificate o ricombinanti (ad es. contro epatite B, pertosse e malattia di Lyme).

Di recente tecniche molto ingegnose che usano la manipolazione del Dna, del Dna complementare e del Rna degli agenti patogeni hanno aperto l'era della “reverse vaccinology”. Il processo utilizzato, che ha consentito per esempio di sviluppare un vaccino contro il meningococco B parte dalla sequenza del Dna dei microorganismi. Come si vede la Scienza non si ferma mai e, in base alla sua indipendenza e autorevolezza, procede solo per ipotesi e confutazioni.

L'esempio dei vaccini dimostra come sia possibile aumentare la Salute e il progresso umano nonostante l'opposizione di molti di coloro che chiedono dei voti per governarci ma non sembrano avere l'umiltà di studiare abbastanza per farlo.

Modificato da G. Corbellini e L. Pani, Prescrivere Valore. Storia e Scienza dei farmaci che ci fanno vivere più a lungo e meglio. EDRA-LSWR, Milano 2017



Un intenso documentario girato nei campi profughi mostra una quotidianità fatta di coraggio e disperazione

La forza delle donne

È il racconto del viaggio di Laura Aprati, esperta giornalista di inchiesta e del giovane regista Marco Bova, tra Libano, Siria e Iraq, scritto e sceneggiato con e per le donne travolte dai conflitti che dilanano quei Paesi. **Figure femminili prime vittime degli orrori bellici, da sempre marginali negli equilibri sociali e politici, oggi centrali nelle fughe delle famiglie lontano dai teatri di guerra.** Donne di ogni etnia e religione si trovano fianco a fianco a dettare a Laura Aprati storie di coraggio e disperazione. «Abbiamo girato nei campi profughi, dove il dolore e l'angoscia, la paura e l'insi-

curezza sono le uniche cose che non scarseggiano. Luoghi dove le donne invertono il rapporto storico con l'altro sesso e diventano l'anello forte, in grado di resistere, organizzare e amministrare il campo», racconta la giornalista, «Perché se le emergenze rimbalzano sui tavoli della politica internazionale e sugli schermi Tv, è nella quotidianità, oscura e dimenticata, che emerge la vera forza delle donne». Sono donne quelle che accolgono le loro pari genere e insieme si sforzano di mantenere un senso umano, dalla pulizia della tenda alla dignità di vestire i figli con abiti puliti, a distribuire cibo e la poca acqua a

disposizione. «Il bisogno di raccontare la loro lotta quotidiana, di gridare al mondo l'oscenità della guerra è forte quanto l'orgoglio di invitarci a prendere un tè nella loro tenda, sacrificando buona parte della loro razione di acqua giornaliera», ricorda la giornalista, una punta di commozione nella voce. La metà dei rifugiati al mondo è di sesso femminile, donne giovani e anziane, bambine, tutte sottoposte all'indifferenza quando va bene, alle sopraffazioni e alle insidie sessuali negli altri casi. E allora la donna esce dai confini dove la cultura locale la costringe e si industria in tutto, si difende dalle molestie, scava



latrine e smina i terreni attorno casa per non vedere saltare in aria i propri figli mentre corrono, giocando. Assume l'incredibile ruolo di capofamiglia, quando l'uomo è lontano, morto, o semplicemente depresso e incapace di reagire alla prova inflitta dalla vita.

Tra le donne che aprono le braccia alle loro sorelle, a Beirut c'è suor Antoinette, in uno dei campi sostenuti dalla Focsiv, la Federazione degli organismi cristiani servizio internazionale volontario. «Qui dividiamo il dolore e la sofferenza con le nostre sorelle, di qualunque credo e Paese, perché la religione è per Dio e l'aiuto è per tutti» sorride dolcemente.



La guerra vista da vicino

Donne al fronte con i fucili, donne nel fronte quotidiano della sopravvivenza



La guerra ha gli occhi scuri di un ragazzo di 22 anni, che mangia un pezzo di pane rinsecchito e nella ciotola ha un po' di riso. Gli occhi scuri di un ceccchino. Occhi scuri che sorridono alla ricerca di un contatto con un essere umano che non siano i suoi colleghi. Come letto un giaciglio di gommapiuma e una coperta che con gli oltre 46 gradi all'ombra è decisamente superflua. Uno stanzone al buio condiviso con i compagni. Uomini che da mesi vivono chiusi nei palazzi di Mosul Ovest e che diventano, ogni giorno, la trincea di una guerra combattuta porta a porta contro il Daesh. D'altra parte i palazzi con i terroristi jiadisti, i nemici. Si spara giorno e notte, a turno ci si mette in postazione. La radio trasmittente gracchia qualche informazione, anche qualche risata.

La guerra ha gli occhi, sempre scuri, di una bambina di 5 anni con la gola attraversata da una pallottola. Le hanno fatto una tracheotomia, lei respira a fatica, si sente il rumore del muco che le risale tra la gola e il naso. Le hanno sparato gli *sniper* dell'Isis mentre cercava di fuggire, con i genitori, verso l'esercito iracheno. Con il suo pigiama azzurro si aggira per i corridoi dell'ospedale di *Emergency* ad Erbil. Tiene stretta la mano del padre e ti guarda con occhi che sorridono nonostante il tanto dolore che lei si porterà dentro. La guerra ha gli occhi di Nawal, signora libanese che racconta la difficoltà di accogliere i rifugiati. La sua determinazione quando dice «noi dobbiamo chiudere il nostro negozio ma io sono una madre e come madre non posso non aiutare!». La guerra ha

gli occhi di Rima Karaki, giornalista libanese donna madre cresciuta durante la guerra civile nel suo paese, che chiede un maggior impegno a tutti «Se pensate che ciò che succede qui sia lontano da voi, che non potete fare nulla per cambiarlo contribuite, in qualche modo, all'orrore che ci circonda». La guerra è anche un racconto al femminile. Una fotografia del Medio Oriente ma non solo. Riproponibile in Africa ed Europa con le stesse modalità. Questo è il fil rouge del tour del documentario "La forza delle donne" che approderà il 5 aprile a Pordenone per "Voci d'inchiesta" al Cinemazero e poi dall'11 al 15 aprile al Festival Internazionale del Giornalismo di Perugia. A cui seguiranno altre tappe tra Bologna, Padova, Pescara, Viterbo, Palermo.

NEW

NATURE'S BOUNTY®

REACH YOUR HEALTHY BEST

VI AIUTIAMO A SENTIRVI NEL MODO MIGLIORE, OGNI GIORNO

naturesbounty.it



Nature's Bounty® è Marchio protagonista nel panorama statunitense (#2MARKET SHARE 7,6% - Source: NIELSEN xAOC 52 WEEKS ending 12/30/17) che si occupa della **produzione e distribuzione di food supplements** e riscuote da oltre 40 anni il gradimento da parte dei Consumatori di tutto il mondo.

Nature's Bounty® si affida a stabilimenti di produzione, imballaggio e stoccaggio che rispettano le norme di **Buona Fabbricazione (GMP)** e seguono le normative **Food and Drug Administration (FDA)**. Gode dell'accreditamento da parte di **Underwriters Laboratories Inc. (UL)**, prestigiosa organizzazione indipendente di certificazioni di sicurezza e qualità e ha ricevuto l'accreditamento **ACCLASS** per ciò che concerne l'applicazione del codice normativo federale.

800-127905

Numero Verde gratuito per info scientifiche
 Dal Lunedì al Venerdì
 9:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00



La dignità del malato

La Fondazione Nazionale Gigi Ghirotti è un punto di riferimento in Italia per i pazienti oncologici

Medaglia d'oro al "Merito della Sanità Pubblica" (assegnata dal Presidente della Repubblica il 7 aprile 2005), la Fondazione promuove ogni anno in duecento ospedali italiani la Giornata del Sollievo, l'ultima domenica di maggio, insieme al Ministero della Salute e Conferenza delle Regioni e delle Province autonome, con la collaborazione di Federfarma. Inoltre, bandisce il concorso "Un ospedale con più sollievo", con il patrocinio del Ministero dell'Istruzione, rivolto alle classi di ogni ordine e grado, ivi comprese le sezioni scolastiche ospedaliere. Farmamagazine ha in-

tervistato Angela Tenore, psicologa e psicoterapeuta, coordinatrice del centro di ascolto della Fondazione.

Anzitutto, chi era Gigi Ghirotti?

Era un giornalista del quotidiano La Stampa di Torino, che testimoniò in Italia la condizione del malato nella sanità pubblica dell'epoca. Lui stesso fu colpito dal linfoma di Hodgkin, un tumore per il quale la medicina di quegli anni - a differenza di oggi - non dava molte speranze di guarigione. Attraverso la sua esperienza e testimonianza riuscì a sensibilizzare milioni di italiani sulla necessità di stare vicino al malato e sulla difesa della sua dignità. Egli raccontò del

costante rischio del malato di essere abbandonato e di sentirsi solo, della profonda paura e dolore. Al tempo stesso mostrò risorse e vie per la realizzazione di una cura "dal volto più umano.

Come funziona il servizio del Centro di ascolto?

Il Centro di ascolto psicosociale è un servizio gratuito, telefonico, che aiuta il malato oncologico e i suoi familiari a fronteggiare la malattia. Gli psicologi operatori del Centro offrono sostegno psicologico, informazioni e orientamento (sulle risorse sociali e sanitarie nazionali per l'assistenza in ambito oncologico,

antalgico e nelle Cure palliative) sia durante il decorso della malattia, sia nei momenti di crisi. La caratteristica che lo contraddistingue è che offre la possibilità di accesso immediato per far fronte alle varie necessità e se la persona lo vorrà potrà essere sostenuta costantemente lungo tutto il corso della malattia.

Quando il paziente ha più bisogno del vostro intervento?

Ogni momento della malattia può essere il più difficile da affrontare: ricevere la diagnosi, affrontare il trattamento terapeutico, fare continui esami, scoprire una recidiva, fare i controlli e riprendere la propria quotidianità, perdere la persona cara, sono tutti momenti critici sia per il paziente che per i familiari. Il supporto psicologico del Centro di ascolto è valido in ciascuno di questi momenti.

Secondo lei cosa incoraggia una persona che ha scoperto di avere un cancro a chiamare una voce che per quanto competente rimane estranea? È proprio l'essere estranea inizialmente che permette di esprimere liberamente la propria sofferenza e trovare sollievo. Spesso con i propri cari si tende a non parlare per non sovraccaricarli e nel proteggerli si rimane nel proprio silenzio e dolore. Non è facile rivelare se stessi in momenti così difficili, ma il dramma e il peso si sentono appieno. Trovare dall'altro capo del telefono una persona competente e disponibile a donare un tempo all'ascolto consente di sentirsi liberi di condividere per ritrovare un senso di sé, oltre la malattia.

Una parola che caratterizza il supporto al telefono.

In una parola: Ascolto. Ma non basta se non si accorda alla parola: Bisogni. È importante ascoltare i bisogni dando loro una prima risposta affinché la persona venga riconosciuta non solo come organo malato, ma con le sue caratteristiche individuali e di fragilità, compresa e non giudicata. L'obiettivo è "sollevare" il malato dalle proprie paure, aiutarlo a vivere nel migliore dei modi la propria esperienza, per impedire che la malattia pervada e soffochi totalmente la sua quotidianità. Ricordo una mia paziente che mi disse: «non sono io che gestisco il mio tempo, ma è la malattia che scandisce le mie giornate!».

In che modo può essere importante il supporto psicologico per il familiare?

L'impatto del tumore, come prevedibile, incide non solo sulla vita del malato, ma anche in chi si prende cura di lui, il caregiver, che viene messo a dura prova dal punto di vista psicologico. Non va dimenticato che se il familiare si ammala, invece di risultare una risorsa potrebbe finire col rappresentare un'ulteriore aggravante, ostacolando il percorso di riabilitazione oncologica. L'assetto familiare cambia, perché cambiano le priorità e di fronte ad un cambiamento di tale portata, la famiglia può compattarsi ma può anche frammentarsi. Con un adeguato supporto psicologico questi problemi possono essere superati, ma se invece non vengono trattati rischiano di cronicizzarsi ed aggravarsi.

Giornata Nazionale del Sollievo al policlinico universitario Agostino Gemelli di Roma



Link utili e informazioni



Il Centro di Ascolto Ghiretti è un servizio gratuito per informare, orientare e sostenere psicologicamente i malati di tumore e loro familiari.

Telefono: 06/8416464

Orari: attivo dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 18 (orario continuativo).

Negli orari di non apertura è attiva la segreteria telefonica per lasciare i propri contatti ed essere richiamati.

Email: com.ghiretti@mclink.it

Sito: <http://www.fondazioneghiretti.it>

Conoscere i farmaci



Omeopatia e allopatia l'unione fa la forza

I rimedi omeopatici sono utilizzati sia per lenire dolori in fase acuta, sia per curare patologie croniche. In pediatria, vengono ampiamente prescritti e utilizzati anche per evitare un eccessivo carico epatico. Tutti i farmaci, infatti, vengono metabolizzati principalmente dal fegato e i bambini, essendo in fase di crescita, presentano ancora una funzionalità epatica ridotta. Purtroppo, però possono verificarsi condizioni in cui è necessario somministrare uno o più farmaci in maniera ravvicinata, comportando una dose eccessiva di tossici da metabolizzare. Proprio in questi casi, può essere utile ricorrere ai farmaci omeopatici. Essendo privi di tossicità aiutano ad "allungare" la posologia nell'arco della giornata evitando, al contempo, di lasciare il paziente privo di terapia. Tipico esempio ne sono gli accessi febbrili. Molto spesso però, malgrado l'utilizzo dei farmaci, la febbre dei piccoli pazienti potrebbe rimanere alta. In questi casi, dopo aver consultato il pediatra, invece di somministrare una dose supplementare di antipiretico, può essere utile intervallare la somministrazione dei farmaci allopatici somministrando antipiretici omeopatici. In caso di necessità è comunque buona norma recarsi in farmacia per l'acquisto del farmaco prescritto, poiché la farmacia è l'unico luogo in cui convivono, e vengono dispensati, sia farmaci omeopatici che farmaci allopatici. Il farmacista, in farmacia, ha un quadro completo della terapia farmacologica e saprà chiarire ogni eventuale residuo dubbio.

Medicina personalizzata con i farmaci galenici

Le reazioni avverse ai farmaci sono molto frequenti. Se coinvolgono il sistema immunitario si parla di allergia, altrimenti di idiosincrasia, che può essere dovuta a una carenza enzimatica oppure a una eccessiva sensibilità dell'organismo verso il farmaco stesso. I sintomi vanno dalle manifestazioni dermatologiche agli edemi fino a problematiche più serie che possono, nei casi più gravi, avere anche esito fatale. Quando l'allergia è dovuta a un principio attivo, l'unica soluzione è quella di sostituire il farmaco e utilizzare un diverso principio attivo ma con la stessa indicazione terapeutica. Se l'allergia, invece, è dovuta a un eccipiente la soluzione migliore è quella di chiedere al medico la ricetta per un farmaco galenico.

Ogni farmacia è dotata di un laboratorio galenico, un luogo dove si possono preparare i medicinali. Una volta attestata l'impossibilità di assumere un determinato eccipiente, basterà consultarsi con il proprio medico curante e farsi prescrivere un farmaco galenico, che è personalizzato per il paziente: sarà privo di tutte le sostanze che causano allergia oppure idiosincrasia, pur mantenendo intatta la stessa dose di principio attivo e quindi l'efficacia. Attraverso un farmaco galenico, allestito in farmacia, potrà essere garantita la cura anche a chi manifesta una allergia e non avrebbe altro modo per curarsi.



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

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

Respirare

La nebulizzazione ha il vantaggio di essere semplice e facilmente utilizzabile dal paziente



Influenza, malattie da raffreddamento, riniti allergiche. Sono numerose le condizioni che mettono a dura prova le vie respiratorie durante la stagione invernale e la primavera. La congestione delle vie aeree e il ristagno di muco che si accompagnano a raffreddori e influenza possono portare a sovrainfezioni batteriche, mentre in primavera le allergie causano la comparsa di irritazioni a livello delle mucose nasali. La via di somministrazione più efficiente è quella inalante, in quanto permette che la cura sia indirizzata direttamente a livello dell'organo interessato, minimizzando nel contempo il rischio di effetti collaterali a livello generale.

Terapia inalatoria con nebulizzatore

L'aerosolterapia si avvale di un apposito apparecchio in grado di nebulizzare direttamente il presidio terapeutico (farmaci/soluzioni saline/acido ialuronico) nelle alte vie aeree e cavità nasali, fino bronchi, trachea e polmoni.

La nebulizzazione si è dimostrata efficace quanto altre modalità di somministrazione, come spray e polveri, ed è ampiamente diffusa in Italia come in diversi paesi Europei e negli Stati Uniti; inoltre ha il vantaggio di essere semplice, facilmente utilizzabile dal paziente (che deve solo respirare normalmente) e con un basso rischio di errori.

Occorre però seguire sempre le indicazioni del medico o del farmacista, che consiglierà la miglior soluzione terapeutica ed il tipo di apparecchio più adatto.

Come comportarsi

Innanzitutto, scegliere sulla base del consiglio del farmacista o del medico, un apparecchio che consenta di nebulizzare tutti i presidi terapeutici normalmente utilizzati in aerosolterapia.

Per una corretta nebulizzazione bisogna seguire alcuni semplici princi-

pi. Il farmaco che si intende somministrare deve essere sempre diluito con l'aggiunta di soluzione fisiologica, operazione che ha l'obiettivo di ottimizzare la nebulizzazione ed ottenere un migliore risultato terapeutico.

È inoltre fortemente suggerito l'utilizzo dell'accessorio migliore in base al tipo di paziente e all'organo da trattare. Per esempio, per i bambini si suggerisce l'uso di mascherine pediatriche; la forcilla e la doccia nasale sono il mezzo più idoneo per trattare il distretto nasale, e il boccaglio si addice nel caso in cui si intendano raggiungere le vie aeree inferiori.

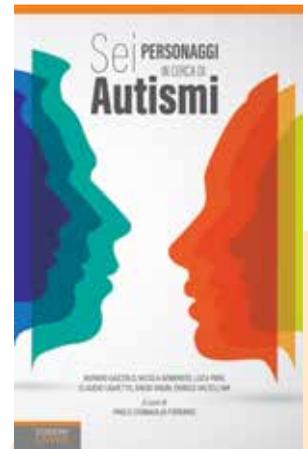
Non va dimenticato infine che dopo ogni utilizzo le parti utilizzate, come ampolla, maschera e boccaglio, devono essere accuratamente lavate e sanificate, seguendo le istruzioni presenti sul manuale d'uso di ogni nebulizzatore in commercio.

Essere Asperger

Quando le persone celebri svelano alcuni aspetti della loro vita autistica, fanno a tutti un favore, facendo crescere la consapevolezza su problemi e cause di aspetti poco chiari dell'autismo, sui quali molto ancora si polemizza. Questa è la ragione per la quale il libro è scritto da sei persone con un cervello geneticamente diverso, che riconoscono come

autistico. Per la medicina ufficiale l'autismo "nasce" nel 1943, anno in cui Leo Kanner per primo descrisse e provò a sistematizzare i tratti che accumulavano le persone autistiche. Le vite e il genio di Isaac Newton, Lewis Carroll, Michelangelo Buonarroti, Charles Darwin o Albert Einstein ad esempio sono stati ricondotti a varie forme di autismo o Asperger. In questo libro, unico nel suo genere,

sotto la regia di Paolo Cornaglia Ferraris, sei scrittori raccontano di neurodiversi, tra cui Mozart, da un punto di vista privilegiato: quello di chi avverte percezioni visive, uditive, olfattive, tattili epicritiche e cenestesiche, e persino il dolore fisico e psichico, in modo simile a quanto capita alle persone nello spettro autistico. Nessuno degli autori *ha* la Sindrome di Asperger, ma ognuno di loro è Asperger.



GIORGIO GAZZOLO,
NICOLA GOMIRATO, LUCA PANI,
CLAUDIO UGHETTO, DAVID VAGNI,
ENRICO VALTELLINA

**SEI PERSONAGGI
IN CERCA DI AUTISMI**

Edizioni Lswr, 2018, pp 120



da novembre 2016
a ottobre 2017

Clenny® A Family

IL PIÙ
VENDUTO
TRA GLI APPARECCHI
PER AEROSOL

MADE IN ITALY



Sono dispositivi medici **CE**. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione del 10/01/2018.

I dati sono stime derivate dall'utilizzo di informazioni in licenza d'uso del seguente servizio di IQVIA: < IQVIA Multichannel IT, apparecchi per aerosol 57h1 > per il periodo NOV '16-OTT '17. IQVIA si riserva espressamente tutti i diritti, compresi i diritti di copia, la distribuzione e la riproduzione.

Mettersi in cammino

Togli peso alla tua vita e guadagna in salute

In un recente sondaggio, la maggior parte delle persone afferma di non essere soddisfatta del proprio peso corporeo. Condizionamenti culturali ci spingono ad associare la magrezza alla bellezza. Così l'idea di perdere peso, i famosi chili di troppo è argomento di conversazione soprattutto in questo periodo dell'anno.

Sottopeso, sovrappeso e obesità

Quando si può dire di essere obesi o in sovrappeso? Per aiutare le persone a determinare il proprio peso-forma, si usa una semplice misurazione del rapporto tra peso e altezza chiamata Indice di massa corporea (Imc), che costituisce un utile strumento abitualmente utilizzato da medici e altri professionisti del settore sanitario per classificare il livello di sottopeso, sovrappeso e obesità negli adulti. Perché tanta attenzione al peso corporeo? In fin dei conti le forme arrotondate culturalmente sono sempre state associate ad uno stato di buona

salute. Oggi sappiamo che le conseguenze di un corpo più morbido in realtà sono molte e varie: dall'aumento del rischio di morte prematura a diversi disturbi debilitanti e psicologici che non sono letali, ma che possono influire negativamente sulla qualità della vita.

Rischi per il peso in eccesso

I principali problemi di salute associati ad obesità e sovrappeso sono, diabete di Tipo 2, malattie cardiovascolari e ipertensione, malattie respiratorie (sindrome da "apnea nel sonno"), alcune forme di cancro, osteoartrite, problemi psicologici, alterazione della qualità della vita. L'obesità è quindi a tutti gli effetti una malattia e non un problema estetico come spesso viene considerato. Per questo motivo dalle società scientifiche e dai pazienti è stato richiesto l'inserimento dell'obesità all'interno dei Lea (Livelli minimi di assistenza). Il grado di rischio è influenzato dalla

quantità relativa di peso in eccesso, dalla localizzazione del grasso corporeo, dall'importanza dell'aumento di peso nell'età adulta e dalla quantità di attività fisica.

Prevenire camminando

È fondamentale comprendere che "muoversi fa bene alla salute". Una passeggiata di un'ora percorrendo 4 km, ad esempio, fa spendere, in base al peso corporeo, fra le 180





Le conseguenze del sovrappeso influiscono negativamente sulla qualità della vita

Indice di massa corporea (Imc)

Imc=peso in chilogrammi diviso per altezza in metri al quadrato (kg/m^2). Per esempio, un adulto che pesa 70 kg ed è alto 1,75 m avrà un Imc di 22,9. Rientrano nella classificazione di sovrappeso e obesità i soggetti con Imc rispettivamente superiore a 25 e a 30. In generale, un Imc tra 18,5 e 25 è considerato "sano", da 25 a 29 è "a rischio" e un Imc uguale o superiore a 30 è ritenuto ad "alto rischio".

e le 300 calorie che equivale a bruciare almeno 20 grammi di grasso. La pratica sportiva non deve essere confinata nelle sole strutture sportive. Oggi molte città si stanno attrezzando con spazi verdi nel quale camminare. L'idea è che l'attività fisica possa essere praticata all'aria aperta e negli spazi pubblici esistenti, utilizzati come se fossero degli 'impianti spontanei' in cui è possibile praticare attività fisica in modo informale. Invitare le persone a fare movimento e

sport negli spazi pubblici diventa non solo una funzione importante ma può contribuire a riappropriarsi dello spazio pubblico da parte dei cittadini, favorendone al contempo la salute ed il benessere.

Dieta personalizzata

La maggior parte dei casi di sovrappeso e obesità può essere migliorata con un calo di peso relativamente

modesto (10-15%), soprattutto se abbinato a un incremento dell'esercizio fisico. Ma attenzione, la dieta fatta solo per calar di peso e se non è praticata come atto terapeutico non funziona. Questa deve essere prescritta da centri specializzati gestiti da professionisti di provata esperienza, capaci di trovare il giusto equilibrio fra dieta, esercizio fisico e farmaci.

La manovra di Heimlich

Come evitare il soffocamento da corpo estraneo e aiutare il bambino



Il soffocamento da corpo estraneo può avvenire a qualsiasi età ma è più frequente al di sotto dei 4 anni e il rischio aumenta con l'avanzare dell'età e nelle persone affette da disabilità. Il corpo estraneo, potenzialmente pericoloso per la fascia di età pediatrica, è riconducibile principalmente agli alimenti (che nei primi anni di vita del bambino vanno tagliati adeguatamente). È importante fare molta attenzione a giochi e oggetti di piccole dimensioni, soprattutto nelle famiglie con figli di diverse età, a causa della possibilità di accedere a giocattoli non consoni ai più piccoli (oggetti di dimensioni inferiori a 4,5 cm sono pericolosi).

Tipi di ostruzione

Totale

- ❖ Non passa aria per cui il bambino non riesce a respirare, a tossire, a piangere (o a parlare se grandicello).
- ❖ In caso di ostruzione totale con bambino cosciente si devono attuare le manovre antisofoffocamento.

❖ In caso di ostruzione totale nell'adulto e nel bambino si ha inoltre il "segno delle mani intorno al collo" e il cambio del colorito.

❖ Nel lattante è bene specificare che il rigurgito non è responsabile di ostruzione, perché il piccolo è in grado di difendersi da solo.

Parziale

❖ L'oggetto inalato non ostruisce completamente per cui passa dell'aria e il bambino riesce a respirare, seppur a volte rumorosamente, a tossire, a piangere (o a parlare se grandicello).

❖ Se il bambino tossisce ma riesce a respirare, il volto non cambia di colore, riesce a parlare o a piangere non va eseguita la manovra antisofoffocamento. Bisogna solo farlo tossire più volte per favorire l'espulsione del corpo estraneo e, nel caso, allertare il 112.

❖ In caso di ostruzione parziale, nel bambino grande e nell'adulto, si deve incoraggiare il bambino a tossire nella posizione che preferisce: è la migliore soluzione, e spesso il bambino riesce a liberarsi da solo senza conseguenze per la sua salute.

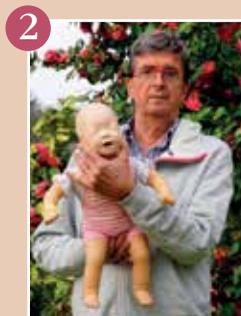
Il medico consiglia

- * **Insegnare a mangiare correttamente** (si insegna con l'esempio) in posizione eretta a tavola, masticando adeguatamente.
- * **Dare cibo tagliato in modo adeguato all'età**: tagliare adeguatamente gli alimenti più "pericolosi" quali wurstel e hot dog (alimenti che non dovrebbero far parte della dieta di un bambino ma che sono molto diffusi), uva, prosciutto crudo, mozzarella (facendo attenzione che con il caldo si fonde), pomodorini piccoli, ciliegie, carote.
- * **Acquistare giocattoli a norma, adatti per l'età dei figli**, facendo attenzione che non si possano rompere o smontare in parti troppo piccole: le dimensioni dell'oggetto debbono essere superiori a 4,5 cm.
- * **Imparare e far imparare la manovra antisoffocamento** a tutti coloro che verranno a contatto con il bambino (nonni, baby sitter ecc.)

Manovra antisoffocamento per il lattante (bambino di età inferiore a 1 anno)



1
Mantenere la calma: chiamare per aiuto, se siete in due uno può chiamare il 112.



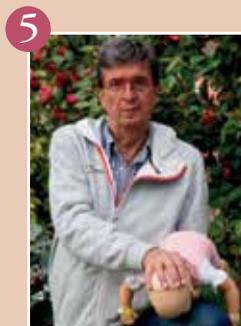
2
Con la mano assicurare il capo del lattante fissando la mandibola tra pollice e indice "posizione a C".



3
Posizionare il lattante a pancia in giù, con la testa più in basso, sull'avanbraccio. Appoggiarlo sulla gamba.



4
Dare cinque pacche interscapolari a palmo aperto.



5
In caso di insuccesso, tenendo il capo, ruotate il bambino.



6
Fare cinque compressioni con due dita sullo sterno.

Un aiuto per la memoria



Ginkgo: tutti la vogliono, molti la prendono, alcuni la temono, altri la criticano. Noi la stimiamo

Si tratta della Ginkgo. *Ginkgo biloba* è il suo nome e cognome, quello che in termini botanici la identifica. Pianta medicinale, certo perché esistono farmaci a base di estratti di questa pianta. Conosciuta *in primis* come pianta ornamentale, perché in realtà è un albero, che diventa anche molto grande e assai comune in giardini e parchi pubblici e privati, fantastica

in particolare in autunno quando le foglie diventano color giallo oro. Ed è allora che si manifesta in tutta la sua maestosità. Di origini orientali, dove ancora è considerata una pianta sacra, per vari motivi, non solo perché può evocare belle sensazioni poetiche o religiose, ma anche e soprattutto perché è molto resistente agli agenti inquinanti e può raggiungere anche i 1000 anni di

vita. Qualcuno la chiama pure "fossile vivente" perché è presente sulla Terra fino dall'era mesozoica, insieme a felci ed equiseti, da 100 milioni di anni a questa parte.

Pianta medicinale

Il nome *biloba*, deriva dalla morfologia delle foglie che sono divise in due lobi a forma di ventaglio, e già questo richiama oggetti tipici

proprio del Giappone, la sua cultura nativa. E proprio nella medicina tradizionale giapponese e cinese la Ginkgo ha avuto modo nei secoli di essere ampiamente utilizzata. Le conoscenze più recenti poi hanno permesso il suo approdo anche alla medicina scientifica occidentale, per la quale appunto può essere utilizzata addirittura in forma di medicinale, non solo come integratore. Presente pure in Farmacopea Europea, la Ginkgo è stata codificata come pianta medicinale dalla stessa EMA, l'Agenzia Europea per la validazione dei medicinali: allo scopo si usano le foglie, delle quali conosciamo bene i numerosi costituenti chimici, facilmente raggruppabili in composti terpenici e composti fenolici. I primi sono rappresentati da diterpeni, ginkgolidi e bilobalide; i secondi invece da catechine, agliconi, glicosidi, biflavoni, e procianidine. In più è presente anche una piccola frazione di acidi ginkgolici, sostanze potenzialmente irritanti e tossiche. Questo per dire che dentro alle piante, anche medicinali, non ci stanno solo fantasie e poesie, ma sostanze chimiche, e tante, naturali sì, ma chimiche, talvolta utili, talvolta no. Dipende ovviamente da come si utilizzano.

Ginkgolidi e flavonoidi

E oggi sulla Ginkgo sappiamo molte cose. Negli anni ad esempio sono state condotte numerose ricerche di carattere farmacologico di base, cioè pre-cliniche, ma anche cliniche, cioè sull'uomo, sia su volontari sani, sia su pazienti, con studi adeguati, randomizzati e controllati, verso placebo e altri farmaci. Sappiamo ad esempio che i flavonoidi e i diterpe-



ni sono i costituenti più attivi della pianta. **In particolare, è stato dimostrato che i ginkgolidi antagonizzano il fattore di aggregazione piastrinica, implicato anche nella broncocostrizione e nei processi di infiammazione allergica. Mentre i flavonoidi svolgono un'azione anti radicali liberi, migliorando complessivamente la microcircolazione.** In particolare aumentano la resistenza capillare, migliorano l'irrorazione tissutale, gli scambi di glucosio e ossigeno e il metabolismo cellulare, e hanno un'azione vasodilatatoria arteriolare attraverso la biosintesi di nitrossido. **Dal punto di vista clinico inoltre è ormai consolidato che gli estratti di Ginkgo, sono utili proprio nei soggetti affetti da iniziali segni di decadimento cognitivo,** con perdita di memoria, deficit di concentrazione, deboli segni di depressione, e altri modesti segni di invecchiamento cerebrovascolare come vertigini con o senza deficit uditivi, disturbi circolatori periferici, ecc.

È importante sapere che

- 1 Utilizzare preparati vegetali ottenuti dalle foglie con specifici processi estrattivi farmaceutici di depurazione, concentrazione e standardizzazione delle sostanze attive utili, scartando quelle potenzialmente irritanti.
- 2 Esistono in commercio estratti di *Ginkgo biloba* cosiddetti "evoluti", dei quali ad esempio conosciamo il contenuto in flavonoidi, standardizzato al 24%, in ginkgolidi, standardizzato al 6%, ed esenti da acidi ginkgolici, potenzialmente responsabili di allergie, mal di testa e cefalea. Oggi conviene certo utilizzare questo tipo di estratti, che consente un loro utilizzo controllato e attinente a quelli che sono i risultati dei trials clinici.
- 3 Diversi tipi di estratti di Ginkgo sono reperibili in integratori, ma quando la vogliamo in forma di medicinale possiamo meglio utilizzarla in preparazioni galeniche, sempre ovviamente in base alla letteratura scientifica, e alle esigenze cliniche del singolo paziente.
- 4 Esistono indicazioni d'uso note, ma anche alcune controindicazioni, rappresentate in particolare da sindromi emorragiche o allergiche e nei pazienti già in terapia con anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici, farmaci cui si potrebbero sommare gli effetti intrinseci della pianta.

Alimentazione per il cuore



Mangiar bene ogni giorno dell'anno costituisce la miglior garanzia per avere un apparato cardiovascolare in salute

Le ultime linee guida europee sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari parlano chiaro: se da un lato le abitudini alimentari influenzano in modo reale il rischio cardiovascolare, dall'altro se vengono osservate le indicazioni per una sana alimentazione non dovrebbe essere necessario ricorrere a integrazioni dietetiche. Tradotto in pratica: mangiar bene ogni giorno dell'anno costituisce la miglior garanzia per un cuore in salute.

Grassi sì e grassi no

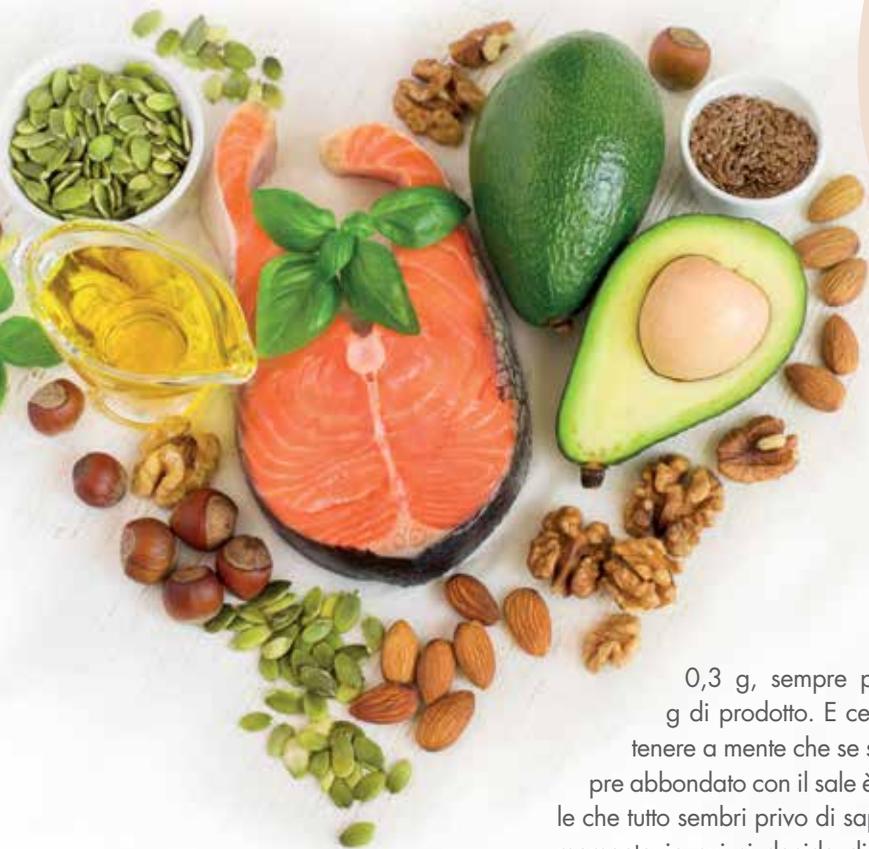
I nutrienti che vanno controllati appartengono alla famiglia dei grassi perché incidono su fattori di rischio come la colesterolemia, il gruppo dei minerali, che influenzano prevalentemente la pressione arteriosa, dalle vitamine e dalle fibre.

Gli acidi grassi saturi, quelli contenuti in burro e formaggio ad esempio, dovrebbero costituire meno del 10% dell'apporto energetico totale, e dovrebbero essere sempre privilegiati gli acidi grassi polinsaturi. In questo caso bisogna però fare una distinzione perché gli acidi grassi polinsaturi possono essere divisi in due gruppi: gli acidi grassi omega-6, prevalentemente di origine vegetale e presenti in quantità rilevante nei cereali e in molto oli vegetali come quello di mais e girasole, e gli acidi grassi omega-3, prevalentemente derivati dall'olio e grasso di pesce, dalle noci e dall'olio di semi di lino. L'apparato cardiovascolare ha bisogno soprattutto di omega-3 ed è quindi importante mettere in tavola pesce 2-3 volte alla settimana, una delle quali scegliendo salmone, piccoli sgombri, acciughe, triglie...tutte specie ittiche conosciute come pesci grassi. E privilegiare come spuntino tra i pasti una porzione, circa 30 g di noci al giorno; un consiglio: non fatevi prendere dalla pigrizia e preferitele protette dal loro guscio e schiacciate al momento del consumo perché il rischio concreto è di perdere parte del prezioso olio. E bisogna

sfatare un mito perché oggi si sa che l'impatto del colesterolo nella dieta sui livelli sierici di colesterolo è marginale rispetto a quello della composizione in acidi grassi della dieta, quindi se mangiati nelle giuste porzioni e con le adeguate frequenze anche chi ha il colesterolo alto può gustare uova, gamberi, vongole e cozze, tutti cibi noti per contenere elevate quantità di colesterolo.

L'importanza dell'etichetta

Altra indicazione pratica da tenere sempre presente è non trascurare la lettura delle etichette degli alimenti che si acquistano perché soprattutto se si consumano molti alimenti confezionati ci sono due ingredienti importanti da valutare. Il primo è escludere la presenza di acidi grassi trans, categoria di acidi grassi non presenti in natura che si formano durante il processo di lavorazione industriale: esercitano effetti particolarmente nocivi in termini di aumento del colesterolo totale e diminuzione del colesterolo buono HDL. Questi grassi sono contenuti ad esempio nella margarina e in molti prodotti da forno, dai biscotti,



Il sale è uno dei principali responsabili di ipertensione: se ne devono consumare meno di 5 g al dì

Buone abitudini quotidiane

Quanta frutta e verdura al giorno? Almeno 200 g di entrambi, privilegiando la verdura perché naturalmente non zuccherina. **Il consumo di vegetali è in grado di esercitare un ruolo preventivo rispetto ai problemi cardiovascolari per la ricchezza in sali minerali e vitamine, ma anche per il loro contributo al raggiungimento di almeno 35-40 g di fibra al giorno,** valore considerato minimo sindacale per mantenerci in buona salute, ovviamente in assenza di controindicazioni individuali specifiche. Frutta e verdura da sole non riescono a fornire un tale contributo ed è quindi necessario privilegiare il consumo di cereali nella loro versione integrale. E se si ha l'abitudine di bere un buon vino ai pasti, limitare la quantità: 2 bicchieri al giorno (20 g/die di alcool) per gli uomini e 1 bicchiere al giorno (10 g/die di alcool) per le donne. E mai mettere in tavola bevande zuccherate: impediscono di gustare ciò che si mangia e soprattutto tenere a mente che il loro consumo è associato al sovrappeso e allo sviluppo di sindrome metabolica e diabete di tipo 2, oggi vere e proprie malattie dilaganti.

alle brioches ai cracker e se si pensa a quanto siano oggi presenti questi alimenti nelle colazioni e merende dei bambini l'allerta deve essere ancora più forte. **Il secondo ingrediente da tenere d'occhio è il sale, uno dei principali responsabili alimentari di ipertensione: ne dovremmo consumare tutti meno di 5 g al giorno.** Attenzione perché un grammo di sale contiene all'incirca 0,4 grammi di sodio ed è così che viene scritto in etichetta e le fonti alimentari, più o meno nascoste, sono davvero numerosissime. Alcuni esempi: una pizza margherita ha circa 2 g di sodio, quasi quanto quello contenuto in 100 g di pecorino, ma in questo caso è lo stesso palato ad avvisarci del gusto salato, mentre nulla ci fa sospettare una dolcissima brioche, che comunque ne contiene circa 0,2-

0,3 g, sempre per 100 g di prodotto. E cercare di tenere a mente che se si è sempre abbondato con il sale è normale che tutto sembri privo di sapore nel momento in cui si decide di ridurlo: potrebbe essere una buona occasione per valorizzare l'uso in cucina di spezie ed erbe aromatiche, come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry ... e imparare a condire anche con succo di limone, che arricchisce i piatti di vitamina C e favorisce l'assorbimento del ferro presente negli alimenti. Incoraggiati i dati che arrivano da molti lavori scientifici che valutano la relazione tra dieta e pressione: anche una minima riduzione del consumo di sodio pari a 1 g/die si traduce in un calo della pressione arteriosa sistolica di 3.1 mmHg nei pazienti ipertesi e di 1.6 mmHg nei pazienti normotesi. E se il sodio va limitato, non deve mancare il suo "controaltare" potassio, presente in frutta e verdura.

Ingredienti Sicuri

I cosmetici spiegati da chi li formula

Come vi avevamo promesso nel numero precedente di FarmaMagazine, ecco un approfondimento sul magico mondo dei cosmetici. Vogliamo, con semplicità e scientificità, raccontarvi qualcosa di più su quello che spalmate tutti i giorni sul viso e sul corpo (non spaventatevi, ma senza saperlo,

veniamo a contatto con oltre 500 sostanze diverse ogni giorno, utilizzando anche i più semplici cosmetici, dai dentifrici ai detergenti per le mani). Abbiamo chiesto al cosmetologo e farmacista Umberto Borellini, di rispondere ad alcuni dubbi su creme e ingredienti cosmetici.



Con le attuali leggi europee sul cosmetico, possiamo stare certi che nelle nostre case arrivano cosmetici sicuri e privi di sostanze nocive per la nostra pelle?

Se comprati in farmacia, o comunque in strutture commerciali reali, assolutamente sì. Metto il punto interrogativo quando l'acquisto è fatto sulle bancarelle, su internet e in improbabili "bazar" cinesi.

Il nuovo regolamento europeo è molto dettagliato e severo nel controllare la filiera, per cui il semaforo è verde.

Per tutelarci, cosa dobbiamo guardare nella formulazione del cosmetico? Quali ingredienti è meglio evitare e quali prodotti lasciare sugli scaffali?

Non esistono ingredienti pericolosi in cosmetologia. Nel corso degli anni quelli con una carta d'identità "opaca" sono stati bloccati o trasferiti a settori merceologici diversi. Per esempio, fino a una decina di anni fa l'ingrediente schiarente idrochinone si trovava anche nei cosmetici. Oggi invece lo si può trovare soltanto nelle creme farmaceutiche. Per cui il consumatore può stare tranquillo. Unica zona d'ombra, evidenziata anche da qualche associazione di consumatori, è rappresentata dai cosmetici per la cura delle labbra poiché, a differenza dei prodotti per la cura della pelle, possono essere in parte ingeriti. Quindi balsami labbra e stick protettivi andrebbero visionati con più attenzione, prediligendo ingredienti naturali, come il burro di karitè e gli oli vegetali, piuttosto che quelli a base di petrolati e additivi complessi.

Quali sono le sostanze che provocano allergie in particolare?

In teoria tutti gli ingredienti potrebbe-

Il nuovo regolamento europeo sui cosmetici è molto dettagliato e severo nel controllo della filiera

ro essere allergizzanti per un soggetto allergico. Se la signora Claudia è allergica alla soia, è ovvio che qualche derivato della stessa presente nel formulato potrebbe sensibilizzarla. In questo caso è preziosissima la lista degli ingredienti obbligatoria per legge (INCI) per poter verificare la presenza di una sostanza sgradita. Poi ci sono i cosiddetti allergeni (sono 26 e si possono ritrovare scritti in etichetta) che derivano in massima parte dalle profumazioni (naturali o sintetiche). Limonene, geraniolo, linalolo, citrale e altri, sono gradevolissimi da annusare, ma talvolta possono innescare reazioni allergiche. Alcuni sono sensibili alla luce del sole (fotosensibilizzanti). Io ad esempio, a una mamma, sconsiglierei un prodotto con 10 allergeni per la detersione o cura del culetto del proprio bambino, ma in commercio ce ne sono.

Si parla tanto di siliconi: sono sostanze così dannose, e siamo sicuri soprattutto che evitando i cosmetici contenenti siliconi evitiamo il contatto con queste sostanze?

I siliconi scontano un po' un nome ingombrante, che li associa spesso ai prodotti per le fessure delle piastrelle.

In realtà i siliconi sono una famiglia assai numerosa, e quelli utilizzati nelle formulazioni cosmetiche presentano molti più vantaggi rispetto agli svantaggi: sono stabili, sicuri, traspi-

ranti, duttili e performanti. Le uniche precauzioni sono legate a quelli volatili (ciclopentasilossani) che, se inspirati, potrebbero irritare le prime vie respiratorie. Ma il famoso dimeticone, che nelle corrette percentuali (quasi sempre sotto l'1%), dona scorrevolezza e setosità alle formulazioni, evita l'effetto "bianco pomatoso" e filma e protegge la cute. Per i lettori ancora un po' dubbiosi basti ricordare che il prodotto antigonfiore intestinale più venduto in farmacia per bimbi con colichette è appunto a base di dimeticone. Per cui se si somministra a un lattante, figuriamoci spalmato sul dorso delle mani. Per quanto riguarda il discorso della tutela ambientale, un ingrediente non positivo è il polietilene, presente in alcuni scrub o nei dentifrici con granuli. Trattasi di micro-sferuline plastiche non biodegradabili, che stanno realmente inquinando i nostri mari, al punto di essere poi ritrovati nei tessuti dei pesci che li hanno ingeriti.

E i parabeni? Sono presenti in gran parte dei cosmetici in commercio ma non sembra che siano così salutari.

Alcuni parabeni sono ancora ammessi per legge, per cui è evidente che sia possibile ritrovarli in una formulazione.

D'altro canto i conservanti sono necessari nella maggior parte delle formulazioni cosmetiche. Certo, nel dubbio anche io, come formulatore, sono più propenso a utilizzare conservanti con profili tossicologici più leggeri. Oggi anche packaging innovativi, come quelli in forma ari-ress, sono in grado di consentire una riduzione nell'utilizzo dei conservanti, parabeni compresi.



Protetti dal sole anche dall'interno

La protezione con creme contenenti filtri solari adeguati al proprio fototipo rimane fondamentale per proteggere la pelle dal sole. Gli integratori possono essere utili in quanto agiscono dall'interno

Il processo che porta la pelle a scurirsi, quella che chiamiamo abbronzatura, è in realtà un sistema di difesa della pelle dall'aggressione dei raggi solari. L'esposizione della pelle ai raggi ultravioletti, stimola infatti la produzione di melanina, un pigmento prodotto dalle cellule, che oltre a dare colore alla pelle offre una specie di ombrello naturale contro il sole.

Sappiamo che il sole possiede proprietà benefiche, prima tra tutte la sintesi della vitamina D, per la quale è indispensabile l'effetto dei raggi ultravioletti. Si tratta di una vitamina che permette l'assimilazione del calcio e favorisce la sua fissazione nelle ossa. Inoltre la luce solare permette di aumentare il buon umore, diminuire lo stress e regolare i ritmi di sonno e veglia.

D'altra parte i raggi ultravioletti sono anche in grado di provocare effetti dannosi sulla pelle, sia diretti e immediati, sia indiretti e tardivi. Un'eccessiva esposizione al sole può causare come effetto immediato eritemi, scottature, orticaria. Tardivi, meno evidenti, ma non meno pericolosi sono i danni causati dalla produzione di radicali liberi che generano stress ossidativo e danneggiano

Per preparare l'organismo al sole estivo l'assunzione degli integratori può iniziare in primavera come da indicazioni sull'etichetta del prodotto

strati più profondi, cioè il derma. Inoltre, un'eccessiva esposizione al sole deprime le difese immunitarie rendendo l'organismo suscettibile agli attacchi di agenti patogeni.

La protezione dal sole è dunque fondamentale per contrastare i possibili danni e mantenere la pelle in salute tanto che il Ministero della Salute ha stilato delle regole per una corretta esposizione (www.lamiapelle.salute.gov.it): evitare le esposizioni eccessive e le scottature da sole soprattutto nell'infanzia e nell'adolescenza; non esporre ai raggi diretti del sole i bambini fino ai 12 mesi di età; evitare le esposizioni al sole tra le ore 11 e le 16 circa; indossare indumenti protettivi: cappello con visiera, camicia, maglietta e occhiali; utilizzare per proteggersi l'ombra naturale degli alberi oppure ombrelloni e tettoie; utilizzare creme solari con fattori di protezione adeguati al proprio fototipo; applicare le creme solari in dosi adeguate più volte al giorno e sempre dopo il bagno; proteggersi bene anche in montagna;

anche con il cielo nuvoloso c'è il passaggio delle radiazioni.

Oltre alla protezione con creme solari contenenti filtri adeguati al proprio fototipo si è dimostrato utile l'utilizzo di integratori alimentari con ingredienti specifici, che hanno lo scopo di contribuire al normale funzionamento delle difese immunitarie.

Si intendono in particolare gli integratori solari a base di antiossidanti e microelementi che proteggono dallo stress ossidativo, una condizione causata dalla rottura dell'equilibrio fisiologico, fra la produzione e l'eliminazione da parte dei naturali sistemi di difesa antiossidanti, di sostanze chimiche ossidanti. Sostanze altamente antiossidanti sono le antocianine e flavoni estratte dalle arance rosse di Sicilia che ne sono particolarmente ricche. A queste è utile aggiungere le vitamine E, C e B2 che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo.

Tra i micronutrienti il selenio, nella forma altamente biodisponibile di *Selenio Metionina*, contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario e il Rame, contribuisce alla normale pigmentazione cutanea e interviene nel processo di sintesi della melanina.

Per la protezione solare è consigliabile assumere gli integratori circa un mese prima dell'esposizione: in previsione delle vacanze estive si consiglia dunque di cominciare da aprile-maggio e di proseguire durante tutti il periodo di villeggiatura (per le istruzioni dettagliate riferirsi all'etichetta del prodotto), sia che questa avvenga al mare, sia che si preferisca la montagna. Sono utili anche a chi svolge attività lavorativa o sportiva all'aria aperta al mare o in città.

anche le componenti dello strato più profondo della cute: la pelle si assottiglia, diventa flaccida e rugosa ed è soggetta ad un invecchiamento precoce. Infatti l'epidermide, lo strato superficiale della pelle, non possiede da sola difese sufficienti: il 30% di raggi UVA responsabili dell'invecchiamento della pelle, e il 10% degli UVB cancerogeni, riescono comunque a raggiungere gli

Efficacia e sicurezza



Quando le fake news sui farmaci ostacolano il ricorso alle cure

L'eccipiente? «Se è diverso la cura non funziona»; Il principio attivo? «Nel farmaco grifato ce ne mettono di più»...

L'allerta sulle "bufale" in Sanità è ormai un fatto quasi quotidiano. **E "bufale" sono a tutti gli effetti le leggende metropolitane che - come quelle appena citate - ancora oggi determinano, una qualche diffidenza nei confronti dei farmaci equivalenti, da parte dei medici ma soprattutto dei pazienti.**

Diffidenza che è alla radice di un evidente paradosso: le statistiche ci dicono che milioni di italiani rinun-

ciano alle cure mediche per motivi economici eppure gli stessi italiani nel 2017 hanno speso di tasca loro 1 miliardo e 82 milioni di euro per pagare il differenziale di prezzo tra il brand a brevetto scaduto e il farmaco equivalente. E le Regioni dove l'equivalente sembra ispirare più fiducia sono quelle del Nord, mentre segna il passo nel Centro e Sud Italia. Una tendenza che si è mantenuta anche durante il 2017, quando sono entrati in commercio gli equivalenti di 14 specialità, quasi tutte rimborsate dal Ssn, tra cui figurano anche una

statina, un antipertensivo e un farmaco per la prostata di ampissimo uso nella terapia quotidiana di migliaia di pazienti.

Per questo stanare le relative "bufale" diventa fondamentale: «informazioni e conoscenza per creare fiducia», dicono le aziende degli equivalenti. E lamentano un ventennio di pregiudizi nei confronti di terapie efficaci e sostenibili che sono ancora lontane dall'accaparrarsi sul mercato italiano le percentuali lusinghiere (50-60%) realizzate in Paesi avanzati come la Germania o la Francia.

Lamentele giustificate dal fatto che sul piano della qualità equivalenti e farmaci originatori pari sono: «spesso escono dallo stesso stabilimento, dalla stessa catena produttiva», tagliano corto i produttori, riferendosi alla corposa realtà del conto terzi, che rappresenta una pratica comune nel fortissimo comparto nazionale della manifattura farmaceutica. E in effetti l'ABC del regolatorio di settore prevede che chiunque sia in possesso delle strutture e delle tecnologie idonee, può produrre, fabbricare e vendere un medicinale equivalente all'originatore il cui brevetto è scaduto, ma potrà farlo solo se l'Agenzia regolatoria italiana (Aifa) o europea (Ema) riconosceranno l'equivalenza chimico-farmaceutica e la bioequivalenza del nuovo prodotto. La prima si ritiene soddisfatta quando i due preparati contengono lo stesso principio attivo, nella stessa quantità e nella stessa forma farmaceutica. Per la bioequivalenza, invece, si valuta, con un apposito studio clinico, a che velocità e in che quantità il principio attivo si distribuisce nell'organismo. Se originator ed equivalente si comportano nello stesso modo il gioco è fatto: i due farmaci sono bioequivalenti e quindi sostituibili tra loro, con lo stesso profilo di sicurezza ed efficacia. Norme chiare, dunque, che non lasciano spazio ad esempio alle due "bufale" citate all'inizio: ad esercitare l'azione terapeutica è il principio attivo e non l'eccipiente, che serve solo a rendere somministrabile il primo, e sulle quantità di principio attivo presenti nel farmaco non ci sono dubbi. È la prima verifica che viene fatta dal regolatore prima di autorizzare la vendita dell'equivalente.

In quest'ottica il farmaco equivalente ha «una marcia in più» rispetto a qualsiasi nuovo medicinale immesso sul mercato, perché può contare sulla grande quantità di dati derivanti dall'uso consolidato del medicinale di riferimento - l'originatore di marca - nel corso degli anni. E può garantire prezzi di vendita inferiori di almeno il 20% rispetto a quest'ultimo.



I consumi del 2017

Nel 2017 i farmaci equivalenti hanno assorbito il 21,5% a confezioni e il 12,4% a valori del canale farmacia. Quasi il 90% delle confezioni di farmaci equivalenti sono di classe A, rimborsate completamente dal Servizio sanitario nazionale. Il dato è contenuto nel Report annuale del Centro Studi Assogenerici che da conto dei dati a consuntivo gennaio-dicembre 2017. L'analisi sui consumi in farmacia documenta per il 2017 una generale contrazione del mercato di classe A rimborsato dal Ssn a fronte di una flessione dell'1,1% del numero di confezioni e dell'1,8% della spesa rimborsata rispetto al 2016. In particolare, in calo del 9,5% la spesa relativa ai prodotti sotto brevetto e in crescita invece la spesa per gli equivalenti con un +5% rispetto al precedente anno. L'analisi dei consumi per aree geografiche conferma la tradizionale polarizzazione: un robusto ricorso alle cure equivalenti al Nord (35,4% a unità e 24,8% a valori), a fronte di una media Italia decisamente inferiore (28,5% a unità e 20,1% a valori) e consumi ancora più bassi nel Centro (26% a unità; 18,6% a valori) e nel Sud (20,9% a unità e 14,8% a valori). Ammonta infine a 1.082 milioni di euro la quota versata come differenziale di prezzo dai cittadini per ritirare il brand al posto dell'equivalente: l'incidenza maggiore si registra in Sicilia (14,5%) e nel Lazio (14,2%); quella più bassa, invece, in Lombardia, dove il differenziale quota il 10,7% della spesa regionale Ssn nel canale retail. Tra i farmaci rimborsati dal Ssn, le aree terapeutiche dove si registra la maggiore diffusione degli equivalenti sono quella degli Ace inibitori (46,2% a unità) e quella degli inibitori di pompa protonica (50,9% a unità). Fra le molecole a maggior incidenza di utilizzo di farmaci equivalenti troviamo infatti il pantoprazolo, il lansoprazolo e ramipril. Per quanto riguarda la classe C, a totale carico del cittadino, le aree terapeutiche a maggior diffusione di equivalenti sono quella dei tranquillanti (37,2% a unità) e dei prodotti per la disfunzione erettile (37,9%). Tra le molecole a maggior incidenza di utilizzo di equivalenti, lorazepam e sildenafil.

Il primo incontro

Come educare il bambino già da piccolo a prendersi cura del cavo

La prima visita da qualunque medico genera ansia nel bambino; chi sarà mai quel signore o quella signora con il camice bianco? Credo esista una paura ancestrale, forse geneticamente determinata, ma non voglio fare delle illazioni senza una giustificata documentazione.

Certamente il cavo orale, zona ad elevata sensibilità, gioca un ruolo fondamentale per la psiche del bambino: non è un caso se tutti gli oggetti che il bimbo, in tenera età, maneggia con le mani finiscono anche in bocca, proprio per la sensibilità che questo organo reca con sé.

Diviene un mezzo per conoscere il mondo; per conseguenza il bimbo è assai allarmato non appena gli si propone di aprire la bocca e, con strumenti a lui non noti, si cerca di osservarne l'interno. Tutto questo contesto viene poi enfatizzato dai genitori, a loro volta portatori di paure e appren-

All'età di tre anni è bene fare una prima visita odontoiatrica

le con l'odontostomatologo. Il modo è assai semplice e il primo passo spetta sempre ai genitori. Il bimbo, non appena compaiono i primi denti, deve essere educato a spazzolarli, per gioco e senza finalità, con spazzolini morbidi e piccoli. In tal modo il contatto con oggetti esterni al cavo orale renderà per il piccolo il fatto familiare; dovrà diventare un'abitudine nel corso di tutta la vita, dobbiamo farlo divenire da subito una consuetudine.

All'età di tre anni è bene fare una prima visita odontoiatrica, logicamente in ambienti protetti, con la presenza dei genitori, avendo cura che questo primo incontro sia un gioco e non un triste rituale foriero di dolori e sofferenze. Solo in questo modo sarà possibile incentivare il futuro ragazzo a sottoporsi a tutte le manovre preventive professionali indispensabili per mantenere una corretta salute dentale. Dopo la prima visita, come detto intorno ai tre anni, le scadenze possono essere annuali o, prudenzialmente, semestrali.

Il cinque anni risultano essere una base fondamentale per l'evoluzione futura; a quell'età tutti i denti cosiddetti da latte (dentatura decidua) sono presenti nel cavo orale del bambino.

Si può apprezzare il tipo di chiusura (occlusione) che il bambino ha, si pos-

sono verificare eventuali danni provocati dalle cosiddette abitudini viziate, la prima tra tutte il succhiamento del dito o del "ciuccio".

In questa fase, soprattutto se il rapporto tra odontoiatra e bambino si è consolidato, sarà possibile progettare interventi, nel caso si rendano necessari, per instaurare programmi preventivi di correzione dello sviluppo dei mascellari: l'ortodonzia precoce che tende a intercettare un potenziale sviluppo negativo delle ossa mascellari.

In questa fase le ossa dei piccoli sono particolarmente plastiche e un modesto intervento, con una durata temporale anche ridotta, può correggere malposizioni ossee e dentali assai gravi.

Una risoluzione a questa età può far risparmiare cure ben più complesse in età più avanzata.

Sempre intorno ai cinque anni si può apprezzare il rischio di carie del bambino; la presenza di carie denuncerà un rischio più o meno marcato e sarà importante instaurare dei programmi preventivi adeguati affinché non si moltiplichino, particolarmente negli anni immediatamente successivi, quando usciranno i primi molari, ovvero i primi denti permanenti.

Al fine di evitare l'insorgenza di carie in questi denti, opportuni programmi preventivi domiciliari, sciacqui di clorexidina e fluoro, e professionali, sigillature dei solchi dei denti permanenti, dovranno essere messi in atto per evitare che il numero di carie si moltiplichi e il dentista diventi uno spauracchio e non un professionista con cui condividere un percorso di vita volto a mantenere la miglior salute orale possibile.

sioni frutto delle precedenti esperienze più o meno fortunate.

Tre, cinque e sei

Come non iniziare un circolo negativo? Si potrebbe sintetizzarlo con tre, cinque, sei, ovvero le età fondamentali per iniziare un rapporto professiona-

orale

Il pet food

I nuovi alimenti che soddisfano il consumatore attento alla salute del proprio animale

L'evoluzione rapida del mercato del *pet food* per cani e gatti ha stimolato la produzione di una notevole varietà di nuovi alimenti volti a soddisfare un consumatore sempre più attento alla salute e al benessere del proprio animale. Oggi giorno abbiamo l'imbarazzo della scelta e ci troviamo di fronte ad un'ampia gamma di prodotti, strategie nutrizionali, marchi e filosofie alimentari (cibo crudo biologicamente appropriato, *gluten-free*, *grain-free*, etc.). È però importante ricordare che la figura professionale di riferimento nella scelta della dieta alimentare adatta al proprio animale domestico è il medico veterinario. Ma cos'è esattamente il *pet food*? Per

definizione è il mangime costituito da ingredienti di origine animale e vegetale, formulato per l'alimentazione completa degli animali domestici ("pet", in inglese). È possibile trovarlo in diverse formulazioni ("secco" come crocchette, biscotti, etc. o "umido" come bocconcini, paté, etc.) e specificamente formulato per le diverse specie animali e per le diverse esigenze alimentari che si presentano nell'intero arco della loro vita: quindi alimenti per il cucciolo, per l'animale anziano, per il cane atleta, per i disturbi clinico-metabolici, ecc.

Cuccioli, adulti e senior

Gli alimenti vengono formulati a seconda dei fabbisogni energetici dell'animale: i tipi "puppy" e "kitten" sono specifici rispettivamente per i cuccioli di cane e gatto, perché arricchiti con maggiori percentuali di proteine, calcio e vitamine indispensabili a garantire un completo e corretto sviluppo della massa muscolare e scheletrica. Il tipo "adult" è quello che garantisce i fabbisogni di mantenimento per il cane adulto. Con caratteristiche specifiche per razza, per taglia, per tipologia di cane. Il tipo "senior" invece è specifico per l'animale anziano ed è più digeribile rispetto ai precedenti. Un altro esempio sono gli alimenti di tipo "light", a basso contenuto proteico e lipidico, che sono indicati invece per i cani sedentari e con problemi di peso.

Un capitolo a parte rappresentano gli alimenti dietetici veterinari che sono specifici per gli animali che devono seguire un'alimentazione particolare o per la cura e la convalescenza di cani e gatti con patologie specifiche (intolleranze alimentari, malattia re-

nale cronica, patologie epatiche, problemi articolari, ecc.).

Dal punto di vista microbiologico, i mangimi in scatola sono prodotti sicuri e stabili nel tempo. Questo perché la normativa europea relativa alla produzione di *pet food* (Regolamento CE 1774/2002) regola in modo severo la qualità e la sicurezza delle materie prime e degli ingredienti utilizzati. Inoltre, le materie prime di origine animale impiegate nella produzione industriale di *pet food* sono sottoposte a un'attenta verifica e certificazione e sono ottenute dalla macellazione di animali dichiarati idonei al consumo umano da parte del Servizio veterinario nazionale.



Caratteristiche dei cibi

❖ **I mangimi secchi**, così detti "dry food", costituiscono una grossa gamma di prodotti formulati sia per cani che per gatti. Le materie prime vengono da prima miscelate, manualmente o meccanicamente, in modo da avere razioni bilanciate e, nelle fasi successive, subiscono una disidratazione a caldo con perdita della componente umida (fino al 50%) con conseguente solidificazione del prodotto. Le crocchette sono in seguito ricoperte in superficie con proteine, lipidi e vitamine liposolubili al fine di evitarne la degradazione e rendere il prodotto più appetibile.

❖ **I mangimi umidi** sono costituiti da mangimi completi, bilanciati e digeribili e solitamente sono molto graditi da cani e gatti. Sono costituiti per il 72-85% da acqua. Il prodotto finale viene introdotto in contenitori in alluminio a banda stagnata con l'aggiunta di gelatina e/o liquido di governo, chiusi ermeticamente e trattati termicamente. Il pH di questi mangimi varia tra 5,7 e 8 a seconda degli ingredienti utilizzati, a meno che non vengono utilizzati acidificanti.

❖ **I mangimi semiumidi**, formulati sia per cani che gatti, hanno una tecnologia produttiva analoga a quella usata per i mangimi secchi, ma differiscono per il contenuto in acqua del prodotto finito che generalmente varia dal 15 al 50%.

Sicurezza alimentare

Pet food significa qualità e sicurezza alimentare e garantisce un'alimentazione bilanciata e adatta alle diverse esigenze degli animali da compagnia. La corretta nutrizione di questi ultimi è importantissima, avendo essa un ruolo fondamentale nella crescita, nello sviluppo, nella prevenzione delle patologie e nel rafforzamento e mantenimento di un efficiente sistema immunitario. Le proteine negli alimenti per cani e gatti sono sempre di alta qualità; i conservanti artificiali sono limitati e totalmente assimilabili da parte dell'animale e la loro presenza preserva nel tempo le qualità organolettiche dell'alimento. Infine, per garantire la trasparenza del *pet food*, il proprietario può consultare l'etichetta del cibo acquistato dove, per legge, sono descritte in ordine di quantità decrescente tutte le sostanze di cui il *pet food* è composto.

Benvenuta primavera

Quattro gustose ricette con i colori della bella stagione

Diamo il benvenuto alla primavera, alla natura che lentamente si risveglia, ai colori che nelle loro più splendide tonalità accendono il nostro umore. L'equinozio di primavera è anche preludio di Pasqua, che segna un momento di "rinascita" sia spirituale che fisica. La Pasqua simbolicamente rappresenta la fine della privazione, e tantissime tradizioni

culinarie ruotano attorno a essa. Presento quattro ricette pensate sulla base degli ingredienti che la natura ci mette a disposizione con un occhio a uno dei dolci più realizzati a Pasqua nel Sud Italia, i *Pupi con l'uovo*. Le ricette sono accumulate da una sola chiave di lettura: "mangiare sano appagando il nostro palato è possibile basta scegliere i giusti alimenti!"

Gnocchi vivaci alla nocciola



Ingredienti:

700 g Gnocchi di patate tricolori
4 Foglie di verza
4 Fette di mortadella di pollo
20 cl Crema di soia
Granella di nocciole q.b
Sale q.b

Sbollentare la verza in acqua bollente per circa due minuti. Cuocere gli gnocchi in acqua bollente e salata fino a che non risaliranno a galla. Scolare gli gnocchi e unire la crema di soia e la granella di nocciole, amalgamare il tutto. In un piatto fondo disporre una foglia di verza, una fetta di mortadella di pollo e disporre al centro una parte degli gnocchi.

Frittata light carciofi e porro

Ingredienti:

6 Uova
1 Porro
2 Carciofi
150 g Parmigiano grattugiato
1 Bicchiere d'acqua
Sale q.b
Olio evo q.b

Pulire i carciofi, eliminare le foglie esterne e la barbetta, tagliarli a spicchi. Lavare e affettare il porro e in una padella, dopo avere aggiunto un bicchiere d'acqua, cuocerlo insieme ai carciofi per circa 10 minuti a fuoco lento; coprendo con un coperchio. Sbattere le uova con sale e il formaggio grattugiato in una terrina, e aggiungere



i carciofi e il porro; amalgamare il tutto con una forchetta. In una padella antiaderente aggiungere un filo d'olio, versare il composto, e cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti; con l'ausilio di un coperchio o piatto girare la frittata e cuocere per altri 5 minuti.

Pupi con l'uovo

Ingredienti:

300 g Farina
80 g Zucchero di canna
80 g Olio evo
2 Uova
6 Uova sode
1 Bustina di lievito per dolci vanigliato
1 Albume
Codette colorate q.b



In una planetaria lavorare la farina, lo zucchero, il lievito, l'olio evo e le uova. Impastare fino a ottenere un composto omogeneo e compatto. Formare una palla, avvolgere nella carta da forno e porre in frigo per 30 minuti circa. Dividere il composto a metà, e stendere la pasta con l'aiuto di un mattarello precedentemente infarinato. Disporre le uova sode sulla pasta stesa, adagiare sopra l'altra parte di pasta stesa e con l'aiuto di un coppapasta ottenere dei dischi. Utilizzare la pasta in eccesso per ottenere delle trecce, e disporre a croce su ogni disco. Spennellare ciascun disco con l'albume e cospargere con le codette. Cuocere in forno statico a 180 gradi per 35 minuti circa.

Palline di manzo feta e radicchio

Ingredienti:

500 g Macinato di manzo
150 g Feta a dadini
10 Fette di pancarrè
½ Bicchiere di latte
½ Bicchiere d'acqua
½ Radicchio
Sale q.b
Pangrattato q.b
Olio evo q.b

In una padella cuocere per 8 minuti il radicchio con mezzo bicchiere d'acqua. Nel frattempo sbriciolare il pancarrè in una ciotola, aggiungere il macinato di manzo, il latte, la feta e il radicchio. Impastare fino a ottenere un composto omogeneo.



Prendere una piccola quantità dell'impasto, formare delle palline con le mani, impanare nel pangrattato e disporre su una teglia foderata con della carta da forno, irrorate con un filo d'olio evo. Infornare in forno statico e cuocere a 200 gradi per 30 minuti.



1. Specchiasol Linea Verattiva Sole:

una gamma completa con Aloe Vera biologica, che grazie alla presenza dell'innovativo Probiosunfactor 2.0 con fermento *Thermus Thermophilus*, protegge dai raggi solari.

2. Boiron Dapis Gel:

un gel che allevia il prurito da punture di insetti, a base di estratti di Apis mellifica e *Ledum palustre*. Rinfrescante e lenitivo, si assorbe rapidamente. Indicato dai 3 anni in su.



3. Mylan Carovit forte plus:

un integratore alimentare utile prima e durante il periodo di esposizione al sole. A base di Vitamina E, Vitamina C, Red Orange Complex è arricchito con Vitamina B2, Selenio e Rame.

Lily's Kitchen Organic Beef Supper

Pasto per cani a base di manzo, in vaschetta da 150g.

Un cibo completo a base di ingredienti 100% biologici, realizzato con carne fresca ed erbe aromatiche, senza farine animali, senza dolcificanti, conservanti o aromi artificiali. È ipoallergenico e adatto per cani dai 4 mesi.



DIET HARMONY

FAME DI EQUILIBRIO

Dall'Australia Diet Harmony*
per un benessere alimentare.



AUSTRALIAN
BUSH FLOWER
ESSENCES



G GREEN REMEDIES
natural products

www.bushflower.it

* Reperibilità
immediata presso
Retailer con il
codice ministeriale
941192635 .



Allergia letteraria



Il professore e la decadenza dell'italiano

L'uomo entra deciso, agitato, lo noto mentre si accoda nervosamente alla vecchiaietta con un fascio di ricette in mano. Per un attimo, il timore di una rapina: indossa la faccia pulita dell'uomo di mezza età, viso aperto, naso piccolo, sopracciglia leggere, ma non è che tutti i delinquenti hanno letto le teorie di Lombroso. Arriva il suo turno e sembra essersi calmato, solo l'occhio resta acceso e sbarrato. «Dottore mi aiuti». «Volentieri, mi dica - il tono basso, conciliante, dovrebbe annacquare le ansie; così almeno spiegano ai corsi di comunicazione -». «**Ho bisogno di un farmaco potente, sono letteralmente allergico**». «A cosa, in particolare? Fragole, uova, cioccolata, pollini?». «Glielo ho detto, letteralmente» - il tono comincia a alzarsi, tremante. «Mi scusi, ma non capisco» - sempre gli stessi corsi diffidano dall'uso della negazione, ma mica ti insegnano la divinazione. «Ha ragione dottore, mi scusi lei - riprende fiato e io insieme a lui - voglio dire che soffro di un'allergia letteraria». «Interessante - riprendo accattivante, senza averci capito nulla - e da molto tempo?». «Direi da qualche anno, ma va sempre peggio. Sono un insegnante di italiano, prossimo alla pensione,

Quando nel parlare quotidiano comparve il termine *scialla* mi vennero sulla pelle bolle grosse come noci

si sarebbe detto nell'epoca pre-Fornero. In questi decenni di docenza ho attraversato paludi in cui la nostra bella lingua si impantanava, affondando senza scampo mentre spuntavano, dalla melma stagnante, nauseabonde piante trasudanti assurdi neologismi, illogismi miasmatici, orrori ossimorici, ossessivi ritornelli - ora la voce si abbassa, diventa un fioco lamento -. Il linguaggio politico ha partorito *convergenze parallele* e *non-sfiducia*, ma ero giovane e forte, tenni bene botta. Arrivarono poi i *cioè* e i *nella misura in cui*, espressioni giovanili e quindi perdonabili, ma iniziarono a seminare antigeni nel mio corpo. Esplosero *eccezionale* e *un attimino* ed erano trasversali, tormentoni nazional-po-



polari senza distinzioni di età, sesso e cetosociale. **Iniziano a mostrare i primi pruriti sulle braccia e sul dorso, quando si scatenò l'epidemia di scialla avevo bolle grosse come noci su tutto il corpo e non c'era difesa: lo sentivi ovunque, nei bar come in Tv, giurerei di averlo sentito pure in Parlamento.** Da allora sempre peggio: *piuttosto* usato a pera, *anche no* ormai lo dicono pure le badanti da una settimana in Italia, *ci sta* tracima da ogni frase. Il colpo decisivo, la madre di tutti gli eccessi, è stato *tanta roba*: ho il terrore di vedere un giorno Papa Francesco affacciarsi al balcone, guardare la piazza gremita... e mormorarla. Dottore mi aiuti, la prego» - in un rantolo sommessissimo.

RESVERATROX

Abbiamo a cuore il tuo Bendessere™

RESVERATROX per te che desideri sostenere la regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, contrastare la stanchezza fisica e mentale e favorire le funzioni depurative dell'organismo.

Antiossidante

Regolare
funzionalità
apparato
cardiovascolare

Drenaggio
dei liquidi
corporei

Tonico
stanchezza
fisica e mentale

Funzioni
depurative
dell'organismo



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

800.129.444

Integratore alimentare a base di estratto standardizzato di radici di *Polygonum cuspidatum* Sieb. et Zucc. (50% resveratrolo); 100 mg di resveratrolo per capsula vegetale. Adatto ai vegani. Senza Glutine.

SOLGAR®
Since 1947

CAROVIT forte *plus*

Un'abbronzatura corretta inizia a casa.



castraghi greco

Prepara la pelle al sole.
Integratore alimentare da utilizzare
prima e durante l'esposizione solare.



 **Mylan**

Better Health
for a Better World