

farma MAGAZINE

la voce del tuo Farmacista

Bimestrale
Anno III, n. 5/2018



Medicina:
colesterolo
sotto controllo



Odontoiatria:
parodontite
e alimentazione

Andrea Delogu

Il lavoro di squadra porta al successo



federfarma

edra

IALURONIC FORMULA

your beauty regime

IALURONIC FORMULA è l'alleato di bellezza che contribuisce alla naturale formazione del collagene* per te che desideri riscoprire il tuo splendore. Arricchisci il tuo menù di bellezza su solgar.it



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

Numero Verde
800.129.444
Servizio Tecnico Scientifico Solgar

*Integratore alimentare a base di vitamina C e BioCell Collagen II®. La vitamina C contribuisce alla normale formazione del collagene per la normale funzione della pelle e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. BioCell Collagen II® fornisce collagene idrolizzato, condroitin solfato ed acido ialuronico, costituenti del tessuto connettivo. BioCell Collagen II® e il suo design sono marchi registrati di BioCell Technology LLC.

SOLGAR®

Since 1947

UNGHIASIL

NOVITÀ

IL SISTEMA TRATTANTE COMPLETO
PER UNGHIE NATURALMENTE SANE

DETERGERE SCHERMARE PERFEZIONARE

Tre semplici gesti di cura
e referenze mirate
per rispondere velocemente
ad ogni esigenza.



Tutti i prodotti della linea UNGHIASIL sono formulati senza l'aggiunta di:
• toluene • formaldeide • dpb, xylene • benzene • fenolo

Numero Verde
800-013622

per maggiori informazioni contattare
l'agente di zona, o chiamare il numero verde

 **Marco Viti**



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 Garrone, Giovanni Petrosillo, Renato Usat

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, Assogenerici, Stefano Corbetta, Alberto Ferrando, Marina Franceschi, Mario Giaccone, Corrado Giua Marassi, Francesca Laganà, Andrea Lenzi, Marco Marchetti, Paola Minghetti, Sidp/Società italiana di parodontologia e implantologia, Luca Pani, Giulia Penazzi, Chiara Romeo, Giuliana Stolfi, Francesca Varano

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 Mandadori 15, 37131 Verona

SOMMARIO

5 *Editoriale*
Nuovi servizi in farmacia

6 *Professione farmacista*
Banco farmaceutico

8 *Intervista*
Il lavoro di squadra porta al successo

14 *Frontiere della salute*
Il digiuno intermittente

16 *Screening*
Prevenire il diabete

18 *Il farmacista risponde*
Accortezza in politerapia

20 *Medicina*
Ipercolesterolemia

22 *Nutrizione*
Intestino irritabile

24 *La salute nelle città*
Diabete urbano

26 *Cosmesi*
L'età della pelle

28 *Prevenzione*
Curare la cistite

30 *Automedicazione*
Ospiti non graditi

32 *Pediatria*
Capricci a tavola

34 *Odontoiatria*
Parodontite e alimentazione

36 *Fatti (equi)valere*
Combattere i pregiudizi

38 *Omeopatia*
Dieci cose da sapere

40 *Veterinaria*
Le vaccinazioni

42 *Lecture*
Benessere e salute

44 **Sul banco**

48 *Vita in farmacia*
Una signora eterea

PER RIDARE IL GIUSTO TONO



Integratore alimentare a base di erisimo

L'erisimo (*Erysimum officinale* L.), conosciuto anche come "Erba dei cantori", svolge un'**azione emolliente e lenitiva sulla mucosa orofaringea**, contribuisce alla **corretta funzionalità delle prime vie aeree** e aiuta il **mantenimento del tono della voce**.

MODALITÀ D'USO

Si consiglia di lasciar sciogliere in bocca **una pastiglia da 4 a 6 volte** durante l'arco della giornata.

Non contiene glutine, lattosio, soia, caseina.

Senza zucchero. Contiene edulcorante.

Leggere attentamente le avvertenze e le modalità d'uso.

Voxyl
voce gola

è un prodotto
**SPECIFICO
PER LA VOCE**

contiene un
componente attivo
**DI ORIGINE
NATURALE**

svolge una
**AZIONE
RAPIDA**

**PIACEVOLE
GUSTO**
miele e mora

VOXPG/2017/013



**24 pastiglie
da sciogliere in bocca**



**15 mg
di estratto secco**

garantito da



Pierre Fabre

*Per il benessere delle
vie urinarie*

CISTISSET ADVANCE

- **Comprese a base di Cranberry nella formula brevettata Oximacro®**
La più alta concentrazione disponibile (**36 mg**) di **PAC A**, considerate più attive per la funzionalità delle vie urinarie.
- **D-Mannosio 200 mg**
- **Ononide 120 mg**

**OLTRE IL SEMPLICE
CRANBERRY PER UN
SOLLIEVO ATTIVO.**



Senza glutine e lattosio

***Vuoi una risposta ai tuoi disturbi intimi?
Vai in Farmacia!***

Anche a Settembre un'Ostetrica sarà a tua disposizione in Farmacia per offrirti una consulenza gratuita e personalizzata.

Vai su www.iltuouniversodonna.it
e scopri le Farmacie aderenti.

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

JL corman
IL VALORE DELLA SCELTA

Nuovi *servizi* in farmacia

Una buona notizia: la nostra aspettativa di vita è sempre più alta. In Italia infatti un 65enne ha mediamente davanti a sé ancora 20 anni di vita. Siamo, insieme al Giappone, uno dei paesi più longevi al mondo. In Europa deteniamo il primato dell'età media più alta. Questo significa che il Paese ha bisogno di sempre maggiori risorse per la Terza età. Risorse non facili da reperire perché viviamo anni di crisi economica acuita dal fatto che, a un continuo aumento del numero degli anziani, corrisponde una riduzione del numero di giovani in età lavorativa. La salute è un tema cruciale: per assicurare prestazioni sanitarie non solo servono crescenti risorse, ma anche un ripensamento dell'organizzazione dell'assistenza.

In questa ottica è già cominciato un processo di territorializzazione della sanità, che consiste nel riservare gli ospedali al trattamento delle patologie acute e nello spostare gradualmente sul territorio l'assistenza ai malati cronici. In questo processo la farmacia riveste un ruolo fondamentale. È sempre stata un importante punto di riferimento sul territorio e ora lo diventa ancora di più con lo sviluppo dei nuovi servizi individuati dalla legge, per i quali sono stati previsti anche appositi finanziamenti. I nuovi servizi costituiscono un vantaggio per anziani e cronici perché permettono loro di continuare a vivere a casa loro, riducendo il ricorso improprio all'ospedale che, oltre al disagio per il malato, comporta elevati costi per il Ssn. In farmacia è già possibile effettuare autoanalisi di prima istanza, prenotare, pagare e ritirare i referti



Marco Cossolo,
presidente Federfarma

di prestazioni specialistiche, ottenere i servizi di altri operatori sanitari, come fisioterapisti e infermieri, sottoporsi a screening di prevenzione (per esempio del tumore coloretale). Per ora i servizi sono disponibili solo in alcune zone del Paese ma si stanno diffondendo, facendo della farmacia un vero e proprio front-office del Servizio sanitario nazionale. Tutti i cittadini, infatti, possono facilmente andare in farmacia, perché essa è presente anche nei posti più remoti e disagiati, dove hanno chiuso anche l'ufficio postale e la caserma dei carabinieri e a dire messa la domenica viene un prete da fuori. Per non parlare del medico che visita solo qualche ora a settimana, turnando con l'ambulatorio dei paesi vicini. Pensiamo al valore della telemedicina in un borgo sperduto: il cittadino entra in farmacia, fa un elettrocardiogramma o un holter, e nell'immediato ha la risposta del cardiologo che si trova fisicamente a decine di chilometri di distanza. La farmacia è vicina, aperta sempre (oltre 1.800 farmacie anche di notte) e il farmacista conosce bene i pazienti, le loro famiglie e il contesto in cui vivono. Così, in un mondo che invecchia, la farmacia diventa un presidio sanitario sempre più prezioso per l'intera collettività.

Banco farmaceutico



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

La raccolta dei farmaci non scaduti per aiutare le famiglie più bisognose

1 milione e 800 mila euro è il valore delle 131.825 confezioni di farmaci validi, non ancora scaduti, che sono stati recuperati nelle farmacie di Torino, grazie all'iniziativa promossa dal Banco Farmaceutico che sostiene oltre 80 strutture caritative. Si tratta di medicinali che non si usano più, con non meno di 8 mesi di validità, le cui confezioni risultano integre. Sono stati esclusi i farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope, farmaci da conservare in frigorifero e farmaci ospedalieri. L'iniziativa è partita nel 2014 e proseguirà in Piemonte grazie al rinnovo del protocollo d'intesa sottoscritto insieme a Città di Torino, Federfarma, Ordine dei Farmacisti, Farmacie Comunali, Farmauniti, Asl To, Centro Servizi per il Volontariato Vol.To e Amiat.

Il progetto *Recupero Farmaci Validi Non Scaduti* è attivo anche in altre parti d'Italia: nelle province di Roma, Milano, Varese, Mantova, Lucca, Rimini, Monza Brianza, Macerata e Verona.

Nel nostro Paese, ogni anno, gli oltre 1.600 enti assistenziali che vengono sostenuti dal Banco Farmaceutico, chiedono più di 2 milioni di confezio-

AIUTACI AD AIUTARE CHI HA BISOGNO

**RECUPERO
FARMACI VALIDI
NON SCADUTI**

ni di farmaci. Attraverso le donazioni aziendali e la Giornata di Raccolta del Farmaco, è possibile rispondere a circa il 40% del fabbisogno, mentre ogni anno nelle case degli italiani restano inutilizzate 100 milioni di confezioni di farmaci. L'Ordine dei Farmacisti di Torino, così come altri Ordini, ha sottoscritto questo impegno. Ho, infatti, creduto e aderito all'iniziativa di recupero dei farmaci perché penso che il farmacista conosca bene le problematiche e le esigenze dei cittadini che vede tutti i giorni. Il numero dei farmaci recuperati, anno dopo anno, è in aumento e questo è un importante segnale che contribuisce al benessere di tutta la comunità, in particolare dei più deboli. Il recupero di un farmaco

- soprattutto oggi con la forte crisi economica e occupazionale - può fare la differenza e aiutare tante famiglie a potersi curare con meno difficoltà. È un bellissimo esempio di come si possono limitare gli sprechi e aiutare chi ha bisogno. **Iniziative come queste mettono in evidenza come le farmacie siano un concreto punto di riferimento per i cittadini, capaci di rispondere in modo efficace alle mutevoli esigenze delle persone.** Sia come presidente dell'Ordine dei Farmacisti di Torino sia come Tesoriere della Fofi, auspico che nei prossimi anni si raggiungano numeri sempre più elevati e che questo Progetto si diffonda in tutta Italia, rendendo così più omogenee le opportunità sull'intero territorio.

BIOTON®

LE NUOVE FORMULE CONTRO STRESS E STANCHEZZA

FORZA E VIGORE
Ginseng, Mirtillo
e Zinco



**MEMORIA
E CONCENTRAZIONE**
Eleuterococco, Ginkgo-biloba,
Rhodiola r. e ALFA-GPC



BAMBINI
Acerola, Mirtillo, Fieno greco,
Pappa reale, Miele
e Fosfoferina



PAPPA REALE 1000
Vitamina B12,
Pappa reale e Miele



**NUOVO FORMATO:
14 FLACONCINI/1 AL GIORNO**

In particolari periodi dell'anno, in concomitanza con il mutare delle stagioni (inverno-primavera, estate-autunno), e in coincidenza di periodi di stress e di maggiore affaticamento, c'è bisogno di **ENERGIA NUOVA**.

I prodotti della linea **BIOTON®** contengono miscele di ingredienti naturali, Vitamine e Minerali studiate scientificamente per aumentare la capacità di concentrazione e la resistenza del tuo organismo allo **STRESS** e alle sfide di ogni giorno. Ginseng, Eleuterococco, Ginkgo Biloba, Rhodiola rosea, Acerola, Fieno greco, Pappa reale, Zinco, Mirtillo e Miele vengono mixati in maniera sapiente e contribuiscono a dare un sostegno efficace e sicuro nei momenti di stanchezza, spossatezza, cambi di stagione e convalescenza.

SELLA

Scopri la Linea Bioton su:
www.sellafarmaceutici.it

**Chiedi un consiglio
al tuo Farmacista.**

Il lavoro di squadra porta *al successo*

Nei ricordi di Andrea Delogu c'è un'infanzia serena vissuta in un ambiente social

Con il suo entusiasmo e la sua bravura ha conquistato

«Sogno di sentirmi come tutte» dice Andrea Delogu, conduttrice televisiva e radiofonica, ma la verità è che tutte vorrebbero sentirsi come lei: una donna di successo, piena di talento, solare, simpatica e amatissima da tutti. Reduce dalla conduzione di *Dance, Dance, Dance* e di *Indietro Tutta! 30 e Lode*, Andrea ha conquistato il pubblico con il suo entusiasmo e la sua bravura. E ha scritto, insieme ad Andrea Cedrola, il romanzo "La collina" che è ispirato alla storia della sua infanzia vissuta nella comunità di

San Patrignano, dove si erano conosciuti i genitori e dove lei ha vissuto fino all'età di dieci anni. Una vita insolita rispetto a quella dei suoi coetanei ma serena e felice: «In quegli anni uscivamo per andare a trovare i parenti, ma non cercavo la libertà. Amavo il mondo della comunità. In collina si viveva senza soldi, a contatto con la natura, conoscevo tutti» racconta Andrea. Dal 2016 è sposata con l'attore Francesco Montanari, un grande amore: «Dopo che l'ho conosciuto, ho capito che era l'uomo che

cercavo da tempo, e per sempre». Di recente ha vinto il premio "Fabrizio Frizzi", che viene assegnato a un conduttore o a una conduttrice emergente della televisione italiana.

Com'è iniziata la tua carriera?

Ho un ricordo bellissimo: ero andata ad ascoltare un concerto di Cristina D'Avena però mancava il conduttore e in piazza non c'era nessuno che la presentasse, così mi sono offerta volontaria: «lo faccio io, lo faccio io!» ho urlato e sono salita sul palco. Mi

il pubblico in radio, in televisione e su instagram



hanno dato il microfono in mano ed è stata un'emozione incredibile, mi sono sentita in paradiso!

Tra le trasmissioni che hai condotto c'è *Dance, Dance, Dance*. A te piace ballare?

Da morire! Io sono di Rimini e quindi le discoteche sono parte della mia vita e mi piaceva tantissimo andarci. Oggi ho 36 anni e ho un po' mollato perché vado a dormire molto presto rispetto al passato, però mi è sempre piaciuto ballare.

Quando smetterai di presentare *Dance, Dance, Dance* potresti, quindi, partecipare come concorrente?

Potrebbe essere un'idea per il futuro,

anche se vedendo come soffrono i concorrenti non sono ancora pronta (ride): l'allenamento dura tre mesi, otto ore al giorno per cinque giorni a settimana, con un *personal trainer* che ti fa lavorare sodo per prepararti fisicamente. Io non voglio fare il militare per il momento! Resto alla conduzione, poi si vedrà...

Quali sono i tuoi progetti futuri?

Da settembre in Rai il giovedì sera tornerò alla conduzione di *Stracult live show* con Marco Giusti e Fabrizio Biggio, mentre il sabato sarò a *Quelli che il sabato* con Gabriele Corsi e Gigi e Ross. E poi ci sarà una sorpresa Arboriana di cui anco-

La mia fortuna è poter condividere il lavoro con grandi professionisti: da soli non si arriva molto lontano

ra non svelo nulla. La mia fortuna è poter condividere il lavoro con grandi professionisti: da soli non si arriva molto lontano. Solo in bici arrivi lontano da sola perché portare qualcuno sul cannone è una condanna, per il resto il lavoro di squadra è una benedizione.

Sintomi Influenzali

“Prepariamo il nostro corpo ad essere più forte dell’inverno”



Quest'anno hai già pensato a proteggerti dai sintomi delle malattie da raffreddamento?

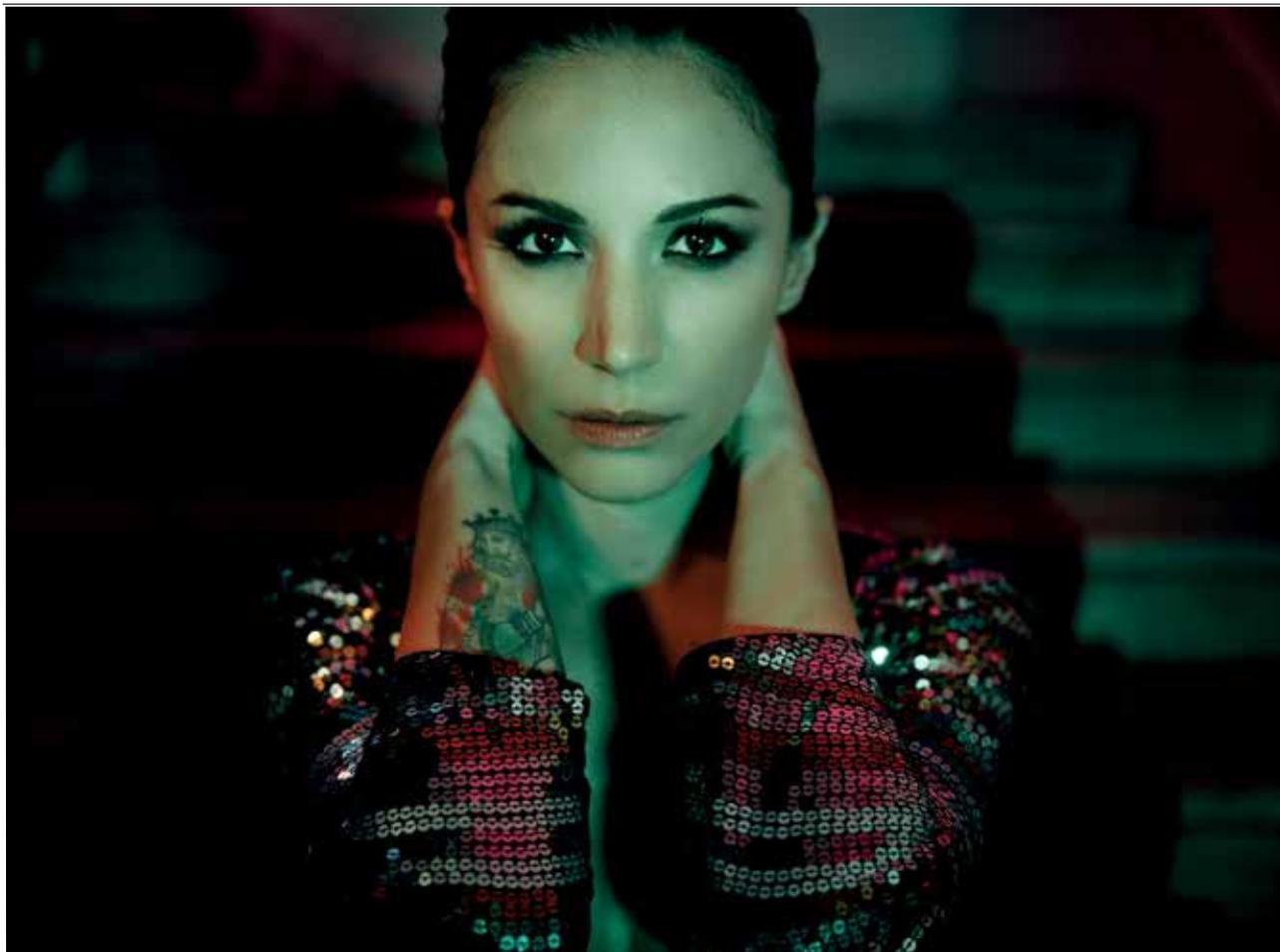
Ci sono medicinali omeopatici che possono aiutare a proteggere l'organismo dai sintomi influenzali. Sono medicinali utilizzati con soddisfazione in tutto il mondo, da milioni di persone e, grazie alla loro specificità omeopatica, sono indicati per adulti, bambini e anziani. Sono semplici da usare, pratici e generalmente privi di effetti collaterali.

Chiedi consiglio al tuo Medico e al tuo Farmacista, sapranno prescriverti e consigliarti un medicinale omeopatico adatto ai tuoi sintomi.



www.boiron.it

L'omeopatia un altro modo di curarti



Nel romanzo "La collina" hai raccontato episodi della tua infanzia nella comunità di San Patrignano. Quanto questa esperienza ha contribuito a farti diventare la persona che sei oggi?

Sono nata e cresciuta in una comunità e per me la vita in quel contesto era la normalità. Non avevo allora termini di paragone. Ho avuto un'infanzia felice ed era abituale vivere insieme a duemila persone. Di certo so che ho imparato a condividere, a sentirmi libera, anche in un "contesto chiuso" e ho imparato ad ascoltare la gente. Quello che non so è come sarei oggi se fossi cresciuta in un contesto "normale": ti avrei detto le stesse cose? Forse sì o forse no!

Ci sono scelte personali o professionali di cui ti sei pentita?

Dal punto di vista personale mi rammarico di non essere andata subito ad abitare a Roma. Ho aspettato forse troppo tempo prima di trasferirmi nella città dove si trova la sede dell'emittente per la quale lavoro. Sul piano professionale, invece, non tutti i programmi che ho fatto sono andati come desideravo, diciamo che non tutti sono stati "programmi giusti", però anche dagli errori ho imparato tanto.

Una domanda, infine, che non può mancare in una rivista come la nostra: qual è il tuo rapporto con dottori e farmacie?

Ti dico soltanto che mio suocero è un chirurgo ortopedico, mia sorella è un'infermiera ostetrica, mio papà è un'autista soccorritore dell'ambulanza e mia mamma lavora all'ospedale di Rimini. Con la farmacia, poi, ho un ottimo rapporto: in ogni parte d'Italia in cui vado ho una farmacia di riferimento, non perché sono ipocondriaca, semplicemente perché mi fido dei consigli del farmacista e di chi mi dice: «vai tranquilla, non hai niente».

© Foto: Mary Stewart

© Styling: Valeria Palombo

© H&M: Fulvia telone per Simone Belli

© Location: Hotel Majestic Roma



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

TEVA

Multivitaminico **Adulti**

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali



- Stress ossidativo
- Stanchezza e affaticamento
- Sistema immunitario

TEVA

Multivitaminico **Senior**

Integratore alimentare di vitamine e sali minerali



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

50+

COMPLEX
B

TEVA

Multivitaminico **Complex B**

Integratore alimentare di vitamine del gruppo B

- Metabolismo energetico



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

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



Ogni giorno aiutiamo le persone a sentirsi meglio

TEVA
www.tevaitalia.it

Il digiuno *intermittente*



Astenersi volontariamente dal cibo e da tutte le bevande, acqua esclusa, sotto controllo medico

Per la maggior parte di noi, quando lo stomaco gorgoglia o, peggio, quando è in preda a spasmi dolorosi e suona come una sirena d'allarme, scatta il riflesso di trangugiare il primo prodotto commestibile alla nostra portata. Qualunque esso sia. Tuttavia, la fame, per i ricercatori esperti del digiuno intermittente (ovvero la pratica di astenersi volontariamente dal cibo e da tutte le bevande acqua esclusa), non è qualcosa da combattere, ma piuttosto da perseguire molto seriamente se il vostro medico di fiducia ve lo prescrive e vi supporta.

Millenials

Effettivamente, sappiamo da millenni che il digiuno è una delle strategie non farmacologiche più efficaci per contrastare malattie cardiovascolari, cancro, diabete e disturbi cognitivi correlati all'invecchiamento. L'ostacolo al trasferimento di questi risultati su larga scala nell'uomo era rappresentato dal fatto che i dati derivavano principalmente da studi su roditori e molti medici erano scettici ritenendo che avessero poco significato clinico. Almeno sino a qualche tempo fa. All'inizio degli anni '90, Valter Longo che ora dirige il Longevity Institute presso la University of Southern California a Los Angeles ha iniziato a fornire le basi scientifiche per dimostrare come, invece, digiunare sia, insieme all'attività fisica regolare, la migliore cosa che possiate fare per conservare la vostra salute. Oggi, negli Stati Uniti, il digiuno è il regime dietetico più diffuso adottato da parte dei millenials, quelli cioè che hanno meno di 34 anni.

Limitare le calorie

La pratica di digiuno più popolare è senza dubbio la dieta 5:2, in cui gli individui si limitano a mangiare circa 500-600 calorie 2 giorni alla settimana (meglio se di seguito), ma mangiano normalmente, non in modo esagerato, per i restanti 5 giorni. Altri regimi comuni includono l'alimentazione ristretta nel tempo (mangiare una quantità standard di calorie, ma solo entro un periodo di tempo limitato - per solito 12 ore), il digiuno a giorni alterni (non mangiare nulla per 24 ore alternato a una dieta assolutamente libera il giorno successivo) e il digiuno periodico (astenersi dal cibo e bevande esclusa l'acqua per 3-5 giorni di seguito). Una lunga tradizione sviluppata nell'est europeo ha dimostrato che, sotto stretto controllo medico e in regime di ricovero ospedaliero, digiuni di questo ultimo genere prolungati sino a 6 settimane sono in grado di riportare alla norma molti parametri di alterazione metabolica (glicemia, colesterolo, trigliceridi etc.) e infiammatoria (VES, PCR e gammaglobuline). Dato che non sono mai stati fatti degli studi scientifici di confronto tra tutti questi regimi non possiamo ancora stabilire la superiorità di un metodo rispetto all'altro. Indipendentemente da questo però il vantaggio rispetto a non digiunare affatto è molto chiaro. Molti studiosi ritengono che quello che produce i maggiori risultati sia un regime periodico (2-4 volte all'anno) di dieta mediterranea povera di proteine animali e ricca di olio d'oliva per 5 giorni il primo dei quali a 1.000 calorie e i successivi a 750. Ripetiamo che però nessuno può farlo senza il controllo e sotto la responsabilità di un medico.



DiaDay 2018:
seconda campagna
nazionale
in farmacia

Prevenire *il diabete*

Un milione e mezzo di italiani non sa di avere il diabete, una patologia che non va sottovalutata. Per questo è fondamentale una diagnosi precoce per una vita sana e senza complicazioni. Dopo il grande successo di DiaDay 2017, oltre 7600 farmacie italiane partecipanti, 160mila italiani che hanno usufruito dell'autoanalisi gratuita ed oltre 4000 mila casi di diabete non diagnosticato scoperti, Federfarma invita le farmacie anche quest'anno a effettuare una grande campagna nazionale di educazione sanitaria e di screening della patologia in concomitanza con la Giornata Mondiale del Diabete. In farmacia tramite autoanalisi i cittadini potranno conoscere il valore della loro glicemia, dato importante perché può fare emergere una condizione di prediabete o di diabete sconosciuto che rende necessario un intervento terapeutico tempestivo. Scoprire per tempo il diabete o accertarne la predisposizione è un grande vantaggio per il cittadino, che può individuare, insieme al proprio medico curante, le terapie ed i comportamenti più opportuni per evitare l'aggravarsi delle proprie condizioni.



Dal 12 al 18 novembre nelle farmacie italiane si potrà effettuare il controllo gratuito della glicemia. Nello stesso periodo sul sito www.federfarma.it potrai trovare la farmacia più vicina dove effettuare il controllo

«Come ormai noto - ha spiegato Silvia Pagliacci, titolare di farmacia, presidente del Sunifar (sindacato farmacie rurali), coordinatrice dell'iniziativa e curatrice del libro pubblicato da Edra - DiaDay è una campagna nazionale di screening effettuata tramite le farmacie per confermare alle istituzioni e all'opinione pubblica il ruolo fondamentale che possono e devono svolgere le farmacie sul fronte della prevenzione di patologie di forte impatto sociale come il diabete.

Ci aspettiamo una grande adesione, anche in considerazione del fatto che dopo la precedente edizione, abbiamo farmacisti più formati e più consapevoli. DiaDay è non solo la prima campagna di prevenzione condotta dalle farmacie su tutto il territorio nazionale, ma anche uno degli screening più significativi della storia sanitaria italiana, perché la mole dei dati raccolti ha consentito di disegnare una mappa del rischio diabete con un livello di dettaglio senza precedenti».

FarmacistaPiù

Il paziente, il farmacista, la farmacia
e l'alleanza interprofessionale
per la sostenibilità del Sistema
Sanitario Nazionale



**DALL'IDEA
ALLO SVILUPPO:
INSIEME PER
L'EVOLUZIONE**

su iniziativa di



Federazione Ordini
Farmacisti Italiani



con la partecipazione di



federfarma

V CONGRESSO NAZIONALE DEI FARMACISTI ITALIANI

ROMA

Auditorium Parco della Musica **12 | 13** OTTOBRE 2018

ISCRIVITI SUBITO | **INGRESSO GRATUITO**

www.farmacistapiu.it



Accortezza in politerapia



Epatite farmaco indotta

Il fegato è l'organo deputato alla metabolizzazione di gran parte dei farmaci e xenobiotici assunti. Le reazioni implicate nella metabolizzazione epatica sono di due tipi, vengono tipicamente definite fasi e sono identificate e distinte dai numeri 1 e 2. Le reazioni di fase uno sono propedeutiche a quelle della fase due, hanno lo scopo di rendere la molecola esterna all'organismo più "polare", e non necessariamente determinano una perdita di attività farmacologica. Viceversa, attraverso le reazioni della fase due la molecola di farmaco viene resa definitivamente inattiva e viene coniugata con un substrato scelto tra diverse molecole organiche a disposizione, in modo tale da facilitarne l'eliminazione. Questi passaggi sono catalizzati da complessi sistemi enzimatici. Molto spesso, farmaci diversi sono metabolizzati dagli stessi enzimi causando non pochi problemi, il più grave dei quali è l'epatite farmaco indotta che si stima sia il 10% del totale delle epatiti riscontrate nell'adulto. Sopra i 50 anni di età, questa percentuale arriva al 40% ed è difficilissimo stabilire con certezza un rapporto di causa effetto con il farmaco che ha causato l'epatite poiché spesso il paziente è in politerapia, ossia assume contemporaneamente più farmaci. Generalmente, se l'epatite è causata dall'assunzione di un singolo farmaco, è sufficiente l'interruzione della terapia oppure, in alcuni casi specifici è possibile la somministrazione di antidoti. In caso di politerapia quindi è necessario scegliere con accortezza i farmaci da utilizzare prediligendo, ove possibile, molecole che siano metabolizzate da complessi enzimatici diversi.

Integrazione con Ginkgo biloba

Il Ginkgo è una pianta appartenere alla famiglia delle Ginkgoacee, è ampiamente utilizzato per le sue proprietà curative e moltissimi sono gli integratori in commercio. Le foglie di ginkgo contengono, tra l'altro, molecole chiamate terpeni, il cui principale esponente è il ginkgolide B responsabile della sua efficacia. Questi principi attivi hanno mostrato diverse attività, prima tra tutte quella di inibire il fattore di attivazione delle piastrine prevenendo la formazione di trombi nei vasi sanguigni. I ginkgolidi, inoltre, diminuiscono la permeabilità capillare migliorando l'irrorazione dei tessuti. In virtù di queste sue proprietà fluidificanti, il Ginkgo è ampiamente utilizzato per migliorare l'irrorazione sanguigna dei tessuti cerebrali, e, di conseguenza, l'acuità mentale, la concentrazione, la memoria a breve termine, le facoltà cognitive e le capacità uditive specialmente nei pazienti anziani. L'utilizzo del Ginkgo, deve essere valutato con attenzione poiché la pianta ha mostrato anche interazioni con altri farmaci e non è scevra da controindicazioni ed effetti collaterali. Non dovrebbe mai essere utilizzata in gravidanza ed allattamento, né in pazienti con problemi di coagulazione. Va segnalato che in caso di assunzione contemporanea al Ginkgo, sia l'acido acetilsalicilico che il warfarin e la ticlopidina hanno mostrato un forte aumento della loro attività farmacologica, mentre l'omeprazolo e diversi ipoglicemizzanti orali hanno visto scemare la loro attività.



scrivete a **FarmaMagazine**

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

LA TUA FARMACIA DIVENTA SMART. COME TE



Due sistemi integrati al tuo servizio.

ISYTech, la cassettera intelligente che trova il farmaco richiesto, ti aiuta a gestire il magazzino e diventa spazio di comunicazione grazie ai frontali IRIDE.

IRIDE Analytics, la piattaforma munita di sensori che analizza il comportamento dei clienti ed elabora i dati di entrambi i sistemi. Per anticipare e migliorare la customer experience e ottimizzare le performance di vendita.

La soluzione semplice e innovativa
che rivoluziona la farmacia.

iper-ammortamento
250%
iper-ammortamento

Scopri di più su violaweb.com

VIOLA
Pharma Division

Ipercolesterolemia

Contrastarla con stili di vita e terapie appropriate



Elevati livelli di colesterolo nel sangue portano ad un aumento del rischio di sviluppare malattie come infarto e ictus. Corretti stili di vita e una terapia adeguata, quando necessaria, possono riportare i valori alla normalità. Nella popolazione italiana, indipendentemente dal sesso e dalle condizioni economiche, secondo i dati di uno studio dell'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare sono in aumento dislipidemia e obesità: più di un terzo degli italiani cioè ha livelli

di colesterolo più alti della norma e un quarto della popolazione è fortemente sovrappeso. «L'aumento del colesterolo nel sangue, definito in termini medici 'ipercolesterolemia', è legato più raramente a forme ereditarie e nella maggior parte dei casi ad abitudini alimentari e stili di vita». Spiega Marcello Arca, Professore Associato di Medicina Interna, alla Facoltà di Medicina e Odontoiatria dell'Università La Sapienza di Roma «In particolare contribuiscono all'aumento del colesterolo nel san-

gue il consumo di grassi animali, come carni rosse, formaggi e insaccati, l'abitudine al fumo di sigaretta, la sedentarietà, una condizione di sovrappeso, e il diabete». Elevati livelli di colesterolo nel sangue rappresentano un importante fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari, quali infarto e ictus: il colesterolo-LDL tende a depositarsi sulla parete interna delle arterie, favorendo lo sviluppo dell'aterosclerosi, che è l'indurimento e il restringimento dei vasi sanguigni.

Stili di vita

«L'aumento del rischio è legato anche alla presenza di più fattori» sottolinea Arca «una persona che fuma, è in sovrappeso ed ha valori di colesterolo elevati, ha un rischio di sviluppare una malattia cardiovascolare, che potremmo definire potenziato rispetto ad un'altra che ha elevati valori di colesterolo, ma è normopeso e ha stili di vita sani». Si è stimato che una riduzione del 10% della colesterolemia riduce la probabilità di morire di una malattia cardiovascolare del 20%. «Un'alimentazione sana può ridurre il colesterolo nel sangue del 5-10% nel caso di ipercolesterolemia inappropriata» spiega Arca «pertanto per valori al limite della norma si possono ridurre i livelli correggendo lo stile di vita. In particolare la dieta è in grado di ridurre la colesterolemia». Per ottenere questo risultato è necessario limitare i grassi in generale, quindi sostituire i grassi saturi, come burro, formaggi, carne grassa, insaccati, con quelli polinsaturi, cioè pesce, oli vegetali non tropicali, e monoinsaturi come l'olio di oliva. Sono da limitare anche bevande alcoliche e il consumo di dolci. Si deve invece aumentare il consumo di frutta, verdura e legumi. È inoltre opportuno: svolgere regolare attività fisica, abolire il fumo, tenere sotto controllo la pressione arteriosa, dimagrire se si è in sovrappeso.

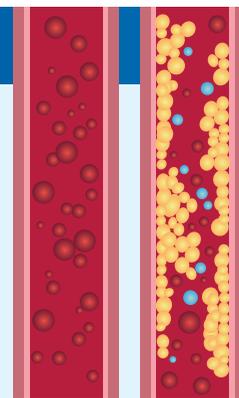
Quando servono le statine

Non sempre è sufficiente cambiare la dieta e lo stile di vita per ridurre il colesterolo nel sangue, soprattutto se i valori sono fortemente sopra la norma. «Per livelli elevati di colesterolo LDL, per esempio 190 mg/dl quando il limite è 100 mg/dl» continua Arca «è necessario ricorrere ai farmaci, come le statine, che sono gli ipolipemizzanti, cioè farmaci che intervengono nella riduzione del livello dei grassi nel sangue, e sono più comunemente utilizzati per la loro efficacia». Le statine sono molecole in grado di ridurre il colesterolo totale e quello LDL. Tuttavia l'aderenza a questa terapia, cioè i giorni in cui effettivamente viene assunto il farmaco, a questo tipo di trattamento è ancora bassa; in Italia nel 2016 era 46,9%. «In effetti questi farmaci soffrono del fatto che il trattamento non risolve il sintomo, come può essere una medicina con-

tro il dolore, ma si va ad agire su una riduzione del rischio. Sono cioè trattamenti di prevenzione. È quindi più difficile convincere una persona che all'apparenza sta bene a seguire una cura per lunghi periodi di tempo» ma, conclude Arca «le informazioni e il consiglio del farmacista possono aiutare a comprendere l'importanza dell'assunzione di questi farmaci nel tempo e a gestire gli eventuali piccoli effetti indesiderati che possono insorgere in qualche caso. Le informazioni che può dare il farmacista di fiducia, riduce la circolazione di false credenze, e spesso contribuisce ad evitare la sospensione della terapia». Infatti, nell'ambito del trattamento farmacologico con le statine, ci sono alcune molecole che più di altre possono supportare l'aderenza alla terapia per le loro caratteristiche di sicurezza e di controindicazioni. Il farmacista può essere un valido aiuto nel comprendere le particolari esigenze dei pazienti.

Cos'è il colesterolo

Il colesterolo è prodotto dal fegato ed è presente in tutte le cellule dell'organismo. Serve per la sintesi di alcuni ormoni, la produzione della vitamina D, ed è un costituente delle membrane cellulari e di vari tessuti. Però, se presente in eccesso, può essere molto dannoso per l'organismo. Il colesterolo viene trasportato nel sangue da specifiche lipoproteine: le lipoproteine a bassa densità (Low Density Lipoproteins, LDL) distribuiscono il colesterolo a tutti gli organi, e costituiscono il cosiddetto "colesterolo cattivo"; le lipoproteine ad alta densità (High Density Lipoproteins, HDL), rimuovono il colesterolo in eccesso e lo portano al fegato dove viene eliminato, costituiscono il cosiddetto "colesterolo buono". Il colesterolo nel sangue si misura in milligrammi per decilitro (mg/dl). I valori considerati nella norma sono: colesterolo totale <200 mg/dl; colesterolo-LDL <100 mg/dl; colesterolo-HDL \geq 50 mg/dl.



LDL Colesterolo (cattivo)



HDL Colesterolo (buono)





Il benessere
dell'organismo
dipende anche
dal microbiota
intestinale

Intestino *irritabile*

Continuiamo a sentircelo ripetere: il ruolo del microbiota intestinale è essenziale per il mantenimento del nostro equilibrio, sia fisico sia mentale, e la conferma arriva dagli studi più recenti, che dimostrano che la superficie dell'intestino è neurologicamente connessa con i centri cerebrali superiori: a questi inviamo segnali di

anomalie anatomiche e funzionali, come alterazioni della barriera intestinale o del microambiente. A sua volta il cervello provoca disturbi che aggravano lo stato della mucosa intestinale e che, successivamente, innescano un meccanismo cronico che porta alla sindrome dell'intestino irritabile, o IBS secondo il diffuso acronimo inglese che sta per irritable *bowel syndrome*.

I Criteri di Roma

La malattia ha un inquadramento clinico definito ufficialmente secondo i cosiddetti Criteri di Roma e si manifesta con dolore addominale, stipsi e diarrea, compromettendo spesso la qualità della vita di chi ne soffre. In passato si riteneva che questa sindrome fosse un disturbo intestinale legato allo stress, mentre oggi sono in molti

a sostenere che esista un oggettivo problema di microbiota e di barriera intestinale, ma che la componente emotiva giochi un ruolo determinante, tanto che questa sindrome racconti di violenze infantili, di sedentarietà e di fragilità psichica. In che senso? Il neonato nasce con l'intestino sterile, ma ben presto questo si colonizza con diverse specie di microrganismi, che completano il loro habitat in modo definitivo entro i sette-dieci anni di età e questo periodo è il più delicato perché il microbiota nei primi anni di vita è sensibile a tutti gli eventi, compresi le terapie antibiotiche, un'alimentazione sbilanciata, o sofferenze emotive e conflitti familiari, che ne possono alterare il profilo. **E a esserne più colpite sono le donne con meno di cinquant'anni che hanno una storia, soprattutto in età infantile, di gastroenteriti che hanno probabilmente danneggiato la barriera intestinale,** quel sottile ma cruciale strato di cellule, muco e microbiota intestinale così importante per il benessere e la salute.

Scegliere gli alimenti

Buone notizie per chi purtroppo ne soffre: circa il 40 per cento di tutti i casi non richiede una terapia farmacologica ma interventi semplici sullo stile di vita. E il primo gesto, il più semplice e in molti casi il più efficace è rivedere la propria alimentazione. La letteratura medica indica che gli alimenti ricchi di carboidrati, cibi grassi, caffè, alcol e spezie piccanti sono tra i "colpevoli" del dolore e della tensione addominale. **Le fibre invece presentano due facce:** quelle che sono fermentate lentamente o in modo incompleto (o non lo sono affatto) nell'intestino crasso forniscono massa alle feci e quindi aiutano a regolare

i movimenti intestinali. Le fibre prontamente fermentate, come il beta-glucano e l'inulina, possono invece portare a una rapida formazione di gas e quindi peggiorare la qualità di vita di chi ha l'IBS.

Fodmap

Oggi si conoscono i "terribili" Fodmap, un gruppo di carboidrati a catena corta che condividono 3 caratteristiche comuni: sono scarsamente

assorbiti nell'intestino tenue, vengono rapidamente fermentati dai batteri del colon e a causa della loro elevata attività osmotica, aumentano l'acqua che affluisce nell'intestino, causando l'urgenza di andare in bagno e feci scomposte o diarroiche. Fruttani e galatto-oligosaccaridi (GOS): i primi si trovano principalmente nel grano, nella segale, nella cipolla e nell'aglio, mentre di GOS sono ricchi i legumi. Il lattosio è forse il più noto: lo contengono latte e derivati fatta eccezione per alcuni formaggi stagionati oltre i 24 mesi come il Parmigiano. Il fruttosio, lo zucchero della frutta, è presente in quantità tali da dar fastidio all'intestino, e anche molto, in alcuni tipi di frutta come il cocomero, la mela, la pera e in alcuni dolcificanti, come il miele. Sorbitolo, mannitolo, maltitolo, xilitolo si trovano in alcuni tipi di frutta, come l'albicocca, la prugna e le pesche, e verdura, come i funghi, ma il vero problema riguarda il fatto che vengono spesso usati come dolcificanti dall'industria alimentare e si ritrovano in tanti alimenti che mai avremmo messo sotto esame. Dal momento che i Fodmap sono carboidrati, tutti i cibi che non contengono carboidrati, come la carne, il pesce, le uova, o tutti i tipi di olio si possono consumare senza pro-

Il disturbo può essere tenuto sotto controllo con l'alimentazione e anche con i probiotici

blemi.

Nota a parte la merita il grano, indiziato numero uno di peggioramento dei sintomi perché contiene glutine, e spesso anche tanto, perché è tra i primi otto allergeni alimentari e perché presenta un alto contenuto di fruttani.

I probiotici

Il disturbo può essere tenuto sotto controllo con la "micro" azione dei probiotici, mirati a contrastare ciascun disturbo. Anzi, il ruolo del microbiota intestinale in questo fenomeno è determinante perché se non si agisce anche sul ridare eubiosi all'intestino nessuna *food therapy* sarà mai in grado di dare benessere.

Molti sono gli articoli scientifici sugli effetti benefici riportati clinicamente dai batteri, come *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*, su diverse malattie gastrointestinali.

E oggi si sa che non soltanto il dismicrobismo intestinale ha ripercussioni sul corretto funzionamento intestinale, ma altera la regolazione immunitaria e quella di importanti funzioni metaboliche: il microbiota partecipa alla sintesi e al metabolismo di vitamine, ormoni e altri composti che regolano il funzionamento di diversi organi e apparati.

Diabete urbano

La salute della collettività dev'essere considerata un investimento e non solo un costo

Per la prima volta nella storia, dal 2010 più della metà della popolazione mondiale vive nelle metropoli. Lasciare la campagna per andare a vivere nelle grandi città viene vista come un'opportunità di sviluppo individuale e per il proprio nucleo familiare. Sviluppo che si lega a migliori condizioni economiche e a maggiori vantaggi lavorativi. Questa migrazione verso le città pone alcune sfide di salute tra cui l'inquinamento dell'aria, l'accesso all'acqua e la raccolta dei rifiuti, oltre alla necessità di migliorare l'alimentazione, incrementare l'attività fisica e costruire una buona capacità di affrontare le emergenze sanitarie. Secondo i recenti studi di *Urban health*, pare anche che le metropoli siano "catalizzatrici" per il diabete: chi si sposta in città ha infatti maggior probabilità di sviluppare la malattia rispetto a chi rimane fuori dai grandi centri. Il diabete urbano non è una nuova forma di diabete, ma è il drastico aumento che i medici osservano nel diabete di tipo 2.

Prevenzione

L'insorgenza del diabete mellito di tipo 2 si può prevenire. Il diabete è correlato, infatti, alla presenza di fattori di rischio comportamentali, come fumo di tabacco, obesità e sovrappeso, consumo eccessivo di alcol, scarso consumo di frutta e verdura e sedentarietà. La presenza di sovrappeso o di obesità aumenta notevolmente il rischio di diabete di tipo 2 in particolare per i soggetti giovani o di mezza età. L'aumento della massa del tessuto adiposo altera l'azione insulinica attraverso una serie di meccanismi proposti, tra cui le alterazioni del metabolismo degli acidi grassi, l'accumulo di trigliceridi nel fegato e

l'infiammazione sistemica di basso grado. Uno stile di vita sano, quindi, è da considerarsi il metodo più efficace per evitare o, quantomeno, ritardare l'insorgere di questa forma di diabete.

Abbattere il rischio

Adottando uno stile di vita salutare il rischio di insorgenza di diabete mellito di tipo 2 diminuisce anche del 50%. Per questo i medici consigliano:

- * sana alimentazione, seguire il più possibile la dieta mediterranea;
- * attività fisica, camminare, correre, fare le scale, usare la bici. Vietato poltrire tutto il giorno sul divano!
- * mantenere il peso forma.

PESO FORMA

Si calcola con l'indice di massa corporea (Imc), meglio noto con la sigla di Bmi (Body mass index) ottenuto dal rapporto tra il peso (espresso in Kg) e il quadrato dell'altezza (espressa in metri).



IN
CONTEMPORANEA
CON



FIERA DI
RIMINI
17/20 .11.2018



TUTTO IL BUONO CHE CERCHI!

L'UNICA FIERA DEDICATA AL MONDO
DEL SENZA GLUTINE

UTILIZZA IL
CODICE ON-LINE

R6ABE

ACQUISTA IL
TUO BIGLIETTO
SCONTATO

TRENDS • EVENTS • SOURCES • NETWORK • TRADE

WWW.GLUTENFREEEXPO.EU

organizzato da:

Exmedia

PART OF
**ITALIAN
EXHIBITION
GROUP**
Powering the future



con il supporto di:

ITFA
ITALIAN TRADE AGENCY
ICE - Ministero per le Attività Produttive e
Federazione del Commercio delle Imprese Italiane

L'età della *pelle*

L' invecchiamento è un processo molto complesso, coinvolge tutti i tessuti e gli organi, ed è piuttosto variabile per ciascuno di noi. Infatti, c'è chi appare invecchiato già in giovane età e chi, anche se superati ampiamente gli "anta", può vantare ancora freschezza e luminosità. Cos'è che fa apparire la pelle giovane? Di sicuro luminosità, elasticità e idratazione, e poi chiaramente anche la presenza/assenza di segni evidenti come rughe, macchie e perdita di tono. Va detto che la tempistica di comparsa dei segni dell'invecchiamento, il loro numero e la loro gravità, dipende non solo dai fattori genetici e ambientali, ma anche da come trattiamo la pelle e il nostro corpo in generale negli anni, a partire già da molto giovani. Infatti, chi vive una vita stressante, mangia sregolato, dorme poco, consuma molto alcol, fuma, espone la pelle al sole senza protezione o attenzioni, già poco dopo i 30-35 anni

L'importanza della cura quotidiana per attenuare i segni del tempo

Dai 25 ai 35 anni

Oltre allo stile di vita, anche la cosmesi ha la sua importanza: già dai 25 anni, si può iniziare a pensare ai cosmetici che aiutano a rallentare l'invecchiamento. Fino ai 30-35 anni il focus della *beauty routine* sarà idratare e proteggere. In questa fascia di età è fondamentale la prevenzione, che si basa sulla cura quotidiana così organizzata:

- * detersione mattina e sera con prodotti specifici;
- * idratazione e protezione del contorno occhi, ovvero la prima zona in cui compaiono le rughe;
- * impiego costante di prodotti cosmetici con attivi mirati su idratazione, protezione e prevenzione come per esempio: oli, burri, cere, estratti vegetali specifici, e antiossidanti per ridurre gli effetti negativi dei raggi solari che accelerano e aggravano i segni dell'invecchiamento;
- * protezione sempre al sole.

appare visibilmente più invecchiato rispetto ad un coetaneo che si è trattato con attenzione conducendo una vita sana con un'alimentazione varia e ricca di vegetali freschi, praticando sport regolarmente, non fumando, non esponendo la pelle al sole senza protezioni, etc.. E di questo dobbiamo tenerne conto fin da ragazzi se vogliamo mantenere una pelle naturalmente luminosa e elastica il più a lungo possibile.

Prodotti specifici

Dai 35 in poi, quando parliamo di cosmesi antiage, è necessario creare un progetto cosmetico personalizzato, che tenga in considerazione le necessità cutanee reali, insieme all'età cronologica e alla propria tipologia cutanea, perché da persona a persona sono piuttosto differenti. La pelle varia molto e ha esigenze diverse dai 35 ai 45, e poi dai 55 in su, ogni fascia di età ha i suoi bisogni. La cosmesi antiage non riguarda solo la scelta di un prodotto: è un progetto molto più ampio che comprende la cura quotidiana di sé sia a livello estetico, con prodotti specifici e mirati, sia a livello di stile di vita. Il farmacista saprà consigliarti nella scelta del prodotto più indicato per il tuo specifico problema.

Dai 35 ai 45 anni

Il consiglio è di utilizzare prodotti di moderna concezione, formulati con ingredienti di origine vegetale o di sintesi: oltre a prevenire la formazione di nuovi segni, stimolano i fibroblasti, ovvero le cellule del derma, a produrre le proteine di sostegno cutanee come collagene ed elastina. Importanti saranno anche gli attivi ad azione stimolante del metabolismo cellulare come gli oligoelementi, alcune vitamine, alcuni mix di ingredienti vegetali come le cellule staminali di alcune piante, l'estratto di lievito, e tanti altri. Dopo i 35 anni, oltre al contorno occhi, è bene trattare anche il contorno labbra. Più aumentano le rughe, come numero e profondità, e più sarà importante utilizzare attivi ad azione botox-like come alcuni estratti vegetali, quale ad esempio quello di *Acmella oleracea*, oppure degli ingredienti di sintesi di moderna concezione come l'argilerine che agisce pian piano e su accumulo, e questo significa che se il cosmetico viene utilizzato con continuità e costanza, rende meno evidenti le rughe.

Dai 50 anni

Nell'età della menopausa il calo degli estrogeni provoca un peggioramento che comprende: assottigliamento dei tessuti, aumento della disidratazione, calo delle difese immunitarie cutanee (aspetto correlato ad un rallentamento della rigenerazione dei tessuti danneggiati), riduzione del turnover cutaneo, che porta ad avere un accumulo di cellule non rigenerate in superficie responsabile della diminuzione della luminosità. Quindi, per questo delicato periodo, occorrono estratti vegetali o di sintesi specifici, con un'azione estrogeno-like come quelli di lippolo, centella, *Kigelia africana*, soia, per contrastare ciò che il calo fisiologico degli estrogeni provoca sulla pelle. Questi attivi funzionali vanno associati a oli, burri vegetali e ceramidi che rinforzano la barriera cutanea e contrastano la disidratazione, e a ingredienti utili per favorire il turnover cutaneo. Ottimi sono anche gli antiossidanti e la vitamina C che dà luminosità e contrasta la formazione delle macchie senili.

Curare la cistite

Il mirtillo rosso favorisce la salute del sistema urinario

Alimentazione

- * Limitare alimenti in grado di irritare la vescica: tè, caffè, alcolici, fritti, spezie e cibi piccanti.
- * Preferire cibi freschi a quelli elaborati e conservati.
- * Mantenere l'intestino regolare: la stitichezza favorisce la proliferazione dei batteri che possono risalire l'uretra e dare luogo all'infezione.
- * Consumare alimenti ricchi di fibre, cereali integrali, verdure cotte, frutta.
- * Consumare alimenti ricchi di vitamina C (per esempio vegetali a foglia verde, peperoni, pomodori, kiwi, agrumi) per rafforzare il sistema immunitario e contrastare la proliferazione dei batteri.
- * Bere molta acqua - almeno 6-7 bicchieri al giorno - così da effettuare un continuo "lavaggio" delle vie urinarie. Integrare la dieta con prodotti a base di probiotici per mantenere l'equilibrio della flora batterica intestinale.
- * Integrare la dieta con prodotti a base di cranberry per favorire il benessere delle vie urinarie.

Bisogno impellente di urinare, bruciore, dolore e sensazione di peso al basso ventre, malessere generale. Sono i sintomi della cistite, infiammazione della vescica dovuta all'attacco di batteri, molto spesso di provenienza intestinale.

Il germe patogeno responsabile della maggior parte degli episodi di cistite è l'*Escherichia coli*, che in presenza di squilibri della flora batterica intestinale, diminuzione dei batteri "buoni" o scarsa igiene, può risalire dall'uretra fino a giungere alla vescica. Per ragioni anatomiche le donne sono più soggette degli uomini a sviluppare questa infezione, favorita anche dall'attività sessuale. La cistite può causare anche febbre e perdite di sangue, quando la carica batterica è particolarmente elevata. È importante debellare l'infezione, soprattutto il primo episodio, con l'uso di antibiotici specifici evitandone così la pericolosa diffusione ai reni.

Quando l'infezione non è risolta completamente o sussistono dei fattori predisponenti, infatti, la cistite può ripresentarsi a breve distanza di tempo; si parla di cistite ricorrente quando si verificano almeno tre episodi in un anno.

Per conoscere con esattezza il batterio responsabile e quindi il farmaco idoneo, è necessario effettuare una urino-coltura e un antibiogramma.

Alcuni accorgimenti possono essere di sostegno alla terapia medica e nella prevenzione delle recidive: bere molta acqua, assumere probiotici per rafforzare la microflora intestinale, in grado di inibire la proliferazione di batteri nocivi, e fare uso di integratori a base di mirtillo rosso, che per le proantocianidine in esso contenute riducono la capacità dei batteri di aderire alla vescica.

Florberry®

Buoni propositi per l'autunno

- Tornare in palestra
- Imparare il francese
- Prevenire la cistite



IL MIRTILLO ROSSO CHE AIUTA LA SALUTE DEL SISTEMA URINARIO

**Florberry® è un integratore alimentare
a base di mirtillo rosso
che aiuta a mantenere la salute delle vie urinarie.**

 **Dompé**

www.florberry.it Segui su 

Ospiti non graditi



È iniziata la scuola e ritornano i pidocchi

L'autunno segna la fine delle vacanze, il rientro a scuola e l'arrivo...dei pidocchi! Questi fastidiosi ospiti delle teste dei bambini, infatti, trovano la loro massima diffusione alla fine dell'estate e per tutto l'autunno. Le temperature ancora miti e la ripresa

dei contatti tra i bambini creano le condizioni ideali per il proliferare del parassita. La fascia d'età tra i quattro e i quattordici anni è la più colpita. Da sottolineare che la pediculosi del capo, è diffusa in tutto il mondo, e colpisce persone di tutte le condizioni socio-economiche, tut-

tavia è più frequente nei bambini in età scolare. Questo perché i ragazzini sono spesso a stretto contatto tra loro negli asili, scuola, oratori, palestre e hanno l'abitudine di stare molto vicini gli uni agli altri per esempio giocando in gruppetti o scambiandosi i cappelli.

Contagio

Avviene solo con un contatto fisico perché il pidocchio non sopravvive lontano dal capo: non salta e non vola, ma si trasferisce da una testa all'altra, più facilmente per contatto diretto e ravvicinato o con lo scambio di cappellini, o di accessori per capelli, come cerchietti o fasce. Ma può accedere anche con sciarpe e cappotti ammonticchiati in luoghi comuni. Lontano dal corpo umano il pidocchio sopravvive circa 2-3 giorni.

Infestazione

È un forte motivo di disagio, perché si pensa che la scarsa igiene sia la causa della comparsa dei pidocchi: si tratta invece di un pregiudizio da sfatare che non deve mai portare all'esclusione o alla colpevolizzazione del piccolo o della famiglia.

L'importante è il controllo continuo delle teste dei piccolini e l'intervento tempestivo con trattamenti adeguati. Questo permette di evitare la trasmissione dei parassiti e le recidive.

Riconoscerli precocemente

Non è sempre facile riconoscere un'infestazione da pidocchi, soprattutto la prima volta, ma per contenere la proliferazione è indispensabile una precoce individuazione. Per questo durante i periodi di stagionalità della diffusione dei pidocchi è bene controllare periodicamente la testa dei bambini, cominciando da zone nascoste, dietro le orecchie e sulla nuca. È importante imparare a riconoscere le lendini, cioè le uova: appaiono come granelli attaccati fortemente al fusto del capello, di dimensioni di circa un millimetro, situati a diversa distanza dal cuoio ca-

pelluto. Il colore delle lendini è bruno quando è abitata dalla larva, diventa biancastra quando l'ha abbandonata. Se distano meno di 6-10 mm dal cuoio capelluto, sono lendini abitate e brune, quelle più distanti sono biancastre e disabitate.

Come eliminarli

Esistono diverse categorie di prodotti con diverse formulazioni:

- ❖ con antiparassitari, generalmente a base di permetrina, piretrine, malathion, che agiscono sul sistema nervoso del parassita;
- ❖ a base di dimeticone, un derivato del silicone, che agisce immobilizzando il pidocchio, causandone la morte, e prevenendo la schiusa delle

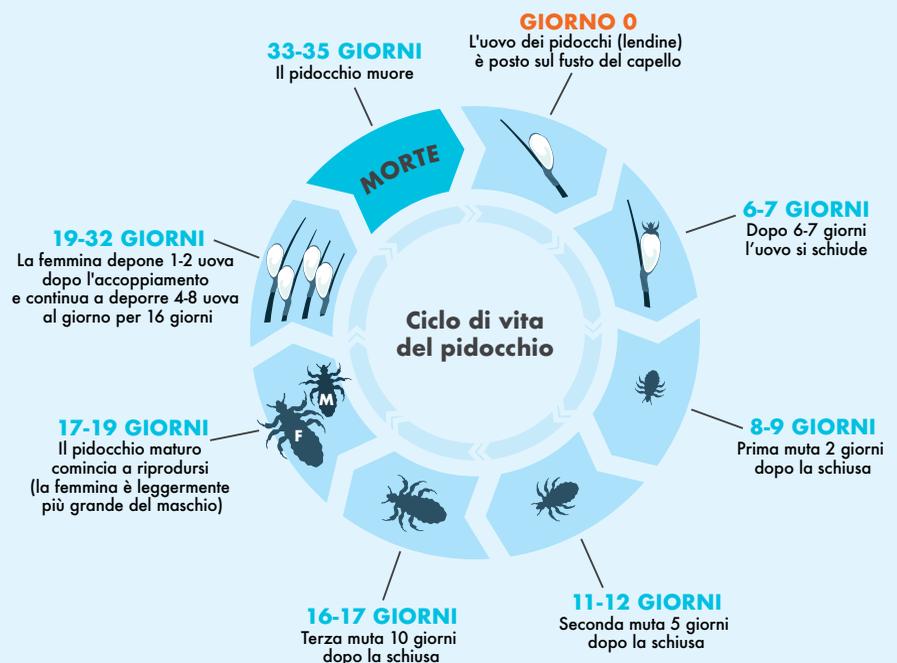
uova, una formulazione utile nei casi in cui non è consigliabile utilizzare prodotti chimici, per esempio per bambini molto piccoli o donne in gravidanza;

❖ con la presenza di peptidi e oli siliconici, che creano una guaina attorno al fusto del capello, riducendo la capacità delle lendini di attaccarsi al capello stesso.

Le formulazioni più note sono oli, gel, lozioni e shampoo, e il farmacista è in grado di spiegare accuratamente come procedere per l'applicazione. Va ricordato che il trattamento deve essere esteso a tutti i componenti della famiglia cioè genitori, nonni, cugini e anche baby sitter.

Il ciclo vitale

I pidocchi, dal nome scientifico *Pediculus humanus capitis*, sono piccoli insetti della dimensione da un punto a quella di un seme di sesamo, ovvero tra i 2 e i 4 millimetri. Sono parassiti esclusivi dell'uomo, si nutrono di sangue, causando prurito, e non trasmettono altre malattie. L'intero ciclo vitale si attua sul cuoio capelluto passando attraverso 3 stadi: uova o lendini, ninfa, adulto.





Capricci a tavola

Bisogna armarsi di molta pazienza e guidare dolcemente il comportamento del bimbo

Nei primi anni di vita molti bambini possono avere degli atteggiamenti oppositivi, "capricciosi", nella vita quotidiana e spesso a tavola reagire negativamente all'introduzione di nuovi cibi nell'alimentazione quotidiana. A volte il capriccio è scatenato da problemi apparentemente banali (tipo voglio un particolare cibo e se non lo ottengo... scatta il "capriccio"). Dallo svezzamento in poi il bambino va incontro a nuove abitudini alimentari e scopre nuovi gusti; il genitore decide le regole per un'educazione alimentare corretta (cosa, quando e dove si mangia) influenzando, per gli anni successivi, il rapporto del figlio con il cibo anche attraverso il suo comportamento. Il bambino decide "e" e "quanto" mangiare. Il bambino all'inizio viene in contatto con sapori e odori che, in alcuni casi, accetta subito, altre volte no; spesso, l'alimento rifiutato inizialmente diventa gradevole solo dopo vari tentativi. È compito del genitore fornire al bambino una corretta alimentazione, of-

frendogli alimenti sani per crescere, cercando di assecondare le sue preferenze e i suoi gusti e, nel frattempo, sottoporli anche alimenti che almeno inizialmente non desiderano mangiare. Può succedere che in questa fase alcuni bimbi rifiutino il cibo e facciano capricci che possono sorprendere per la loro violenza, a volte vere crisi di collera, davanti alle quali papà e mamma non sanno come reagire. È utile sapere che atteggiamenti di questo tipo sono frequenti e non sono avvisaglie, o il preludio, di un futuro carattere intrattabile e che non sempre sono la conseguenza di errori educativi ma fanno parte dell'accrescimento del bambino.

Gli stratagemmi della mamma

- * Fare porzioni minime nel piatto.
- * Gustare pietanze prelibate ostentando piacere.
- * Dichiarare che certi cibi non sono per i bambini vietandone l'assaggio.
- * Proibire di sedersi a tavola e mangiare o non apparecchiare per "chi non ha appetito" (trattamento da riservare solo ai bambini che iniziano a lamentarsi prima di essersi seduti a tavola).
- * Chiedere espressamente ai famigliari di evitare di intervenire in qualunque modo nei confronti del problema o anche solo di parlarne, ma di limitarsi ad osservarlo.
- * Armatevi di tanta pazienza e vedrete che il tempo risolverà molti problemi.

Terapie strategiche brevi

- * **Osservare senza intervenire:** bloccare il proprio interventismo e studiare la situazione che, in seguito, potrà essere gestita in maniera differente.
- * **Congiura del silenzio:** non parlare di cibo e di alimentazione di fronte al bambino. I genitori devono evitare di parlare del problema e interrompere ogni forma di "forzatura" a mangiare.
- * **Negazione** o, meglio, il vietare per ottenere.

vitacalm®

TUTTA NOTTE

SCIENZA E NATURA INSIEME PER DORMIRE BENE SENZA RISVEGLI.



VitaCalm® Tutta Notte

Quando i risvegli notturni minano la qualità del tuo sonno, puoi provare VitaCalm® Tutta Notte.

La sua **compressa a doppio strato fast/retard** rilascia i principi naturali in due fasi:

- Lavanda, Valeriana ed Escolzia a rilascio immediato, **facilitano un rapido addormentamento**
- la Passiflora, rilasciata dopo circa 4 ore, **favorisce un sonno ristoratore, per tutta la notte.**

VitaCalm® Tutta Notte: rilassati e riposati.

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 dal 1986 ci impegniamo per rispondere in modo naturale alle esigenze di salute e benessere.

biosline.com

BIOS  **LINE**

Natura che funziona

Parodontite e alimentazione

Le buone regole per mantenere la bocca in salute

La parodontite è una patologia infiammatoria cronica dei tessuti gengivali che affligge il 47% della popolazione occidentale sopra i 35 anni, percentuale che sale in modo preoccupante al 60% oltre i 65 anni d'età. Questa patologia è caratterizzata da un danno progressivo dei tessuti parodontali (gengiva, osso alveolare, cemento radicolare, legamento parodontale) che può portare nei casi più gravi alla caduta del dente. Uno dei primi segni di parodontite è il sanguinamento gengivale, sintomo che non deve mai essere sottovalutato, unito ad alitosi, gonfiore gengivale e mobilità innaturale del dente.

Si può curare?

Certamente sì, ma spesso il paziente trascura i primi sintomi e si arriva troppo tardi alla diagnosi. Sono quindi fondamentali prevenzione, terapia di eliminazione del biofilm batterico e rigido *follow up* del paziente.

Ci sono fattori di rischio che possono favorire l'insorgenza?

Tutte le patologie infiammatorie croniche necessitano di uno stile di vita il più possibile corretto al fine di riuscire a tenere bassi i fattori di rischio e mantenere lo stato di salute. Non possiamo pensare di avere una bocca sana se non curiamo il nostro corpo nella sua totalità mangiando bene, prevenendo il sovrappeso e l'obesità e praticando uno stile di vita attivo. I fattori che maggiormente influiscono sulla parodontite peggiorandone i sintomi o facilitandone l'insorgenza sono:

- * presenza di diabete mellito
- * obesità



- * carenze nutrizionali di vitamine (C-E-D), acidi grassi omega 3, beta-carotene ed alcuni minerali come il calcio
- * fumo.

Come influiscono i fattori di rischio sulla salute di denti e gengive?

- * Il paziente affetto da diabete non riesce a tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue (glicemia) e questo può aumentare l'infiammazione generale del nostro corpo. Studi scientifici dimostrano che diabete e parodontite si influenzano negativamente a vicenda.
- * Il girovita eccessivo tipico dell'obesità è indice della presenza di troppo grasso viscerale addominale che, oltre ad appesantire gli organi interni nelle loro funzioni, produce molecole infiammatorie che peggiorano il decorso della parodontite.
- * Vitamine quali vitamina C, D e E ed acidi grassi omega 3 sono nutrienti importantissimi per combattere i processi infiammatori e ossidativi che caratterizzano patologie come la parodontite. Una loro carenza comporta un peggioramento dei sintomi o una maggiore predisposizione all'insorgenza della patologia.

NON SOTTOVALUTARE

- * Il sanguinamento gengivale
- * L'alitosi
- * I denti che si muovono

Cosa fare a livello nutrizionale?

La cura della nostra bocca deve passare obbligatoriamente anche dall'attenzione alla dieta. Nella alimentazione quotidiana non dovrebbero mai mancare:

- * frutta e verdura fonte di vitamina C (agrumi, kiwi, fragole, pomodori, peperone, papaya, broccoli, cavolfiore, verdura a foglia verde scura, spinaci);
- * cibi ricchi di vitamina E (olio extra vergine di oliva, frutta a guscio, semi di girasole, cereali integrali, uova);
- * cibi fonte di vitamina D (uova, pesce fresco o affumicato, latte, formaggi magri, cereali integrali). È bene ricordare che la vitamina D si forma attraverso l'azione dei raggi solari quindi è consigliabile esporsi al sole almeno 20 minuti al giorno durante il periodo estivo;
- * cibi ricchi di beta-carotene (peperoni, carote, valeriana, zucca, albicocche, spinaci, bietole).

Prevenzione in quattro step

- * Mantenere il proprio peso all'interno del normopeso consigliato che, ricordiamo, varia da persona a persona in base a caratteristiche fisiche e genetiche e che non può pertanto essere uguale per tutti.
- * Evitare di accumulare troppo grasso viscerale che determina inesorabilmente un aumento del grado di infiammazione globale dell'organismo. Praticare regolare attività fisica e, ad oggi, l'unico metodo conosciuto (oltre alla dieta) per evitare l'accumulo di questo tessuto adiposo.
- * Tenere sotto controllo i valori del sangue, soprattutto colesterolo e glicemia. Nel caso in cui tali valori risultassero al di fuori del range di normalità è consigliabile rivolgersi ad un esperto al fine di correggere la propria alimentazione ed evitare, per quanto possibile, future terapie farmacologiche.
- * Non fumare.

Occhio agli zuccheri

All'interno della nostra bocca sono presenti numerosi batteri che trasformano gli zuccheri in acidi e questi sono in grado di aggredire lo smalto dentale e provocare la carie. La maggior parte dei pazienti affetti da problemi di carie segue una dieta ricca di zuccheri e non ha un adeguato livello di igiene orale. Il maggiore pericolo di malattia cariosa risiede nella frequenza con cui gli zuccheri vengono consumati, piuttosto che nella loro quantità complessiva: soggetti abituati a mangiare troppo frequentemente cibi zuccherosi senza procedere nei tempi corretti allo spazzolamento dentale, sono più esposti al rischio di carie di coloro che li concentrano in un'unica assunzione.



Combattere i pregiudizi

Le linee guida della SIFAC per rispondere ai dubbi di medici e farmacisti sugli equivalenti

A tredici anni dall'introduzione nel nostro Paese delle liste di trasparenza - lo strumento cioè con cui l'Agenzia italiana del farmaco attesta l'intercambiabilità, e quindi stabilisce la sostituibilità automatica da parte del farmacista, tra due o più prodotti contenenti lo stesso principio attivo - dubbi, pregiudizi e cattiva informazione determinano ancora resistenze

da parte dei pazienti. Questi ultimi infatti finiscono con lo spendere complessivamente circa un miliardo l'anno di tasca propria per coprire la differenza di prezzo tra l'equivalente (completamente rimborsato dal Ssn) e il farmaco di cui è copia e che ha avuto a sua disposizione un periodo di esclusività del mercato per "fidelizzare" i propri utilizzatori.

Ma quanto pesa sulle resistenze dei

cittadini l'inclinazione degli operatori sanitari ad utilizzare gli equivalenti o "generici"?

A indagare sull'argomento è stato un gruppo misto di ricercatori della Società Italiana di Farmacia Clinica (SIFAC) e del Dipartimento di Scienze farmaceutiche dell'Università degli Studi di Milano.

Lo studio - realizzato nel corso del 2016 e attualmente in corso di pubbli-

cazione su una rivista scientifica - ha coinvolto 308 professionisti sanitari di tutto il territorio nazionale, sottoposti ad un questionario di screening per individuare tra essi coloro che dimostravano maggiore diffidenza nei confronti degli equivalenti. Il campione così scremato - composto di 74 farmacisti e 60 medici di Medicina generale, per un totale di 134 professionisti autodichiaratisi refrattari all'utilizzo dei farmaci equivalenti - è stato poi sottoposto ad interviste dirette attraverso questionari elaborati ad hoc per far emergere le maggiori criticità legate all'impiego dei medicinali equivalenti.

I risultati sono stati sorprendenti. **Tra i medici del campione è risultato prevalere l'atteggiamento conservativo:** oltre il 50% asseconda eventuali dubbi manifestati dal paziente; quasi il 90% preferisce proseguire con il farmaco già noto convinto del rischio di mancata aderenza alla terapia, specie in pazienti anziani o fragili; il 73% ritiene gli equivalenti meno efficaci specie per alcune classi terapeutiche; l'assoluta maggioranza dei camici bianchi restii all'impiego degli equivalenti, si è detta infine convinta che un diverso eccipiente potrebbe avere la capacità di interferire con l'efficacia della terapia.

I farmacisti refrattari mostrano invece di avere ben chiari soltanto alcuni pregi attribuiti agli equivalenti: costo inferiore per Ssn e pazienti (100%), facile reperibilità (32%), ampia scelta di prodotti (28%).

Sull'altro piatto della bilancia le risposte, sovrapponibili in più d'un caso a quelle dei medici e a volte ambivalenti: i maggior dubbi verso gli equivalenti di determinate classi terapeutiche (60%); la convinzione che garanti-

scano una diversa biodisponibilità (57%); la tendenza a prediligere i generici prodotti negli stessi stabilimenti degli originatori (57%). Nonostante ciò, nel 74% dei casi i farmacisti propongono l'equivalente, salvo indicazione di non sostituibilità in ricetta, anche se nel 47% dei casi hanno difficoltà a rispondere ai dubbi sollevati dal paziente.

Bene che vada, dunque, nell'immaginario collettivo dei professionisti l'equivalente viene visto come un mero strumento di risparmio economico, laddove in una società evoluta l'impiego del medicinale equivalente dovrebbe essere interpretato, specialmente dal personale sanitario, come la possibilità di liberare risorse economiche pubbliche da investire in innovativi farmaci salvavita per l'eradicazione di patologie ad oggi incurabili, pur garantendo la stessa qualità sicurezza ed efficacia terapeutica.

Dopo oltre un decennio di utilizzo degli equivalenti stupisce che vi siano ancora delle perplessità da parte dei

professionisti sanitari ed è grave che il maggiore scetticismo di medici e farmacisti emerga proprio nei confronti di classi terapeutiche ampiamente usate per la cura di patologie croniche quali ipertensioni, aritmie, cardiopatie, diabete mellito e patologie dell'apparato respiratorio che interessano un'ampissima platea di pazienti nelle fasce d'età più avanzate.

Proprio con l'obiettivo di rispondere ai loro dubbi e aiutarli nel dialogo con il paziente la SIFAC ha elaborato le FAQ sugli equivalenti, presentate ufficialmente in occasione dell'edizione 2018 di "FarmacistaPiù", il congresso annuale dei farmacisti italiani divenuto punto di riferimento per le esigenze formative e di approfondimento dei professionisti.

Uno strumento realizzato sulla scorta dei risultati emersi dallo studio e validato scientificamente con l'obiettivo di fornire risposte univoche ed efficaci ad ogni bisogno di cura e ad ogni perplessità espressa dai pazienti.

L'Europa dei generici

In Germania, Olanda e Regno Unito il 60% dei medicinali ritirati in farmacia dai cittadini sono farmaci generici; in Francia la percentuale è di poco più bassa. In Italia, nonostante la regolamentazione che ne incoraggia l'utilizzo, gli equivalenti rappresentano ancora il 21% dei medicinali spediti dal farmacista in Ssn.





Omeopatia: un aiuto per tutta la famiglia

Secundo l'ultimo Rapporto Eurispes, il 21,2% degli Italiani fa uso di medicinali non convenzionali. Terapia favorita (76,1%) l'omeopatia. Ma la conosciamo veramente?

*** Sono medicinali.** I farmaci omeopatici sono medicinali a tutti gli effetti. In Italia, lo riconosce una legge del 1995 ed è ribadito in un decreto del 2006 (D.lgs. 219/2006).

*** Farmaci naturali.** I medicinali omeopatici sono farmaci naturali. Sono a base di sostanze che provengono dalla natura: hanno infatti origine animale, vegetale o minerale. Tra i più noti quelli a base di *Arnica montana*, una pianta che cresce solo in alcune zone di montagna o i colliri a base di eufrasia e camomilla.

Dieci cose da sapere

*** Nessun effetto collaterale.**

Non si registrano di norma reazioni avverse significative per questi farmaci. La ragione? La loro formulazione: essendo a base di sostanze diluite, è garantita una pressoché totale assenza di tossicità.

*** Azione rapida.** Nel trattamento di un disturbo che si presenta improvvisamente (ad esempio una tosse da raffreddamento, un eritema, un trauma), il farmaco omeopatico agisce in genere velocemente. Diverso il caso di patologie croniche come le allergie: in quel caso bisogna aspettarsi risultati in tempi più lunghi.

*** Adatti ai bimbi, alle donne in gravidanza e allattamento.** Proprio in virtù dell'assenza di tossicità, i farmaci omeopatici sono indicati generalmente per categorie di pazienti molto "delicate", come anziani, bambini (anche lattanti), donne in gravidanza o che stanno allattando.

*** Tante le patologie trattate.** Sindromi influenzali, tosse, congiuntivite, insonnia, ansia lieve e moderata e traumi, ma anche disturbi ginecologici, patologie della pelle, allergie: sono molti gli ambiti in cui l'omeopatia è risolutiva. Spesso si arriva dal medico omeopata proprio alla fine di un percorso insoddisfacente con le sole medicine "tradizionali".

*** Tra bambini e adulti non c'è in genere differenza nella dose.**

La posologia e le modalità d'assunzione dei farmaci omeopatici, diversamente da altri medicinali, non dipendono dall'età e dal peso del paziente.

*** Solo i medici possono prescriverla.**

In Italia, l'omeopatia è definita "atto medico" dal 2002; per questo possono prescrivere farmaci omeopatici solo i medici di diverse specializzazioni (inclusi veterinari e odontoiatri) adeguatamente preparati. Alcuni farmaci omeopatici possono essere consigliati anche dal farmacista.

*** Si comprano solo in farmacia o in parafarmacia.**

I medicinali omeopatici sono venduti in farmacia, parafarmacia ma non negli scaffali dei supermercati o in erboristeria. Perché? Sono medicinali e per questo necessitano sempre della mediazione da parte del farmacista.

*** Le ricerche scientifiche sono migliaia e consultabili.**

Per rendere più facile la loro consultazione, la Federazione Italiana Associazioni e Medici Omeopati ha sostenuto la creazione della prima banca dati italiana dedicata, *databaseomeopatia.alfatechint.com*, che contiene 1087 studi scientifici sui medicinali omeopatici.

I PARASSITI SONO IL SUO PENSIERO FISSO? LO PUOI LIBERARE.



4 SETTIMANE DI PROTEZIONE CONTRO
PULCI, ZECHE, PAPPACCI, ZANZARE,
PIDOCCHI, MOSCHE.

Exspot, spot-on a base di permetrina per uso esterno:
una sola somministrazione per proteggerlo per
4 settimane contro i parassiti target.

Per cani a partire da 2 settimane di vita e disponibile
in due confezioni contenenti 6 pipette da 1 o 2 ml.

È un medicinale veterinario a base di permetrina 65%. Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Tenere fuori dalla portata dei bambini. Chiedi consiglio al tuo Veterinario. L'uso scorretto può essere nocivo.
Aut. Min. N° 87/VET/2018

EXSPOT®



In farmacia e nei pet shops

Non usare nel gatto.



 **MSD**
Animal Health

La scienza per animali più sani®

Le vaccinazioni

Stimolano la produzione di anticorpi contro le malattie infettive

La vaccinazione regolare degli animali domestici è il principale strumento di protezione nei confronti di diverse malattie infettive che potrebbero avere conseguenze gravi sulla loro salute. Alla nascita, la protezione immunitaria dei neonati è affidata interamente agli anticorpi contenuti nel latte materno. Con il tempo, il contenuto di anticorpi nel latte materno diminuisce e i neonati diventano maggiormente vulnerabili alle malattie virali o batteriche. È in questo momento che bisogna intervenire con la vaccinazione per stimolare il sistema immunitario del cucciolo, che così sarà in grado di difendersi autonomamente dalle malattie infettive. Il vaccino è una preparazione che contiene gli agenti patogeni per i quali si vuole ottenere la protezione in forma inattiva; in tal modo il sistema immunitario potrà in seguito riconoscere il patogeno (o meglio i suoi antigeni) e reagire prontamente ad esso (virus, batterio, protozoo) producendo anticorpi in grado di respingere l'infezione. Il vaccino deve essere sempre inoculato a un soggetto sano. Quindi, prima della vaccinazione, è fondamentale che l'animale venga visitato da un medico



veterinario che ne attesti il perfetto stato di salute. Oltre ad aiutare l'animale a mantenersi in salute, la vaccinazione previene la diffusione della malattia infettiva, a vantaggio di tutta la popolazione animale. La vaccinazione è la misura preventiva più importante per la riduzione dell'incidenza delle malattie infettive, in taluni casi (per es., il vaiolo dell'uomo) consentendo il loro debellamento.

Piano di vaccinazione del cane

Il primo intervento vaccinale nel cucciolo si esegue a 6-8 settimane di vita, con immunizzazione contro parvovirus, cimurro, leptospirosi, epatite ed eventualmente parainfluenza (o tosse dei canili). Il richiamo vaccinale è previsto dopo 3-4

settimane. Fino al termine del ciclo di vaccinazioni è opportuno seguire alcuni accorgimenti: non lavare i cuccioli, evitare il contatto con soggetti non vaccinati, limitando quindi il libero accesso dell'animale a luoghi pubblici come aree cani o parchi. I vaccini stimolano la produzione di anticorpi da parte del sistema immunitario dell'animale, ma questa azione si riduce progressivamente nel tempo. È pertanto necessario provvedere a interventi vaccinali di richiamo eseguiti con regolarità. Di norma, quasi tutte le vaccinazioni richiedono un richiamo annuale. Nel caso della leptospirosi, è consigliabile effettuare richiami più frequenti (per es., semestrale) laddove sussista un rischio elevato di contrarre la malattia.

VACCINAZIONI DEL CANE

Parvovirosi	La parvovirosi canina (<i>Parvovirus canino tipo II</i>) è una delle più gravi malattie infettive del cane. Esordisce improvvisamente con la comparsa di vomito e di diarrea (anche emorragica) che conducono rapidamente a disidratazione, collasso e morte nel cucciolo entro 24 ore.
Epatite infettiva	L'epatite infettiva canina, causata da <i>Adenovirus canino tipo I</i> , è una malattia che colpisce il fegato. Le forme acute possono causare la morte del cane entro 24-36 ore. I soggetti sopravvissuti alla malattia possono fungere da serbatoi del virus e diffonderla ad altri cani. Nei canili è tipica la morte improvvisa dei cuccioli, mentre rara è la mortalità nell'adulto.
Cimurro	È una grave malattia infettiva di origine virale (<i>Morbivirus</i>). Può essere contratta tramite il contagio diretto da un soggetto infetto sia tramite materiali biologici infetti (saliva, feci, urina, ecc.). La mortalità è alta e nell'animale che ha superato questa malattia si riscontrano spesso fenomeni neurologici permanenti (epilessia, convulsioni, paralisi, cecità).
Leptosirosi	Si tratta di una malattia infettiva di origine batterica, prodotta da diversi tipi di leptospira (<i>Interrogans sierogruppi Canicola, Icterohaemorrhagiae-Copenhageni, Australis-Bratislava e Kirschneri sierogruppo Grippotyphosa-Dadas</i>). I roditori, fungendo da serbatoi, eliminano le leptospire con le urine. La leptospirosi può essere trasmessa all'uomo (zoonosi).
Bronchite infettiva o Parainfluenza	La malattia conosciuta comunemente come "tosse dei canili" è un'affezione respiratoria multifatoriale molto contagiosa, frequente in canili, pensioni, allevamenti e rifugi per animali. Tra i principali virus e batteri ci sono il batterio <i>Bordetella bronchiseptica</i> e il virus della Parainfluenza.
Rabbia	La rabbia è una malattia virale (<i>Lyssavirus</i>) che può essere trasmessa all'uomo (zoonosi) attraverso il morso e il graffio di animali infetti. La vaccinazione antirabbica è obbligatoria se si vuole andare con il proprio animale all'estero, ma anche in alcune regioni italiane (Friuli Venezia Giulia, Trentino Alto Adige, alcune zone del Veneto e Sardegna). La vaccinazione antirabbica può tuttavia essere consigliata dal veterinario anche in altre zone.

Piano di vaccinazione del gatto

Il primo intervento vaccinale è previsto a 8-9 settimane di vita, con immunizzazione nei confronti di panleucopenia felina e di alcune malattie respiratorie (*Calicivirus felino, Herpesvirus felino*). Una seconda iniezione va fatta dopo 3-4 settimane dalla prima. Sono poi necessari richiami annuali. A seconda della localizzazione geografica, ambiente locale o stile di vita del gatto, si consiglia di vaccinare il soggetto anche contro la FelV (Virus della Leucemia Felina) e la clamidiosi (*Chlamydia felis*). Ciò è particolarmente importante per i gatti che vivono all'aperto o nei gattili, essendo in questi casi il rischio di contatto con animali malati o portatori sani elevato.



VACCINAZIONI DEL GATTO

Panleucopenia felina	La panleucopenia infettiva felina (<i>Parvovirus felino</i>) è una delle malattie infettive più pericolose per il gatto. Comune nei gatti giovani, è caratterizzata da un decorso acuto e da un alto tasso di mortalità.
Leucemia felina	Il virus della leucemia felina (<i>FelV</i>) si trasmette principalmente attraverso il contatto con un gatto infetto (mediante la saliva o altri fluidi organici). Il rischio di infezione aumenta quando più gatti vivono sotto lo stesso tetto. I gatti giovani sono più sensibili, ma il virus della FelV può colpire i gatti di qualsiasi età, razza e sesso. Si consiglia di rivolgersi al proprio medico veterinario per ogni aggiornamento relativo agli obblighi vaccinali e per capire quale piano vaccinale sia il più adatto al proprio animale a seconda dello stile di vita, allo stato di salute ed età di quest'ultimo.
Malattie respiratorie feline	Esistono due forme di questa malattia, una causata da <i>Herpesvirus</i> e l'altra da <i>Calicivirus</i> . I sintomi possono essere costituiti da tosse, starnuti, febbre; nel caso del <i>Calicivirus</i> possono comparire ulcere linguali. Un gatto guarito da queste infezioni può diventare un portatore asintomatico, in grado di trasmettere la malattia ad altri gatti.

La differenza invisibile

Come spiegare la vita quotidiana di una donna con sindrome di Asperger? Julie Dachez (testi) e Mademoiselle Caroline (disegni) hanno scelto il genere narrativo del fumetto (graphic novel) per raccontare le giornate di Marguerite che ha 27 anni e apparentemente è una giovane donna come tutte le altre, senza particolari problemi di salute, con un lavoro, degli interessi e un compagno. Però si sente aggredita dai rumori e dal chiacchiericcio incessante dei colleghi, la vita sociale la affatica e ogni imprevisto la manda nel panico. Estenuata da questa condizione, inizia un viaggio alla ricerca di se stessa e scopre di avere una forma leggera e ad alto funzionamento di autismo, chiamata sindrome di Asperger. Questo graphic novel è una guida pratica per capire meglio la sindrome di Asperger, ma anche per aiutare le famiglie, i compagni, gli amici e i professionisti a conoscere meglio e dall'interno le particolarità di funzionamento di queste persone differenti. Spiega e descrive molto bene, infatti, un'importante caratteristica delle donne *aspie*: l'invisibilità, fonte di diagnosi scorrette oppure ottenute a costo di lunghe peregrinazioni e di sofferenze spesso importanti.



JULIE DACHEZ,
MADEMOISELLE CAROLINE
LA DIFFERENZA INVISIBILE
Edizioni Lswr, 2018, pp. 200

Incredibilmente in forma

Sport e nutrizione per stare bene, questo il sottotitolo del libro scritto da due medici esperti in nutrizione, preparazione atletica e tecniche motivazionali. Il presupposto è chiaro: a ciascuno il suo allenamento e la scelta consapevole di come nutrirsi. La prima tappa è conoscere i macro e micronutrienti dai quali prendere l'energia per le attività quotidiane e per lo sport: la corretta attività fisica e un'alimentazione sana portano, infatti, dei vantaggi, ma i migliori risultati per l'efficace conquista della forma e del benessere si hanno quando sport e nutrizione vengono utilizzati insieme. Questo è un libro per tutti: per l'atleta (o aspirante tale) che vuole migliorare le proprie performance, per l'adolescente che vuole procedere in modo sano verso l'età adulta, per la donna in menopausa che vuole ritrovare la propria massa magra, per chi si avvicina allo sport (e/o alla nutrizione) per la prima volta e anche per chi, semplicemente, cerca una guida facile ed efficace per migliorare la propria salute e forma fisica. Il libro ha l'obiettivo di fornire in modo semplice e chiaro gli strumenti da usare per ottenere risultati interessanti con il minore sforzo possibile. Tutto questo attraverso una solida base scientifica tradotta in un linguaggio facile, esempi pratici in abbondanza e numerose foto a colori.



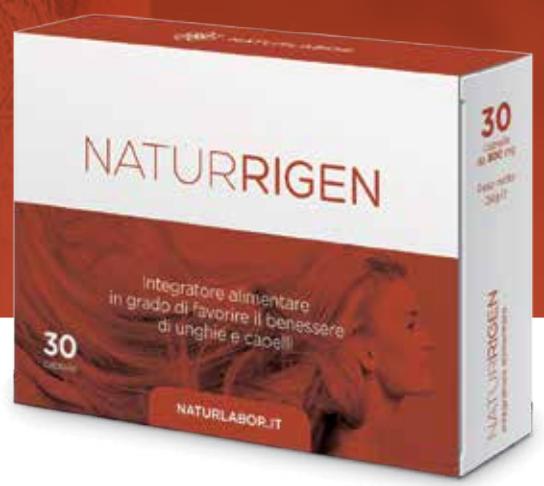
MATTIA CAPPELLETTI,
MICHELA CAROLA SPECIANI
INCREDIBILMENTE IN FORMA
Sport e nutrizione per stare bene
Edizioni Lswr, 2018, pp. 224

CAPELLI STRESSATI
E FRAGILI?



RIGENERALI CON
NATURRIGEN

Integratore alimentare a base di **collagene** ed estratti vegetali come **Bamboo**, **Equiseto** e **Biotina**, in grado di favorire il benessere di unghie e capelli.



Scopri gli altri prodotti su www.naturlabor.it



NATURLABOR
dalle materie prime

È UNA LINEA DI PRODOTTI DI:





1. Sanitpharma Podoval UR50 (50% di Urea Pura):

l'azione cheratolitica favorisce l'eliminazione e l'eventuale rimozione meccanica di callosità molto tenaci, per piedi morbidi e levigati.

2. Lierac Premium La Cure Anti-età:

un concentrato di innovazione che associa l'Esapeptide-FX alla tecnologia GFD-11 per stimolare la produzione di cellule giovani così la pelle appare rivitalizzata, distesa e riposata. Un trattamento da applicare mattina e sera per 28 giorni, più volte l'anno.

3. Lenigola Spray Junior:

un integratore alimentare a base di propoli, al gusto di fragola e senza alcool, indicato per alleviare la sensazione di irritazione e fastidio della gola dei bambini.

4. TePe EasyPick:

resistente e flessibile raggiunge agevolmente gli spazi tra i denti; le lamelle in silicone sono delicate sulle gengive, la comoda impugnatura antiscivolo consente movimenti sicuri e controllati.

5. Boiron Arnicroème:

con Arnica montana, un prodotto per il massaggio da usare dopo uno sforzo fisico o sportivo, per ridurre l'affaticamento muscolare e la sensazione di indolenzimento.

6. Nuxe Reve de Miel Super Balsamo Riparatore:
al 97% di origine naturale, con miele, cera d'api, estratto di *Cardiospermum* e oli vegetali per un effetto SOS immediato, adatto ad adulti e bambini sopra i 36 mesi.



7. Sirpea Care&Cover Invisible Powder:
una polvere a base di estratti di riso dall'effetto mat; una formula invisibile, adatta a tutte le pelli, permette di ottenere un aspetto liscio, morbido e vellutato.



8. Avene Linea Les Essentiels:
il trattamento anti-fatica contorno occhi è pensato per la delicata zona del viso e attenuare i segni di stanchezza, borse, occhiaie e piccole rughe di disidratazione.



9. Gunabrain, a base di N-acetilcisteina:
con Coenzima Q10, Manganese, Selenio, The verde e Ginseng indiano è un aiuto per ridurre la stanchezza mentale e migliorare le capacità di apprendimento e concentrazione.



10. NaturLabor NaturRRIGEN:
un integratore alimentare a base di collagene ed estratti vegetali come: bamboo ed equisetto in grado di favorire il benessere di unghie e capelli e Biotina, che contribuisce al mantenimento di capelli normali.



Alliance Healthcare Italia YourGoodSkin™ Concentrato Riequilibrante:

un siero leggero che combatte le cause dello squilibrio della pelle, aiutando a prevenire la comparsa di problemi cutanei.





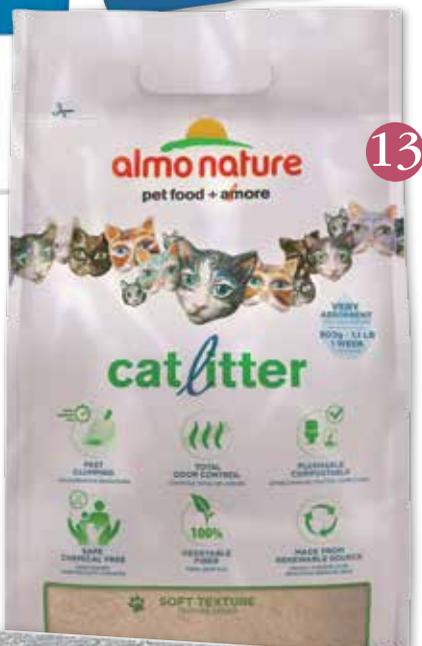
11



12

11. Dolomia Linea Mineral Detox:
il Fluido ossigenante ad azione illuminante e reidratante contiene Scutellaria, Rosa alpina, Acqua pura delle Dolomiti. Può essere usato come base per il trucco.

12. Fior di Loto Tarallini Bio di Grano Saraceno Zer% Glutine:
Tarallini della tradizione pugliese senza glutine a base di farina di grano saraceno e olio extravergine di oliva, pratici da portare con sé.



13

13. Almo Nature CatLitter:
è una lettiera per gatti 100% naturale e biodegradabile, sicura e atossica, comodamente smaltibile nel WC. Grazie alle fibre vegetali agglomera velocemente i liquidi e neutralizza i cattivi odori.

14. Corman Cistiset Advance:
compresse a base di Cranberry nella formula brevettata Oximacro ad alta concentrazione disponibile di PAC A (36 mg), considerate più attive per la funzionalità delle vie urinarie.



14

15. Biomineral + Biothymus Kit In&Out:
combina l'efficacia dell'integratore alimentare con Lactocapil Plus al trattamento attivo anticaduta in fiale garantendo risultati visibili già dopo il primo mese.



15



16. Morando Linea Miocane e Miogatto:

la linea si caratterizza per la formula My-Nat Pro, una combinazione di principi attivi ottenuta da estratti vegetali di pompelmo, curcuma, rosmarino e chiodi di garofano.

17. Isadora Eye Shadow Quartet:

ombretto compatto, a lunga durata, in trousse a quattro colori perlati o matt. La formula leggera è costituita da polveri micronizzate ad alta concentrazione di pigmenti.



18. Dottor Ciccarelli Siero S.O.S Denti:

un trattamento intensivo in gel senza risciacquo che contiene Instant Active Phosphate, una sostanza di bio-ispirazione, che stimola la remineralizzazione dello smalto.



Mylan Aftir Duo shampoo:

grazie al complesso LPF, elimina e tiene lontani i pidocchi. I capelli trattati con Aftir Duo shampoo sono meno predisposti a re-infestazione. Agisce in 15 minuti e non contiene insetticidi.

Una signora eterea

Stupita di trovare un farmacista in farmacia



Entra con
l'espressione
assente e rapita
di chi scruta
l'orizzonte
in un tramonto
caraibico

Infinite le sottospecie umane abitanti la farmacia, da una parte e dall'altra del banco; negli anni, in questa rubrica sono sfilati l'ansioso, il polemico, l'accompagnatore, la svanita, il titubante, la signora smartphone, il timido, la proprietaria di Fuffiamoredellamamma, il farmacista padre e quello paternalista. **Oggi tocca alla signora Ambrogio. Non un cognome, ma un soprannome preso da una fortunata pubblicità.** La signora Ambrogio entra in farmacia, contro voglia, quasi costretta dagli eventi. Ha l'espressione assente e rapita di chi scruta l'orizzonte in un tramonto caraibico; non passeranno che pochi minuti e anche il farmacista la vorrebbe assente, rapita in una lontana isola caraibica. Si aggira eterea, vaga, impalpabile e quando il fato la conduce casualmente al banco, sembra stupita della fortuita combinazione che le ha fatto incontrare un farmacista dentro una farmacia. Ti fissa incredula per qualche secondo e quando ormai non aspetti altro che sentirti chiedere «Il dottor Livingstone, suppongo?» e stringere la mano alla signora Stanley, si scuote e parte. **«Dottore ho una specie di peso qui, alla bocca dello stomaco.** Non sempre - intercettando con pron-

ta malizia la domanda - a volte la mattina quando mi alzo, oppure dopo mangiato, spesso anche a digiuno e le dirò - conclude sussurrando in una tinta di giallo - mi succede anche mentre telefono. Pensi che una volta - i casi della vita! - provai questa sensazione mentre prendevo posto a un concorso ippico, un'altra mentre facevo acquisti in un sexy shop - il viso si imporpora al ricordo, ma il tono è compiaciuto - forse più che un peso dovrei dire un vuoto, anzi proprio un vuoto, sotto la bocca dello stomaco». «Quindi dalle parti del mento dello stomaco, più o meno», riesco a interromperla. A volte, i deliri si afflosciano sotto lo spillo di una battuta sciocca e pungente, ma la signora Ambrogio ha il senso dell'ironia di uno schiacciasassi e, come quello, prosegue imperterrita. «Bravo, vedo che ha afferrato il mio problema. Strano, nessuno comprende quando parlo

di vuoto pesante o di ingombrante assenza nella bocca dello stomaco. Anche se poi scende, oltre il mento come suggerisce lei, fino al cuore e spesso più giù, verso il fondo. Pensi, ci sono giorni in cui mi sveglio senza questo vuoto e l'assenza del vuoto mi pesa dentro, come piombo. **Mi capisce vero?». «Certo signora - annuisce, mentendo, il farmacista - ora però devo lasciarla, ho un caso urgente che mi reclama.** Vede quella signora? - indico l'ingresso della farmacia - soffre di improvvisi e violenti attacchi da parte di sciame di farfalle». «Oh cielo, è grave?». «Oh, stia tranquilla - sorrido rassicurante - non più di lei».

ORTODONZIA NEGLI ADULTI Ecco perchè non è mai tardi per regalarsi un sorriso!

Quando si parla di ortodonzia e di apparecchi ortodontici, il pensiero va subito a bambini e adolescenti. Questo perché si preferisce intervenire in quelle fasce di età in cui i tessuti sono ancora plastici e recepiscono meglio le forze di spostamento impresse dalla terapia ortodontica.

Eppure, si può intervenire anche al termine della crescita (circa 18 anni per le ragazze e circa 21 anni per i ragazzi).

Ecco di seguito **5 buoni motivi** per valutare un trattamento ortodontico anche in età adulta:

1 **L'ortodonzia agisce alla base del problema**, perché considera ogni singolo dente, la posizione che occupa all'interno dell'arcata dentale, come mastica con i suoi antagonisti, la qualità dei tessuti gengivali che lo supportano e come ogni singolo elemento si relaziona, in termini di spazio salute e funzione, con gli altri elementi. Un sorriso con denti allineati è più facile da tenere pulito, mastica meglio a beneficio dei tessuti di sostegno e della digestione.

2 L'ortodonzia dispone di **diverse tecniche** che **possono soddisfare le esigenze estetiche degli adulti**: mascherine trasparenti e apparecchi linguali possono risolvere malocclusioni complesse. L'ortodontista sceglierà la tecnica in base alla diagnosi e alle sue competenze e al suo approccio. Le tecniche estetiche sembrano "semplici", necessitano invece di un elevato livello di competenza per la progettazione.

3 Pensate ai denti come a dei pilastri di una qualunque struttura: la stabilità e la funzionalità della struttura dipende in gran parte dalla posizione dei pilastri. Tanto più questi pilastri sono collocati adeguatamente, tanto più la struttura è in grado di sopportare i carichi e di funzionare correttamente. **Masticare bene è importante** per i denti, per le gengive e per le articolazioni temporomandibolari.

4 **L'aspettativa di vita si è allungata in Italia**, si vive più a lungo ed è cambiato il modo di pensare alla vecchiaia. Poter contare sulla propria dentatura naturale quando si sorride, anche in età avanzata, aiuta a sentirsi giovani. E' un bilanciamento costi benefici quello che è importante fare quando si considera un trattamento ortodontico negli adulti: potrebbe in alcuni casi richiedere un impegno di un paio di anni, ma cosa sono un paio di anni in confronto ai sorrisi di una vita?

5 Quando progetti la salute di un sorriso dal punto di vista ortodontico, **progetti l'esaltazione della bellezza naturale della persona**. Il sorriso è un potente strumento di comunicazione, è la distanza più breve tra le persone, è qualcosa di più di denti dritti e gengive sane, è il riflesso di un'emozione, ed è bello anche a prescindere da denti dritti e ben allineati. Però, esaltare la bellezza naturale delle persone, vedere quel sorriso fatto di denti dritti, ben allineati e sani, e l'espressione soddisfatta di chi è al termine del trattamento, è estremamente gratificante e ci motiva a studiare e innovare ancora, per dare a quante più persone possibili soluzioni ortodontiche per sorrisi che non hanno potuto essere risolti nell'età della crescita.



Gli ortodontisti che si riconoscono nell'approccio Face Xp condividono la passione per l'ortodonzia e il piacere dell'aggiornamento continuo a beneficio del paziente.

Scopri chi siamo su www.facexp.it

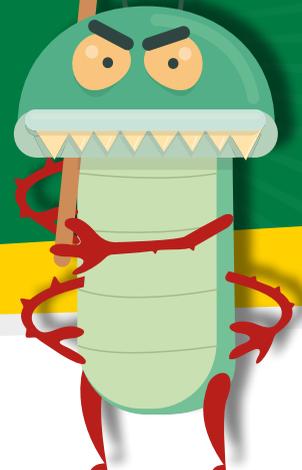
PIDOCCHI, AVRETE VITA DURA.



**AGISCE
IN 15 MINUTI.**

**SENZA
AGENTI CHIMICI**

**SENZA
SILICONI
NON LASCIA I CAPELLI UNTI**



Aftir DUO elimina pidocchi e lendini e protegge dalla reinfestazione.

Scopri tutta la linea Aftir in caso di pidocchi.



Aftir Duo Shampoo e Aftir Duo Lozione sono Dispositivi Medici CE 0120. leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 08/08/2018.
Aftir Gel è un Presidio Medico Chirurgico registrazione n. 11440 del Ministero della Salute. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione del 16/07/2018. PP33/2018



Mylan

Better Health
for a Better World