

LA RIVISTA DELLE FARMACIE COMUNALI DELLA TUA CITTÀ

pharmacom

Anno I | Numero 3/2020 | Edizione RAVENNA

50 CANDELINE PER LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA

Dal 1970 al servizio
della salute



RAVENNA
FARMACIE
S.r.l.

50 anni insieme guardando al futuro

BRUNA BALDASSARRI
presidente Ravenna Farmacie Srl

Gentili amici,
sono 50 anni che Ravenna Farmacie è al servizio dei cittadini e, nonostante le modifiche normative sopraggiunte in questi ultimi anni, il ruolo di "servizio ai cittadini" non è certo venuto meno. Al contrario le farmacie comunali hanno instaurato la presa in carico e creato la fidelizzazione dei pazienti e cittadini.

Il valore più importante per gli operatori delle farmacie comunali è la capacità di generare efficienza ed efficacia, essendo nodo attivo nella rete della salute pubblica.

Come è stato dimostrato anche in questo ultimo faticoso periodo durante il quale è stato necessario contrastare l'infezione da Covid-19, l'obiettivo di servizio di Ravenna Farmacie è quello di coadiuvare le strutture sanitarie del territorio, rendendo sempre più facile l'accesso alla farmacia come primo presidio capillare sul territorio, capace di rispondere ai dubbi e di risolvere problemi sanitari assistendo l'utenza o di indirizzarla in maniera adeguata ai servizi sanitari del territorio. Consigli che in molti casi evitano vantaggiosamente che il cittadino ricorra al pronto soccorso o a strutture ambulatoriali.

Ma l'impegno profuso nei mesi scorsi si è rivolto pure al mondo del cosiddetto Terzo settore, in cui la salute si carica ancor più di valenza sociale. In tale ambito la nostra struttura logistica ha supportato le organizzazioni di volontariato nella gestione corretta e sicura delle mascherine, che sono state distribuite gratuitamente, e nella fornitura di farmaci alle persone anziane e alle persone disabili.

Nel corso degli anni, la missione di rendere sempre più accessibili e funzionali le farmacie di Ravenna Farmacie si è concretizzata in varie modalità: dalla dislocazione in prossimità dell'utenza all'ampia gamma dei servizi offerti, dai lunghi orari di apertura (anche 24ore) alla competenza dei farmacisti focalizzata a competenze sempre più specifiche quali, ad esempio, il supporto all'aderenza terapeutica dei pazienti cronici.

Anche in futuro la relazione curativa con i pazienti sarà ulteriormente sviluppata: la collaborazione con i medici di famiglia, i pediatri di libera scelta e i medici specialisti, la presenza di infermieri, la possibilità di effettuare prenotazioni per visite ed esami rappresenteranno sempre i nostri principali obiettivi.

Festeggiamo, quindi, insieme questa tappa dei 50 anni, sapendo che troverete sempre più ampie e migliori risposte ai vostri bisogni di benessere nella vostra farmacia comunale di quartiere o di paese.

CONTENUTI

- 3** **IL PUNTO SU...**
15 anni di legge Sirchia
a cura di Elisabetta Farina
- 4** **RICERCA E CURA**
Conoscere e capire la SMA
di Barbara Magnani
- 8** **50 candeline per le farmacie comunali di Ravenna**
Dal 1970 al servizio della salute
- 10** **Come prepararsi alla ripresa dell'attività fisica?**
di Fabio Romagnolo
- 13** **BELLEZZA E BENESSERE**
Occhio agli occhi!
di Antonella Lanzoni

pharmacom

bimestrale di promozione della salute

Registrazione al Tribunale di Trento
N. 2 del 16 gennaio 2020

CON IL PATROCINIO DI



DIREZIONE E REDAZIONE

Farmacie Comunali s.p.A.
Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

DIRETTORE RESPONSABILE

Elisabetta Farina
redazione: efa.comunicazione@gmail.com

PUBBLICITÀ

Ravenna Farmacie srl

Via Fiume Montone Abbandonato, 122
48124 Ravenna
Tel. 0544 289111 | Fax 0544 289137

Farmacie Comunali s.p.A.

Via Asilo Pedrotti, 18 - Trento
www.farcomtrento.com

HANNO COLLABORATO

Bruna Baldassarri, Antonella Lanzoni, Barbara Magnani, Michele de Pascale, Barbara Pesci, Fabio Romagnolo

DESIGN

Granito Marketing
www.granito.marketing

STAMPA

Nuove Arti Grafiche s.c.
www.nuoveartigrafiche.it



IN COPERTINA

Il sindaco di Ravenna, Michele de Pascale, con i vertici di Ravenna Farmacie srl: (a sinistra) la presidente, Bruna Baldassarri, e (a destra) la direttrice generale, Barbara Pesci.

foto: Ufficio stampa Comune di Ravenna



15 anni di legge Sirchia

La salute dei polmoni (e non solo) ringrazia

A CURA DI

Elisabetta Farina

Il 10 gennaio 2005 entrava in vigore la cosiddetta Legge Sirchia – dal nome del ministro della Salute che la propose – per la **tutela dal fumo passivo**.

Si trattava dell'applicazione su tutto il territorio nazionale di quanto previsto dalla Legge n. 3 del 16 gennaio 2003 (art. 51) "Tutela della salute dei non fumatori", ovvero del principale intervento normativo in Italia in materia di tabacco. Finalmente era stata introdotta la legge che difendeva il diritto di tutti di non respirare aria densa di fumo di tabacco nei locali pubblici chiusi.

A questo provvedimento cardine ne sono seguiti altri, tra cui, nel 2016, il recepimento della direttiva europea che ha introdotto il divieto di fumo in auto in presenza di bambini e donne incinta, nei giardini degli ospedali, così come i nuovi pacchetti con le immagini e il testo che coprono il 65% della superficie per avvisare dei rischi collegati al fumo.

Tra i principali effetti ottenuti dalla legge antifumo nel corso degli anni vi è sicuramente quello legato al ruolo educativo che essa ha avuto nel sensibilizzare la popolazione nei confronti dei danni provocati dal fumo passivo e nell'accrescere la consapevolezza rispetto ai danni dell'uso del tabacco. Due dei tanti dati forniti dall'Istituto superiore di sanità (ISS) esemplificano le ricadute positive dall'entrata in vigore di tale legge: le richieste di aiuto al Telefono Verde Fumo (TVF) 800.554.088 sono quintuplicate, **i fumatori in Italia sono diminuiti di circa un milione**.

In occasione della ricorrenza dei 15 anni della legge Sirchia, l'ISS ricorda che "già nel 2005 il 90% degli italiani si dichiarava favorevole alla creazione di spazi per fumatori nei locali pubblici e al divieto di fumare al di fuori di essi. Nel 2006, ad un anno dall'entrata in vigore della nuova legge, l'88,2% degli intervistati nell'indagine dichiarava che il divieto

di fumo nei locali pubblici veniva sostanzialmente rispettato".

Oggi, il rispetto del divieto di fumo nei luoghi chiusi è diventato un comportamento adottato nella maggior parte dei casi in tutta Italia: secondo i dati dell'indagine Passi relativi al 2018, infatti, è totalmente rispettato in circa il 73% dei casi.

Purtroppo, l'introduzione sul mercato dei prodotti alternativi alla sigaretta tradizionale (sigaretta elettronica e prodotti a tabacco riscaldato) e una legislazione che deve adeguarsi ai nuovi scenari del mercato di questi prodotti stanno rimettendo in discussione l'educazione al comportamento rispettoso nei confronti dei non fumatori. Il 62,6% degli utilizzatori di sigaretta elettronica ed il 62% dei fumatori di sigarette a tabacco riscaldato si sentono infatti liberi di usare questi prodotti nei luoghi chiusi (mezzi di trasporto pubblici, privati, locali ecc.).



foto: freepik

Conoscere e capire

la SMA

I risultati di oggi per continuare a sperare

a cura di **Barbara Magnani** - comunicazione e ufficio stampa NICO Università di Torino

È un momento cruciale nella lotta contro l'Atrofia Muscolare Spinale (SMA), la più comune causa genetica di morte infantile con un'incidenza (in aumento) di 1 su 8.000 nati in Italia. La ricerca scientifica, dopo decenni di studi, ha infatti portato alle prime terapie in grado di cambiare la storia di questa malattia considerata incurabile fino a pochi anni fa. Solo il tempo potrà dire se questi farmaci sconfiggeranno la SMA. Oggi la buona notizia è che riducono in modo significativo la mortalità e migliorano in modo finora insperato la prognosi dei piccoli malati, soprattutto se somministrati prima che la patologia manifesti i suoi sintomi clinici.

I FARMACI DEI RECORD

La svolta nella lotta contro la SMA in Italia è datata settembre 2017. Dopo il rilascio a maggio dell'autorizzazione da parte dell'EMA (Agenzia europea per i medicinali) anche l'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco) dà il via libera alla commercializzazione di nusinersen (Spinraza®, Biogen) **il primo farmaco efficace per la SMA, rendendolo disponibile per tutti i pazienti italiani e per tutte le forme di malattia, senza alcuna restrizione.**

Si tratta del farmaco con l'approvazione più veloce nella storia del nostro Paese: l'iter per la concessione dell'AIC è durato, infatti, appena 64 giorni, grazie al percorso accelerato riservato alle malattie gravi e rare. Una sorta di corsia preferenziale riservata ai cosiddetti "farmaci orfani", che non possono aspettare i tempi - normalmente fino a 15 anni - che passano dall'ideazione alla

messa in commercio.

Nusinersen - oligonucleotide antisense che permette di ripristinare la produzione della proteina mancante nella SMA - viene somministrato per via intratecale, ovvero mediante una puntura lombare ogni 4 mesi, per un **costo annuo medio di circa 120.000 euro per paziente per il mantenimento.**

Un impegno economico notevole, coperto in Italia - come per le altre malattie rare - dal

Fondo Nazionale per il rimborso alle regioni per l'acquisto di medicinali innovativi (www.aifa.gov.it/farmaci-innovativi), che dal 2015 ammonta a 500 milioni di euro.

Sempre in Italia, Roche ha avviato da **gennaio 2020 un programma per uso compassionevole per risdiplam**, farmaco sperimentale somministrato per via orale. Al momento possono accedere i pazienti più gravi (affetti da SMA1) e impossibilitati

CHE COS'È LA SMA

La SMA - malattia neuromuscolare rara che colpisce principalmente i bambini ma può comparire anche nell'età adulta - è caratterizzata dalla progressiva morte dei motoneuroni, le cellule nervose del midollo spinale che impartiscono il comando di movimento ai muscoli "volontari" (ad esempio quelli di braccia e gambe, ma anche del torace). Le persone affette da SMA perdono quindi progressivamente - e in tempi diversi a seconda della gravità della malattia - la capacità di camminare, respirare autonomamente, parlare e deglutire.

La patologia è causata dalla mutazione nel gene SMN1, incapace così di produrre la proteina SMN (*Survival Motor Neuron*), essenziale per la sopravvivenza dei motoneuroni. In base poi al numero variabile di copie di un secondo gene, SMN2, i pazienti affetti da SMA svilupperanno forme più o meno gravi della malattia.

SMA di tipo 1 - forma più grave - compare a 6 mesi. I bambini non raggiungono la posizione seduta e, a causa delle difficoltà respiratorie, hanno un'aspettativa di vita a 1-2 anni.

SMA di tipo 2 - forma intermedia - compare tra i 6-18 mesi. I bambini, di solito, riescono a sedersi senza bisogno di un sostegno, ma non possono camminare e hanno serie difficoltà respiratorie. L'aspettativa di vita è ridotta, ma alcuni pazienti raggiungono l'adolescenza o una giovane età adulta.

SMA di tipo 3 - sintomi più lievi - compare tra i 2 - 17 anni. Le persone possono camminare, ma con difficoltà sempre maggiore, e soffrono di frequenti infezioni respiratorie. Con una corretta assistenza medica possono avere una normale aspettativa di vita.

ad accedere ad altre terapie. È possibile che entro l'anno venga data autorizzazione anche per le forme SMA2.

Risale invece a **maggio 2019 l'approvazione da parte dell'FDA americana di Zolgensma** (Novartis) il primo farmaco per la terapia genica della SMA (le altre citate finora sono di tipo correttivo). Il trattamento – destinato solo a bambini affetti da SMA1 – consiste in un'unica somministrazione di un adenovirus associato che fornisce una copia funzionante del gene SMN1. Con un costo di 2,1 milioni di dollari a fiala è il farmaco più costoso del mondo. Zolgensma potrebbe essere approvato in Europa e quindi in Italia entro quest'anno.

LA TERAPIA OGGI

In Italia la somministrazione di nusinersen è partita, solo sui bambini, a gennaio 2018. **A oggi sono 549 in tutto i pazienti** (dati Biogen, marzo 2019) **in terapia presso i 33 presidi ospedalieri** (tra cui 11 centri prescrittori attivi per adulti, 14 per bambini e 8 per adulti e bambini) presenti in quasi tutte le regioni. L'elenco aggiornato è disponibile sul sito dell'associazione Famiglie SMA www.famigliesma.org

È ancora presto fornire informazioni sui pazienti attualmente in cura. Ma l'indicazione generale è che la terapia con nusinersen è tanto più efficace quanto più tempestivamente viene somministrata: i miglioramenti e gli effetti più evidenti si evidenziano nei pazienti più giovani, con esordio precoce della malattia e dei sintomi.

Per gli altri, i giovani e gli adulti, si può unicamente puntare a un miglioramento della qualità di vita. E la maggior parte dei pazienti in curariferisce a oggi miglioramenti soggettivi, come una migliore deglutizione e la capacità di articolare meglio le parole. Si è registrata inoltre la diminuzione delle ore necessarie di ventilazione assistita e degli episodi di infezioni polmonari.

SCREENING NEONATALE: UNA SPERANZA CONCRETA PER IL FUTURO

Le nuove terapie dimostrano come il



image: freepik



trattamento precoce, prima che compaiano i sintomi della SMA, sia in grado di rallentare, e in alcuni casi arrestare, l'avanzare della patologia, mostrando uno sviluppo molto simile a quello di bambini sani.

Per questo è importantissimo il progetto che prevede di **integrare lo screening neonatale** - attivo in Italia dal 1992 per le malattie ereditarie – **con la ricerca del difetto genico che provoca la SMA**. Con un semplice prelievo nelle prime 48/72 di vita dei neonati sarà **possibile infatti diagnosticare la SMA in fase pre-sintomatica** e avviare subito la terapia. Ciò appare tanto più importante se si pensa che una persona ogni 40 è portatore sano del gene malato e che un bambino nato da due portatori sani ha 1 possibilità su 4 di sviluppare la patologia.

Il sistema sanitario nazionale ha già approvato il progetto, ma privo del relativo stanziamento di fondi. Il progetto pilota, finanziato da Biogen, partito in Lazio e Toscana nel settembre 2019 ha permesso di sottoporre a screening neonatale 30mila neonati, di cui 6 identificati con diagnosi di SMA (dati Osservatorio Malattie Rare, luglio 2020).

La speranza è che lo screening venga attivato al più presto in tutte le regioni.

LA RICERCA DEVE CONTINUARE

Sebbene oggi il farmaco dia ottimi risultati, non sappiamo quali saranno gli effetti

a lungo termine e, va sottolineato, non tutti i pazienti possono essere trattati. È quindi necessario studiare altri approcci terapeutici e indagare i meccanismi alla base della malattia, il che significa continuare a investire sulla ricerca di base.

Della SMA infatti si conoscono bene le cause genetiche, ma si sa ancora poco delle funzioni svolte dalla proteina mancante, SMN, e perché la sua perdita si ripercuota sui motoneuroni.

Proveranno a rispondere ad alcune di queste domande la dottoressa Gabriella Viero (Istituto di Biofisica, Trento-CNR) e la professoressa Marina Boido (Università Torino, Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi) con lo studio sul ruolo della proteina SMN e le implicazioni per la SMA, uno dei 35 progetti finanziati da Fondazione Telethon nel 2019. L'obiettivo è far luce sul ruolo di SMN mutata nella sintesi proteica (detta "traduzione"), valutando la presenza di difetti traduzionali in diverse fasi della patologia (asintomatica, sintomatica precoce e tardiva). Capire quanto tali alterazioni siano precoci, e come evolvano nel tempo, può contribuire a chiarire i meccanismi cellulari che determinano la progressione della SMA.

PER APPROFONDIRE

Fondazione Telethon
www.telethon.it/cosa-facciamo/ricerca/progetti-finanziati

Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi (NICO) di Orbassano (TO)
www.nico.ottolenghi.unito.it/

Istituto di Biofisica - Trento-CNR
www.ibf.cnr.it/index.php/ibf/progetti-e-grants/

Associazione Famiglie SMA
www.famigliesma.org



Il miglior attacco
è la **difesa**

ImmunoMix PLUS

Con Echinacea e Sambuco
per le naturali difese dell'organismo



CONFEZIONE
SPECIALE
**50%
DI SCONTO**
SUL SECONDO
SCIROPPO

PER ADULTI
E BAMBINI
DA 2 ANNI DI ETÀ

Disponibile anche **ImmunoMix plus opercoli** per adulti



INTEGRATORE ALIMENTARE

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sarssepulcro (AR)
www.aboca.com

Aboca
Innovazione per la salute



SEI UNICO.
PER QUALCUNO IL SOLO.

ISCRIVITI AL **REGISTRO** IBMDR.

#matchitnow
#giocalatuacarta

Cos'è Match it now?

È l'evento nazionale dedicato alla donazione del midollo osseo e delle cellule staminali emopoietiche

Nel 2019, durante questa settimana si sono iscritti al Registro IBMDR più di 5.000 nuovi donatori: grazie al lavoro dei tanti volontari e del personale sanitario è stato raggiunto un vero e proprio record di nuove iscrizioni.

A causa del Covid-19, l'edizione 2020 di "Match it Now" si svilupperà interamente a livello digitale, assicurando diverse modalità per iscriversi al Registro Italiano Donatori di Midollo Osseo (IBMDR).

Al posto delle piazze delle nostre città, attiveremo tante piazze virtuali di informazione e sensibilizzazione alla donazione di cellule staminali emopoietiche.

Vi aspettiamo dal 19 al 26 settembre:
STAY TUNED!

L'evento è promosso dal Centro Nazionale Trapianti, Centro Nazionale Sangue, Registro Italiano Donatori di Midollo Osseo (IBMDR), dalla Federazione ADMO e dalla Federazione ADOCES, in collaborazione con l'associazione Adisco.

50 candeline

PER LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA

Dal 1970 al servizio della salute

di Elisabetta Farina

Il 2020 è un anno importante e simbolico per le farmacie comunali di Ravenna: esattamente 50 anni fa, veniva istituita l'*Azienda municipalizzata farmacie comunali di Ravenna* per la gestione delle farmacie pubbliche.

Una storia che vede poi nel 2005 un'ulteriore tappa di crescita aziendale quando avviene la trasformazione da azienda speciale in Srl con la nuova ragione sociale: *Ravenna Farmacie Srl*.

Dal 1970 a oggi le farmacie sono diventate quindici più una succursale estiva e le attività si sono notevolmente ampliate in un'ottica di diffusione capillare del servizio farmaceutico e di attenzione ai bisogni della collettività.

Per ripercorrere l'evoluzione dell'Azienda e parlare di risultati e obiettivi futuri delle farmacie comunali, incontriamo il sindaco di Ravenna, Michele de Pascale.

Sindaco de Pascale, come si è sviluppato in questi anni l'orientamento sociosanitario e di presidio territoriale per cui l'Azienda delle farmacie comunali è nata?

«Da quel lontano 1970, in cui si decise di dare vista all'azienda che avrebbe da quel momento in poi gestito le farmacie del Comune, la storia pluridecennale che qui ricordiamo non è soltanto una somma di anni, bensì un cumularsi di azioni per il territorio e di competenze acquisite e messe a disposizione dei cittadini.

Da cinquant'anni le Farmacie comunali di Ravenna dimostrano di essere un bene pubblico efficace ed efficiente. Attraversano ogni giorno le insidie di un mercato sempre più competitivo offrendo un servizio apprezzato dai cittadini, garantendo inoltre buone condizioni lavorative ai propri dipendenti e utili all'amministrazione comunale. Utili poi reinvestiti in servizi al cittadino.

Il quadro delle linee d'azione principali

delle farmacie comunali nel corso del tempo permette di cogliere il grande cambiamento della realtà dell'Azienda. Un cambiamento fortemente legato all'ampio arco temporale durante il quale condivide i mutamenti degli stili di vita.

Ma al di là di questa immagine è rintracciabile un forte legame tra passato e presente, rafforzato dalla convinzione che il servizio per la salute sia il fulcro della missione aziendale.

Ciò che non si è mai modificato – pur evolvendosi in linea con i tempi – è la qualità del rapporto con i clienti saldamente

basato sulla professionalità del servizio. È questo che rappresenta la forza dell'Azienda: impegnarsi ogni giorno per dare il consiglio e il servizio più qualificati. Un elemento – la qualità del rapporto con i clienti – che è riconosciuto dai cittadini e trova conferma in moderni strumenti manageriali di monitoraggio come l'indagine di *customer satisfaction*».

Molteplici sono le attività di Ravenna Farmacie rivolte ai cittadini, ma anche alle aziende sanitarie, agli enti locali e alle altre farmacie. Queste ulti-



Il sindaco di Ravenna Michele de Pascale.

me forse meno conosciute dagli utenti. Penso all'attività svolta dal magazzino dell'Azienda.

«Il Magazzino di Ravenna Farmacie, istituito con lo scopo di servire le farmacie comunali di Ravenna nate nel 1970, è supporto alle politiche di sviluppo dell'Azienda.

Ha seguito la crescita del gruppo fino alle attuali dimensioni che lo vedono protagonista nella filiera distributiva di farmaci e prodotti legati alla salute nella provincia di Ravenna e nelle provincie limitrofe. Dal punto di vista commerciale il Magazzino di Ravenna Farmacie è impegnato alla ricerca delle migliori proposte in termini di assortimento e condizioni commerciali per cercare di fornire ai propri clienti offerte e prezzi vantaggiosi. Una realtà che implica un ventaglio di attività, obblighi e scadenze che richiedono un impegno costante per il personale».

Le farmacie comunali rappresentano anche una storia di professionisti, non soltanto farmacisti, che lavorano insieme per il bene dei cittadini.

«L'insieme variegato delle professionalità del personale interno all'azienda costituisce una ricchezza e una forza. le persone che ogni giorno contribuiscono a creare risultati straordinari. È infatti evidente che un'azienda di servizi, in particolare di servizio pubblico, ha nelle risorse umane il suo capitale strategico e vitale.

Penso ai farmacisti, manager, amministratori, tecnici e al personale tutto di Ravenna Farmacie, che insieme costituiscono il corpo pensante e operativo dell'azienda. La storia che oggi festeggiamo è stata ricca di persone e di momenti in cui le persone insieme hanno fatto la differenza».

La recente esperienza, che ancora stiamo vivendo, dell'emergenza Covid-19 ha ancor più evidenziato il valore centrale delle farmacie come primo riferimento al quale i cittadini si rivolgono.

«Nell'emergenza la sicurezza dei cittadini è stata ovviamente una delle priorità assolute e il ruolo dei farmacisti è stato cruciale. I farmacisti e tutti coloro che lavorano all'interno delle farmacie, come altri operatori sanitari, sono stati in prima linea: per consegnare farmaci e dispositivi di sicurezza, naturalmente, ma anche per consigliare i cittadini e ascoltarne le richieste e le preoccupazioni.

In particolare, il ruolo di Ravenna Farmacie è stato fondamentale, da subito ha messo a disposizione professionalità e competenze per verificare l'idoneità e la qualità dei DPI che arrivavano sotto forma di donazione (ad esempio dalla Cina) in

relazione alle esigenze degli ospedali.

Inoltre, è emblematico l'accordo raggiunto tra Ravenna Farmacie, Ordine dei Farmacisti e Federfarma per la vendita di mascherine a un prezzo calmierato in tutto il territorio provinciale, accordo che è stato precedente all'intervento del Governo.

Tutte le farmacie aderenti si sono impegnate a contenere al minimo il prezzo delle mascherine e a mantenerlo uguale o ridurlo nel tempo in base alle condizioni del mercato.

Questo risultato ha dimostrato la facoltà e l'impegno di Ravenna Farmacie a reperire i dispositivi anche su mercati lontani e farne arrivare in provincia quantitativi massicci a prezzi ragionevoli.

Voglio rimarcare da un lato il ruolo che un soggetto qualificato a controllo pubblico può svolgere in questo settore, e del pari la costante e concreta collaborazione fra le farmacie pubbliche e quelle private».

La scelta di mantenere in capo al sindaco la delega alla Sanità chiarisce il valore che per lei riveste l'intero settore sanitario, di cui anche il servizio farmaceutico fa parte.

«Ho tenuto questa delega per me perché lo ritengo un tema prioritario nella vita dei cittadini e delle cittadine, che per troppo tempo è passato in secondo piano.

Sono sempre in contatto con Ausl Romagna e i professionisti della sanità in un'ottica di proficua ed efficace collaborazione nel bene della comunità, in particolare questo rapporto è stato fondamentale nel corso dell'emergenza.

In questo frangente più che mai finalmente si è capito che la salute è un tema con dinamiche purtroppo spesso imprevedibili, per questo è fondamentale che la sanità pubblica abbia sempre le risorse adeguate a reagire con prontezza ed efficienza.

Da sempre ho ritenuto un aspetto assolutamente inderogabile quello di investire in sanità, e tanti sono i progetti che abbiamo messo in campo nel tempo: presso l'Ospedale di Ravenna è in atto un progetto di una robusta ristrutturazione e vi sono investimenti importanti anche per le altre strutture ospedaliere della provincia. Inoltre si sta lavorando al potenziamento della rete delle terapie intensive e della medicina territoriale.

Sono convinto che anche a livello superiore, regionale e nazionale, questa esperienza abbia insegnato qualcosa e che quantomeno si sarà prudenti, in futuro, quando si ragionerà di posti letto.

Inoltre, l'arrivo della facoltà di Medicina in Romagna, e in particolare a Ravenna, sicuramente porterà con sé una forte implementazione del know-how e anche delle strutture sanitarie».



Dagli archivi, la delibera che sancisce l'atto di nascita dell'Azienda municipalizzata farmacie comunali di Ravenna.



COME PREPARARSI ALLA RIPRESA DELL'ATTIVITÀ fisica?



Dieta equilibrata,
attenta integrazione e poi...
in movimento!

di Fabio Romagnolo

farmacista e referente Progetto Sport presso
la farmacia comunale 8 di Ravenna

Oggi, in molti si chiedono come riprendere l'attività fisica che hanno interrotto a partire dal periodo di lockdown; per alcuni si tratta di gestire una ripresa parziale, mentre i più appassionati avranno già in parte ripreso anche nei mesi estivi per recuperare la condizione.

Attenzione però, in entrambi gli approcci! Dopo che si è stati fermi per molto tempo, un semplice allenamento all'aria aperta può aumentare la possibilità di incorrere in piccoli traumi, contusioni e distorsioni. Si è osservato, infatti, che anche brevi periodi di inattività possono comportare profonde alterazioni strutturali e funzionali a livello di tutti gli organi, muscoli inclusi.

Una dieta varia ed equilibrata è sicuramente il punto di partenza per sostenere il proprio organismo. In più, si può ricorrere a un'attenta integrazione: ci sono nutrienti specifici che possono supportare la funzionalità articolare e muscolare.

Scegliere la giusta integrazione

Le proteine in polvere sono senza dubbio il metodo più efficace per fornire al corpo la dose di aminoacidi necessaria per mantenere i muscoli sani e migliorare le prestazioni sportive, facilitando la crescita muscolare e prevenendo l'infiammazione e il dolore. Le più digeribili e complete sono quelle isolate, meglio ancora se idrolizzate, del siero del latte: in cui gli aminoacidi che le compongono si trovano in piccolissimi agglomerati che vengono così assorbiti con velocità ed efficienza.

Un ottimo valore biologico l'hanno anche

quelle dell'uovo, un po' meno quelle della soia e il blend (pisello, riso, cacao e patata), che però sono da preferire in caso non si voglia ricorrere ad alimenti di origine animale.

In sinergia con le proteine possiamo citare il ruolo del complesso vitaminico B, che contribuisce al normale metabolismo anabolico ed energetico.

Per quanto riguarda la prevenzione ed il trattamento degli infortuni sono utili il Metil-sulfonilmetano (MSM), un composto nutraceutico a base di zolfo che migliora il trofismo articolare, la glucosamina e il condroitin-solfato che sono strutture polisaccaridiche che esercitano attività viscoelastica a livello di vari distretti corporei, come cartilagini e giun-

zioni muscolari e articolari, e gli omega3, che mantengono il più basso possibile il livello infiammatorio di cellule e tessuti.

Anche gli estratti di bromelina e resveratrolo svolgono azioni benefiche a livello muscolare. Gli estratti di bromelina sono utili sotto molti aspetti, tra cui soprattutto l'attenuazione di infiammazione ed edema post traumatici e la prevenzione dell'indolenzimento dopo l'attività fisica. Il resveratrolo, invece, ha proprietà antiossidanti e toniche ed è utile in caso di stanchezza fisica e mentale. Altri ingredienti che lavorano in sinergia sono l'estratto di boswellia, che contribuisce ad alleviare gli stati di tensione provocati da infiammazioni localizzate, e la mirra, che ha attività antinfiammatoria e analgesica, potenziata dall'associazione con la boswellia.

Il supporto degli estratti vegetali anche in crema

Oltre agli integratori, in farmacia si possono trovare creme studiate specificamente per supportare l'attività fisica. Si tratta di prodotti a base di estratti vegetali che donano sollievo grazie alla loro azione lenitiva, dopo uno sforzo intenso; la soluzione naturale più conosciuta è l'arnica, una pianta erbacea perenne i cui estratti sono da tempo utilizzati per le loro spiccate proprietà antinfiammatorie ed antiedemigene.

Altri estratti fitoterapici noti per tradizione d'uso sono l'escina, proveniente dall'ippocastano, spesso usata insieme all'arnica e ottima per risolvere la stasi circolatoria, e la bromelina stessa, con gli effetti già enunciati sopra.

Ora non ci sono più scuse. Pronti per riprendere!



image: freepik

NATURALMENTE DIFESE IMMUNITARIE

DALLA RICERCA PROMOPHARMA
UNA LINEA NATURALE COMPLETA
PER RINFORZARE LE TUE
DIFESE IMMUNITARIE



- Cizinc**
Vitamina C e Zinco, duplice azione sul sistema immunitario.
- Multinutrient**
Multivitaminico minerale completo.
- Vitamina C 1000**
Vitamina C ad alto dosaggio.
- B Complex Extra**
Vitamine del gruppo B completo.
- Vitamina E 400**
La vitamina antiossidante per eccellenza.
- Vitadi**
Vitamina D in compresse 2000 UI.
- Multiminerali**
Mix Minerali altamente biodisponibili.
- Echinacea**
Specifica per il sistema immunitario.
- Uncaria**
Favorisce le normali difese dell'organismo.

BOTANICALMIX® SENZA CONSERVANTI, COLORANTI, ADDITIVI SINTETICI

Una linea di integratori alimentari concentrati in principi attivi dall'alto valore nutritivo che, attraverso l'approvvigionamento essenziale e generoso di vitamine, minerali e fitonutrienti, contribuiscono ad **apportare benefici a molte funzioni chiave dell'organismo**, come il **sistema immunitario, nervoso e digestivo**, migliorando notevolmente il benessere generale, **tono e vitalità**.

PromoPharma®

PromoPharma S.p.A.

Via Biagio di Santolino, 156 - 47892 Acquaviva - Rep. di San Marino
tel. 0549 911338 - fax 0549 956700

info@promopharma.it - www.promopharma.it

Numero Verde
800 142 701



AZIENDA CON SISTEMA
DI QUALITÀ CERTIFICATO
UNI EN ISO 9001
UNI EN ISO 13485

teva

Farmaci equivalenti Teva. Fatti bene, fatti pensando a te.

Produciamo i nostri farmaci equivalenti
con esperienza e rigore, senza mai
dimenticare per chi li facciamo.

NOME del PRODOTTO
4 mg
compresse rivestite
con film

Medicina equivalente
Uso orale

compresse rivestite con film

4
mg

TEVA

*Papà ricordati
di prendere
la pastiglia!
Ti voglio bene
Ale ♡*

CHIEDI AL TUO FARMACISTA
E AL TUO MEDICO DI FIDUCIA.

www.tevaitalia.it

Occhio agli occhi!

I trucchi per gestire le occhiaie

DI

Antonella Lanzoni

operatrice sociosanitaria, estetista ed esperta di make-up therapy

I benefici che il camouflage dona sono molteplici, sperimentarli aiuta sia dal punto di vista estetico sia psicologico e sociale. Questo articolo è dedicato al tema delle occhiaie. Non lesioni "importanti", quindi, ma non per questo meno fastidiose esteticamente. Di seguito trovate i consigli per la scelta dei prodotti mirata e adeguata a ogni inestetismo e per l'applicazione a regola d'arte. Il risultato è sorprendente: gli occhi acquistano luce ed espressività!

La scelta dei correttori

I correttori sono l'elemento fondamentale per nascondere gli inestetismi della pelle e per realizzare la copertura delle discromie, quindi non devono mancare nel nostro beauty. Dopo aver determinato il colore delle occhiaie, si passa alla scelta del colore da utilizzare per neutralizzarle: la ruota dei colori ci aiuta a orientarci sulle nuance da scegliere. È importante sapere su quale nuance e quale texture (consistenza) orientarsi in relazione alla zona da correggere, o si rischierà di andare a peggiorare il difetto anziché minimizzarlo.

La base del pigmento per la copertura di occhiaie tendenti al marrone è di un leggero aranciato che va a neutralizzare la colorazione bruna dell'occhiaia. Se il nostro inestetismo presenta una colorazione violacea-bluastro, preferiamo un correttore dai pigmenti gialli, colore antagonista del blu. In caso di pelli senescenti che presentano segni di espressione più evidenti o con occhiaie non troppo marcate, la preferenza è per i correttori fluidi, più leggeri e idratanti ma con minore coprenza. Per le occhiaie pronunciate e profonde, con colorazioni che vanno dal marrone al viola, sono da preferire i correttori in crema o stick che hanno una tenuta e una copertura maggiori. Esiste una vasta gamma di case cosmetiche che producono correttori. Prima dell'acquisto, un consiglio del farmacista di fiducia può orientare nella scelta più idonea.

La copertura

Prima di iniziare il camouflage dell'occhiaia, mettete sul contorno occhi una crema idra-

tante non grassa. Applicate, quindi, una piccola quantità di prodotto con un pennello di media grandezza fino sotto la radice dell'arco cigliare inferiore, con il polpastrello stendete bene il prodotto su tutta la discromia, avendo cura di sfumare accuratamente il colore sui bordi dell'occhio, compreso l'angolo interno. Questo per non creare troppo stacco con il colore dell'incarnato. In seguito, picchiettare il prodotto con il polpastrello per ottenere un effetto più naturale ed eventualmente eliminarne l'eccesso. Poi, incipiate subito la parte della correzione con una cipria in polvere e incolore per fissare il make-up, attenderete qualche minuto e poi potete spolverizzare l'eccesso con un piumino.

Consigli

- Quando stendete il correttore, fate attenzione a **tendere bene la pelle intorno all'occhio** in modo da far aderire uniformemente il prodotto, eviterete che si formino le inestetiche pieghe che accentuerebbero il problema. Ricordate di completare e fissare la correzione su un occhio prima di procedere sull'altro.
- Se volete che la correzione duri più a lungo, **bagnate un dischetto di cotone con acqua fredda** e tamponate in modo leggero la parte truccata. L'acqua fissa

il prodotto sulla pelle garantendo una buona tenuta del make-up per tutta la giornata.

- Prima di eseguire il camouflage, soprattutto alla presenza di pelle grassa e mista, **applicare un velo di primer** che rende la pelle più asciutta e la prepara al trucco, assicurando una copertura più stabile e duratura. Il *primer* non è un correttore ma una base da applicare anche da sola per uniformare l'incarnato o per correggere le discromie.
- Scegliere il **mascara nero** e applicarlo **solo sulle ciglia superiori**, per evitare di creare nuove ombre scure sotto gli occhi.
- Il tocco finale lo possono dare le **sopracciglia**: possiamo dare loro **risalto con una matita** color tortora se siamo bionde, marrone se i nostri capelli sono scuri.

Se desiderate consigli e riferimenti sulla tecnica di trucco terapeutico

Associazione PUOI onlus

Web

associazionepuoi.blogspot.com

Email

associazionepuoi@libero.it



image: Associazione PUOI ONLUS

Libera la tua
anima sportiva.



Chiedi in Farmacia
il box completo
per la ripresa
dell'attività sportiva.



Il Box BACK TO SPORT contiene:

1 CONFEZIONE

TENDISULFUR®
RUN

Integratore alimentare formulato per il benessere di tendini ed articolazioni. Con Boswellia utile alla funzionalità articolare e sostanze fisiologicamente presenti nelle strutture tendinee.



1 CONFEZIONE

fisiocrem®

Crema con estratti naturali ad uso topico. Applicata sulla pelle attraverso il massaggio, dona una sensazione di benessere grazie al suo effetto lenitivo.



LE FARMACIE COMUNALI DI

RAVENNA

FARMACIE



COMUNALE N. 1

Via Berlinguer, 34 · Ravenna
Tel. 0544 40421 O · Fax 0544 407 473
comunale1@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 2

Via Faentina, 102 · Ravenna
Tel. 0544 460636 · Fax 0544 461557
comunale2@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 3

Via Po, 18 · Porto Corsini Ravenna
Tel. 0544 446301 · Fax 0544 441162
comunale3@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 4

Via Nicolodi, 21 · Ravenna
Tel. 0544 421112 · Fax 0544 423821
comunale4@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 5

Via delle Nazioni, 77 · Marina di Ravenna
Tel. 0544 530507 · Fax 0544 531683
comunale5@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 6

Via Giannello, 3 · Fornace Zarattini
Tel. 0544 21 2835 · Fax 0544 216317
comunale6@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 7

Via Bonifica, 6 · Porto Fuori Ravenna
Tel. 0544 433021 · Fax 0544 432503
comunale7@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 9

Viale Petrarca, 381 · Lido Adriano Ravenna
Tel. 0544 495434 · Fax 0544 495434
comunale9@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 10

Via 56 Martiri, 106/E · Ponte Nuovo Ravenna
Tel. 0544 61 088 · Fax 0544 47 6553
comunale10@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 1 PINARELLA

Viale Tritone, 13 · Pinarella di Cervia Ravenna
Tel. 0544 987105 · Fax 0544 987105
comunale.pinarella@farmacieravenna.com

COMUNALE COTIGNOLA

Via Matteotti, 55 - Cotignola Ravenna
Tel. 0545 40119 · Fax 0545 40119
comunale.cotignola@farmacieravenna.com

COMUNALE N. 2 MALVA

Via Martiri Fantini, 86/a - Cervia
Tel. 0544 977 650 · Fax 0544 977141
comunale2cervia@farmacieravenna.com

COMUNALE ALFONSINE

C.so Matteotti, 58 · Alfonsine
Tel. 0544 81253 · Fax 0544 84642
comunale.alfonsine@farmacieravenna.com

COMUNALE SAN ROCCO

Piazza B. Emaldi, 4B · Fusignano
Tel. 0545 50133 · Fax 0545 953866
farmcofusignano@racine.ra.it

COMUNALE N. 8

Via Fiume Montone Abbandonato, 124 · Ravenna
Tel. 0544 402514 · Fax 0544 407713
comunale8@farmacieravenna.com
*Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno.
Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno*

www.farmacieravenna.com



Pronti per
tornare a scuola?



SANOSAURO BOX
prepara i bambini **per un ritorno al TOP!**

SANOSAURO BOX CONTIENE:

TROCÀ FLU®
Imunoglukan®
P4H

Supporta le **DIFESE IMMUNITARIE**
grazie alla **VITAMINA C**



SUPERDÌ® 600

Per un pieno di **VITAMINA D**

