

FARMACOM

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno IV - Numero 6 - NOVEMBRE/DICEMBRE 2019



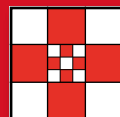
CAMMINARE E CRESCERE INSIEME

In salute, in farmacia, nello sport

Una salute
migliore
per un
mondo
migliore

 Mylan

Better Health
for a Better World



RAVENNA
FARMACIE
Srl

LE FARMACIE COMUNALI DI RAVENNA FARMACIE

Comunale n. 1

Via Berlinguer, 34 • Ravenna
Tel. 0544 404210 • Fax 0544 407473
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 212835 • 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 61088 • Fax 0544 476553
comunale10@farmacieravenna.com



Comunale 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 2 Malva

Via Martiri Fantini, 86/a • Cervia
Tel. 0544 977650 • Fax 0544 977141
comunale2cervia@farmacieravenna.com



Comunale Alfonsine

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



Comunale S. 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

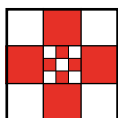




Foto di copertina: www.pixabay.com - image free

ENTRIAMO IN FARMACIA

Nuova veste
del laboratorio galenico
alla 8 4

INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE

PREVENZIONE E CURA
Gli italiani e l'influenza 7

MEDICINALI
Vitamina D 8

NOTE DI MEDICINA INTEGRATA

Sinergia vincente
contro i malanni invernali 11

FARMACIE PER LO SPORT

Integrazione e
alimentazione dopo
l'allenamento e la gara 13

Direzione, redazione e pubblicità
Farmacie Comunalì Torino S.p.A.
Corso Peschiera 193 - 10141 Torino
www.fctorinospa.it

Direttore Responsabile
Elisabetta Farina
redazione: redazione@fctorinospa.it

Hanno collaborato a questo numero
Orietta Benelli,
Elisa Cavina,
Maria Grazia Conti,
Giorgia Giorgini,
Paola Iommi,
Gabriele Taglioni

Collaborazione grafica
Ravenna Farmacie s.r.l.

Progetto grafico e impaginazione
Futurgrafica S.r.l.

Stampa
Tipografia Sosso S.r.l.



Tiratura 5.000 copie

Registrazione al Tribunale di Torino
N°114 dell'8 gennaio 2008



di Elisabetta Farina

Cari Lettori

CAMMINARE E CRESCERE INSIEME

Un anno si sta concludendo e uno nuovo anno sta per presentarsi dinnanzi a tutti noi: nella vita quotidiana, in famiglia, nel lavoro, nello sport.

Quale miglior proposito di camminare insieme, per crescere insieme.

Ravenna Farmacie ha raccolto la sfida e si affaccia al 2020 proseguendo quanto realizzato e, soprattutto, salutando una grande novità: la ristrutturazione del **Laboratorio galenico** della farmacia comunale 8. Una realtà che si evolve per i servizi all'utenza; alla quale offrire nuovi prodotti e con la quale costruire nuovi legami e progettare percorsi di salute.

Il laboratorio si inserisce nel gruppo di lavoro della farmacia comunale 8 creando una sinergia vincente. Come raccontato nell'articolo a pagina 11 "le diverse competenze spaziano dal laboratorio di galenica alla fitoterapia, dall'omeopatia alla floriterapia: ogni proposta è frutto di uno spirito di collaborazione fra i farmacisti specializzati nei vari settori in modo tale da offrire alla clientela una soluzione su misura".

La stessa sinergia vincente cui s'ispira tutta l'azienda Ravenna Farmacie.

Altro esempio, infatti, di lavoro in sinergia in farmacia è il **Progetto Sport**, che vede impegnate 9 farmacie del gruppo, mediante il quale ci si propone di seguire da vicino sia gli atleti evoluti sia i praticanti meno assidui. Quest'anno abbiamo iniziato a conoscere alcuni dei referenti del progetto che ci hanno accompagnato con i loro consigli nella rubrica dedicata allo sport. Ognuno di loro si interfaccia con tutto il gruppo di colleghi in un reciproco scambio di contributi.

Per crescere nella capacità di rispondere sempre più puntualmente alle esigenze di salute e prevenzione dell'utenza, l'Azienda collabora e progetta iniziative con partner del territorio, ad esempio nell'ambito oncologico con lo Ior e per lo screening per la prevenzione dei tumori.

Azioni poste in essere al fine di camminare insieme su un percorso condiviso di salute.

Camminare insieme è, quindi, l'imperativo che al termine dell'anno viene lanciato al 2020 dall'azienda Ravenna Farmacie e che simbolicamente è stilizzato nell'immagine della copertina di questo numero.

Un augurio di serene festività e di buona lettura!

NUOVA VESTE DEL LABORATORIO GALENICO ALLA 8

Ristrutturazione e ampliamento per essere all'avanguardia

Durante l'estate si sono conclusi i lavori di ristrutturazione a ampliamento che lo hanno reso ancor più performante alle esigenze lavorative dei farmacisti e produttive di risposta alle necessità dell'utenza. Il soggetto in questione è il *Laboratorio galenico* nella farmacia comunale 8 a Ravenna. Fiore all'occhiello dell'azienda Ravenna Farmacie, il laboratorio è rappresentativo dello sviluppo della cosiddetta medicina personalizzata, cioè di un percorso di cura che consiste in terapie su misura per ogni singolo paziente, declinata nei diversi ambiti sanitari tra i quali la farmacia.

Abbiamo incontrato le due anime che storicamente credono nel laboratorio galenico, infondendo energie e professionalità: il dottor Gabriele Taglioni, direttore della farmacia comunale 8, e la dottoressa Maria Grazia Conti, responsabile del Laboratorio galenico della comunale 8.

Dottor Taglioni, da quale esigenza nasce e si sviluppa il Laboratorio presso la 8?

Nasce da un'esigenza accresciuta in questi anni e che ha portato gradualmente a riscoprire la componente preparatoria del farmacista che era andata sciamando con l'avvento dei prodotti della grande industria. Avere dei farmaci preparati *ad hoc* quando la combinazione di principi attivi non è ritrovabile nei prodotti forniti dall'industria farmaceutica o per soggetti con particolari esigenze per i quali il medico propone la ricetta per la preparazione magistrale. Questa è la ragione che possiamo considerare come la scintilla scatenata. Produrre in laboratorio consente di soddisfare sia il medico che può prescrivere la terapia identificata come più adatta al suo paziente sia quest'ultimo che trova la risposta mirata alle sue specifiche esigenze di salute.

Attualmente, il laboratorio della farmacia comunale 8 ha una produzione che va dal preparato magistrale su prescrizione medica (a uso umano e a uso veterinario) ai prodotti che non richiedono prescrizione medica come quelli della *Linea Galenica* ai galenici officinali con o senza prescrizione.

È anche un'opportunità per riprendere in mano la missione di farmacisti preparatori.

Crediamo fermamente che il futuro del farmacista sia legato a questo ritorno alle origini. Lo percepiamo quotidianamente in farmacia a colloquio con l'utenza. Alla base della professione del



La dottoressa Maria Grazia Conti (al centro) con le due colleghe del laboratorio, le dottoresse Giorgia Giorgini ed Elisa Cavina.



farmacista vi è la produzione di medicinali. Nel corso degli anni siamo diventati quasi unicamente dispensatori a discapito del nostro essere farmacisti preparatori.

Tale componente sta riemergendo, e in essa l'Azienda crede e investe. Quindi, oltre alla ristrutturazione e all'ampliamento del laboratorio, impegno nel formare un pool di farmaciste specializzate.

Dottoressa Conti, ricordiamo i presupposti e le norme che definiscono un laboratorio galenico?

Il laboratorio è l'area in cui il farmacista produce farmaci. Nel nostro caso, dai prodotti naturali della *Linea Galenica* al farmaco vero e proprio utilizzando anche degli attivi importanti. Il vademecum dell'insieme di prescrizioni alle quali il farmacista deve attenersi nella preparazione di galenici magistrali e officinali è racchiuso nelle *Norme di buona preparazione*.

Si deve creare la tracciabilità dall'inizio del caricamento delle materia prime, che giungono corredate di certificato, e poi si stila un foglio di lavoro con i lotti delle sostanze e le relative scadenze. In questo modo si ha la tracciabilità complessiva. Inoltre, il laboratorio deve aver delle caratteristiche precise: essere staccato dai locali della farmacia, avere attrezzature certificate e revisionate periodicamente.

Ha citato le attrezzature. Quali sono le novità introdotte?

Le novità grazie alla ristrutturazione sono:

- un **turboemulsore** che permette di realizzare delle emulsioni come creme, gel e inguenti;
- un **miscelatore automatico** dedicato alla miscelazione di polveri;
- una **cappa chimica** che permette di preparare farmaci con una certa tossicità, proteggendo il farmacista durante la preparazione ed evitando eventuale contaminazione del preparato;



Il dottor Gabriele Taglioni e la dottoressa Maria Grazia Conti.

- un **Phaccametro** per la misura del pH. È inoltre aumentato il numero di alcune attrezzature già presenti con una ulteriore bilancia di precisione e ulteriori incapsulatrici.

Di particolare rilevanza è il **lavaggio a ultrasuoni** che garantisce una pulizia profonda degli utensili realizzando un bagno a ultrasuoni per una *pulizia molecolare*. Infatti, oltre l'operatività, un aspetto fondamentale in laboratorio è l'attenzione alla pulizia, che deve essere eseguita in modo scrupoloso dopo ogni formulazione. I piani di lavoro sono detersi sempre tra una preparazione e l'altra come le strumentazioni. Dopo la pulizia, gli utensili vengono riposti in armadi chiusi dedicati e gli apparecchi coperti con teli antipolvere.

Alcuni esempi di che cosa è ora possibile produrre grazie alle novità introdotte?

Grazie alla cappa, è possibile utilizzare attivi anche particolarmente tossici. Invece, grazie all'emanazione della luce rossa, che consente di ridurre al minimo l'ossidazione, si posso ora preparare anche prodotti facilmente ossidabili come le vitamine.



Sei pronta per la rivoluzione intima?

SAUGELLA ACTI3

Il detergente intimo che ti protegge 3 volte.

Con tecnologia

Acti GyneProtection System:

la tecnologia innovativa Saugella che dona una tripla protezione per il tuo benessere intimo, contrastando i fastidi intimi.



Ginecologicamente testato.

GLI ITALIANI E L'INFLUENZA

Tutti la conoscono, ma pochi la temono

L'influenza è una patologia che gli italiani conoscono bene, e delle cui potenziali conseguenze hanno una buona consapevolezza. Eppure, la copertura vaccinale non decolla.

È quanto emerge dalla seconda ricerca realizzata dal Censis sulle opinioni sull'influenza e i comportamenti degli italiani over 50 e sulla propensione alla vaccinazione antinfluenzale.

Gli over 50 sanno che può essere una malattia anche molto grave (53,1%) e causare complicanze cardiocircolatorie (58,7%) o addirittura portare alla morte (42,9%). Ma solo il 4,4% ammette di averne molta paura, mentre il 25,8% dei più anziani (con più di 75 anni) non la teme affatto.

Oggi il 99,2% delle persone con più di 50 anni sa che è possibile vaccinarsi (la percentuale era del 96,8% due anni fa) e il 94,6% ritiene che sia consigliabile per i soggetti affetti da patologie dell'apparato respiratorio (contro il 93% del 2017). Tuttavia, solo il 61,2% pensa che sia la soluzione indicata per tutte le persone che non vogliono ammalarsi.

Le complicanze e i comportamenti più diffusi

All'influenza possono essere associate diverse complicanze, di cui gli italiani over 50 sono a conoscenza in diversa misura: la bronchite (lo sa il 91,6%), la compromissione di alcune funzionalità respiratorie (87,5%), la polmonite (81,9%), la lunghezza dei tempi di recupero (79,9%), l'aggravamento delle malattie preesistenti (71,6%), sinusiti e otiti (70,8%). Il 58,7% sa che può dar luogo a problemi cardiocircolatori e il 42,9% pensa che possa avere complicanze anche mortali. Il 53,1% quindi si rende conto che può essere una malattia molto grave per gli anziani e per chi è affetto da patologie croniche. Questa consapevolezza è ancora più alta tra le persone maggiormente istruite (55,5%) ed è aumentata rispetto al 2017 (allora la percentuale era del 48,9%). Ma solo il 4,4% ammette di avere molta paura dell'influenza. Anche tra i più anziani il valore resta basso (il 4,9% tra i 65-74enni). A non temerla per niente sono le persone con un livello d'istruzione meno elevato (24,3%) e quelle con più di 75 anni (25,8%). Rispetto al 2017 aumentano quanti contattano immediatamente il

PREVENZIONE E CURA



medico quando si accorgono di aver preso l'influenza (erano il 16%, oggi sono il 21,4%). La quota è superiore alla media tra i 65-74enni (24,7%) e tra gli over 74 (24,2%). Ma la maggioranza si rivolge al medico solo se i sintomi non migliorano (erano il 45,8% nel 2017, oggi sono il 45,5%). Il 22,7% si cura autonomamente con farmaci da banco e il 10,4% non prende medicinali e lascia che l'influenza faccia il suo corso.

Non decolla la copertura vaccinale tra gli anziani

La copertura vaccinale tra gli over 65 (per i quali la vaccinazione è offerta gratuitamente e somministrata prevalentemente dal medico di famiglia) nella scorsa stagione 2018-2019 ha raggiunto il 53,1% (dato pressoché invariato rispetto alla stagione precedente: 52,7%). La graduale riduzione dal 2005-2006 in poi, periodo in cui la vaccinazione raggiunse il suo picco (68,3%), e la distanza dagli obiettivi del piano di copertura vaccinale possono dipendere dal grado di fiducia nel vaccino come strumento di prevenzione. A fronte del 32,7% degli italiani over 50 che afferma di fidarsi «molto» delle vaccinazioni (e la fiducia aumenta al 38,9% tra i laureati e al 40,8% tra i 65-74enni), la maggioranza (il 53,2%) si fida «abbastanza», mentre il 14,1% «poco» o «per niente».

Fonte censis.it

VITAMINA D

Le indicazioni di AIFA per la prescrizione



L'Agenzia italiana del farmaco (AIFA), con una determinazione pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale (n. 252 del 26 ottobre 2019), ufficializza l'istituzione della Nota 96, che regola la prescrizione a carico del Servizio sanitario nazionale, nella popolazione adulta (con età maggiore a 18 anni), dei medicinali con indicazione "prevenzione e trattamento della carenza di vitamina D" (colecalfiferolo, colecalfiferolo/sali di calcio, calcifediolo).

"L'istituzione della Nota 96 – spiega l'Agenzia – si colloca nell'ambito delle attività di rivalutazione dell'appropriatezza prescrittiva che hanno condotto la Commissione Tecnico-Scientifica dell'AIFA, sulla base delle evidenze scientifiche disponibili, a ritenere opportuno introdurre nuovi criteri regolatori per la prescrivibilità a carico del Sistema sanitario nazionale, nella popolazione adulta, della vitamina D".

L'AIFA specifica inoltre che nel "processo di rivalutazione, restano al momento invariate le condizioni di rimborsabilità a carico del SSN di tali farmaci nella popolazione pediatrica".

QUANDO LA PRESCRIZIONE È A CARICO DEL SSN

I casi in cui la prescrizione per "prevenzione e trattamento della carenza di vitamina D" nei soggetti adulti sono i seguenti:

indipendentemente dalla determinazione della 25(OH) D

- persone istituzionalizzate;
- donne in gravidanza o in allattamento;
- persone affette da osteoporosi da qualsiasi causa o osteopatie accertate non candidate a terapia remineralizzante (vedi nota 79).

previa determinazione della 25(OH) D

- persone con livelli sierici di 25OHD < 20 ng/mL e sintomi attribuibili a ipovitaminosi (astenia, mial-

gie, dolori diffusi o localizzati, frequenti cadute immotivate);

- persone con diagnosi di iperparatiroidismo secondario a ipovitaminosi D;
- persone affette da osteoporosi di qualsiasi causa o osteopatie accertate candidate a terapia remineralizzante per le quali la correzione dell'ipovitaminosi dovrebbe essere propedeutica all'inizio della terapia*;
- una terapia di lunga durata con farmaci interferenti col metabolismo della vitamina D;
- malattie che possono causare malassorbimento nell'adulto.

* Le terapie remineralizzanti dovrebbero essere iniziate dopo la correzione della ipovitaminosi D.

CHE COSA SONO LE NOTE AIFA

Sono lo strumento regolatorio che definisce le indicazioni terapeutiche per le quali un determinato farmaco è rimborsabile a carico del Servizio Sanitario Nazionale (SSN).

Attraverso le Note, l'AIFA individua, tra tutte le indicazioni per le quali il farmaco è autorizzato, quelle per cui il SSN si fa carico di rimborsare la spesa in un'ottica di sanità pubblica, orientando in questo modo le scelte terapeutiche verso una migliore efficacia e una maggiore sicurezza d'uso.

Al momento della prescrizione, il medico deve riportare sulla ricetta il numero della Nota relativa a quel farmaco. In questo modo egli dichiara che ricorrono le condizioni di rimborsabilità previste dalla Nota.

L'elenco delle Note AIFA è consultabile nel sito dell'Agenzia all'indirizzo:

www.aifa.gov.it/elenco-note-aifa

aminovita[®] PLUS

GLI AMINOACIDI CHE
SI PRENDONO CURA DI TE



Integrazione aminoacida specifica per salute, vitalità e benessere.



ENERGIA



MEMORIA



SONNO RELAX



DIFESE IMMUNITARIE



ARTICOLAZIONI

Aminovita Plus è una innovativa linea di integratori alimentari studiata per apportare le giuste quantità di specifici aminoacidi arricchiti con vitamine e minerali, per il benessere, la vitalità e la salute delle persone. Questo perché gli aminoacidi sono parte fondamentale dell'organismo umano, essendo i mattoni che costituiscono le proteine.

Gli aminoacidi contenuti negli integratori Aminovita Plus sono di origine vegetale certificata, combinati specificamente per ogni esigenza, senza glutine e naturalmente privi di lattosio.

- **100% Aminoacidi purissimi di origine vegetale**
- **Senza glutine**
- **Vitamine e minerali**
- **Estratti secchi**
- **Attivi specifici per esigenza**



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

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

DI PELLE IN PELLE, DI MAMMA IN MAMMA.

9,7 mamme su 10 consigliano Lichtena® Crema

“Amo Lichtena® perchè
è efficace, dolce e protettiva...
come una mamma!”
Daniela



Lichtena® Crema è il trattamento dermocosmetico lenitivo, nato dalla collaborazione con Dermatologi e Pediatri, che da oltre 25 anni di prende cura della pelle sensibile e reattiva di grandi e piccini.

La pelle dei più piccoli è vulnerabile e spesso soggetta a problemi come pelle a tendenza atopica e dermatite da pannolino, che si manifestano con secchezza, desquamazioni, prurito, arrossamenti ed irritazioni.

Lichtena® Crema risponde con efficacia e delicatezza alle esigenze della pelle dei bambini con la sua formula unica arricchita dal Complesso A.I.3active, 3 volte efficace nel ridurre rapidamente il prurito, ripristinare la barriera cutanea e proteggere la pelle. CLINICAMENTE TESTATA SULLA PELLE DI ADULTI E BAMBINI

#DIPELLEINPELLE

Risultato dell'iniziativa "DI PELLE IN PELLE CON LICHTENA® diventa tester", Condotta a Maggio 2019 da Lichtena® su 3944 utenti

lichtena.it



GIULIANI

SINERGIA VINCENTE CONTRO I MALANNI INVERNALI

Le soluzioni di fitoterapia, omeopatia e floriterapia

Orietta Benelli ed Elisa Cavina, farmaciste – farmacia comunale 8

Con l'arrivo dell'autunno, dei primi freddi e dei bruschi sbalzi di temperatura siamo esposti ai più comuni disturbi delle vie respiratorie.

Il modo migliore per proteggersi dalle aggressioni dei virus responsabili dell'influenza e delle sindromi parainfluenzali (mal di gola, raffreddore, otiti, tosse, bronchiti, polmoniti) e dai batteri responsabili delle complicanze di queste affezioni, consiste nel giocare d'anticipo con la prevenzione.

Una sana alimentazione e una regolare attività fisica sono elementi imprescindibili per il nostro benessere, ma non sempre possono bastare per rendere efficiente il nostro sistema immunitario contro questi agenti patogeni. Sappiamo tutti, infatti, che a settembre non è sempre così facile riprendere l'attività lavorativa o lo studio, ritrovare i ritmi frenetici quotidiani portando con sé il ricordo nostalgico delle ferie e, purtroppo, in tanti casi anche un certo carico tossinico da "bagordi estivi".

È fondamentale, quindi, preparare l'organismo adottando un piano d'azione dove lo stile di vita e il ricorso a rimedi naturali creano una sinergia vincente: la stessa cui s'ispira il gruppo di lavoro della farmacia comunale 8.

Le diverse competenze spaziano dal laboratorio di galenica alla fitoterapia, dall'omeopatia alla floriterapia: ogni proposta è frutto di uno spirito di collaborazione fra i farmacisti specializzati nei vari settori in modo tale da offrire alla clientela una "soluzione su misura".

PREPARATI FITOTERAPICI

La farmacia comunale 8 ha messo a punto, nel suo attrezzato laboratorio galenico, alcuni preparati fitoterapici acquistabili senza ricetta medica e sempre disponibili. L'ampia scelta dei prodotti comprende drenanti utili a "pulire" l'organismo da tossine infiammatorie e radicali liberi e preparazioni contenenti immunostimolanti, antiinfiammatori, antibatterici naturali la cui efficacia, dopo il drenaggio, risulta essere ancora più incisiva.

Fra le proposte presenti in farmacia ricordiamo

- **Pilosella composto** soluzione idroalcolica, a base di *Orthosiphon*, pilosella, equiseto e betulla che contrastano la ritenzione idrica e favoriscono il drenaggio e il ginepro che svolge anche una funzione depurativa sia a livello renale che epatico.
- **Carciofo composto** soluzione idroalcolica, che alle proprietà drenanti e antiedemigene della betulla, ananas e pilosella unisce l'azione depu-

rativa di piante meravigliose come il tarassaco, il carciofo, il cardo mariano e la bardana per il buon funzionamento del fegato, per migliorare la digestione e il transito a livello intestinale, favorire una riduzione del tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue, depurare i reni e contrastare problematiche a livello dermatologico (acne, dermatiti).

- **Papaia composto** capsule, a base di papaia, echinacea, propoli e alga Klamath la cui azione sinergica coadiuva i naturali meccanismi di difesa dell'organismo.
- **Echinacea composto** (soluzione idroalcolica), a base di tinture madri e macerati glicerici di propoli, echinacea, rosa canina, *Ribes nigrum*, timo e *Betula pubescens*. L'azione immunostimolante dell'echinacea è rafforzata dall'azione immunomodulante della vitamina C presente in grande quantità nella rosa canina e si associa all'azione battericida di propoli e timo e a quella antiinfiammatoria di *Ribes nigrum*.
- **Astragalo composto** (capsule), preparato che esplica l'azione immunomodulante grazie ai polisaccaridi presenti nella radice dell'astragalo, in sinergia con gli alcaloidi presenti nella corteccia dell'uncaria e con la vitamina C della rosa canina.



(da destra) le dottoresse Elisa Cavina e Orietta Benelli con le colleghe del gruppo di lavoro della farmacia comunale 8 le dottoresse Valentina Ricci Lucchi, Maria Grazia Conti e Giorgia Giorgini.

RIMEDI OMEOPATICI

Nella prevenzione e cura dell'influenza e delle sindromi influenzali in omeopatia è disponibile un rimedio molto efficace: un organoterapico (ottenuto cioè da tessuti di origine animale) che si ricava da *Anas barbariae*, l'anatra barbata.

Agisce stimolando il sistema immunitario in modo aspecifico, cioè fortificandolo contro ogni tipo di agente infettivo, ma anche favorendo la creazione di "eserciti di globuli bianchi" specializzati a combattere un virus o un batterio specifici.

Privo di effetti collaterali, può essere somministrato dall'età neonatale (basta solubilizzarlo in acqua) fino a tarda età. Non interferisce con alcuna terapia in atto e può essere associato ad altri vaccini indicati dal medico o al vaccino antinfluenzale in diluizione omeopatica che si può assumere per via orale e che è allestito a partire dai ceppi virali che si prevede siano responsabili dell'influenza.

Il rimedio va somministrato settimanalmente. Inoltre, ai primissimi sintomi a carico delle vie respiratorie o in caso di gastroenteriti virali, lo stesso farmaco omeopatico può essere efficace in acuto preso 2/3 volte al dì per alcuni giorni in modo tale da avere una risoluzione spontanea dei sintomi.

L'AUTO DELLA FLORITERAPIA

Per chi invece vuole rivolgere la propria scelta al mondo vegetale e cerca nei fiori una risposta che

consenta di contrastare i punti di debolezza, rafforzando quelle qualità innate che ci consentono di conquistarci giorno dopo giorno il nostro personale benessere, ecco venirci in aiuto i **fiori di Bach**.

- **Walnut**, per affrontare "i cambiamenti": per chi si ammala sistematicamente ai primi freddi, per chi si definisce meteoropatico, per coloro che hanno difficoltà di adattamento al rientro al lavoro o a scuola oppure vivono con disagio il ritorno dell'ora solare.
- **Honeysuckle** e **Clematis**, per coloro che rimpiangono il periodo estivo e, lasciando andare con difficoltà i ricordi, non riescono a concentrarsi nel presente.
- **Crab Apple**, per chi, a causa di un'alimentazione o uno stile di vita votato all'eccesso, esce dal periodo estivo con la sensazione di avere bisogno di liberarsi di un peso che gli impedisce di sfruttare a pieno le sue potenzialità nel lavoro, nello studio o nello sport.
- **Hornbeam**, se nonostante la pausa estiva alzarci alla mattina diventa difficile.
- **Olive**, per coloro che non hanno avuto la possibilità di concedersi il meritato riposo durante la stagione estiva e si sentono privi di energia sia nel fisico sia a livello mentale.



www.pixabay.com - image free

INTEGRAZIONE E ALIMENTAZIONE DOPO L'ALLENAMENTO E LA GARA

Come rifornire, recuperare e ricostruire

Paola Iommi – farmacista e referente Progetto Sport presso la farmacia comunale 1



L'obiettivo di ogni atleta professionista o amatoriale è quello di migliorare continuamente la propria performance sportiva. Un errore che molti commettono è non dare la giusta importanza alla fase di recupero dopo un allenamento intenso o una gara. Il recupero deve essere una parte integrante del programma in quanto è il momento in cui si manifestano realmente gli adattamenti necessari a raggiungere uno step superiore al proprio livello di preparazione. Uno scarso recupero porta ad una ridotta capacità di allenarsi e ad un accumulo eccessivo di stress che, allenamento dopo allenamento, porta in casi estremi all'*overtraining* (sovrallenamento).

Per sovrallenamento si intende una condizione fisica, comportamentale ed emotiva che si manifesta quando il volume, l'intensità e la frequenza dell'esercizio fisico di un individuo superano la capacità di recupero. Il soggetto in sovrallenamento subisce uno stallo nel miglioramento delle prestazioni e può accusare una perdita di forza e benessere. Dal punto di vista nutrizionale il recupero comprende un insieme complesso di fattori che includono:

- Rifornimento del glicogeno muscolare;
- Recupero dei liquidi e dei sali minerali persi;
- Ricostruzione delle fibre muscolari e di altre componenti cellulari che prendono parte al processo di adattamento e riparazione dei tessuti.

RESINTESI DEL GLICOGENO MUSCOLARE

Il glicogeno è un polimero del glucosio ed è il carburante principale dei nostri muscoli soprattutto durante esercizi di media ed alta intensità dove la fonte energetica principale sono gli zuccheri. In base all'intensità dell'allenamento nelle ore successive devono essere reintegrati dai 7 ai 12 grammi di carboidrati per kg di peso corporeo.

RIPRISTINO DEI LIQUIDI PERSI

La quantità di acqua presente nell'organismo umano varia in base all'età e si passa dal 75% nel neonato al 55% nell'anziano. Inoltre, il corpo umano contiene dal 4% al 5% di elettroliti e sostanze minerali che in un soggetto che pratica sport svolgono un ruolo importante nella contrazione muscolare (potassio, magnesio, sodio, calcio) e nel funziona-



mento del sistema nervoso. In condizioni ambientali difficili, come spesso accade ad esempio nel ciclismo, il reintegro può essere impossibile durante l'attività e si deve procedere in tempi rapidi al termine della stessa assumendo circa 500ml di liquidi ogni mezzo chilo di peso perso.

CATABOLISMO E COSTRUZIONE MUSCOLARE

Esercizi prolungati e ad alta intensità causano danni alle fibre muscolari, ovvero si innesca il fenomeno del catabolismo. Durante la fase del post esercizio questo si attenua grazie alla liberazione dell'ormone della crescita (GH) lasciando spazio alla fase di anabolismo muscolare che dura fino alle 48h dopo il termine dell'attività.

Si è visto che il consumo subito dopo il termine dell'allenamento di 15-25 grammi di proteine di alta qualità, a rapido assorbimento, povere di grassi associate a carboidrati aiuta a massimizzare la fase anabolica e a migliorare il recupero.

Dal punto di vista pratico, tranne in caso di atleti professionisti, il consumo di un pasto completo dopo circa 1 ora dall'attività costituito da carboidrati ad alto indice glicemico (pane, pasta, riso) associati ad alimenti proteici (carne bianca, albumi) accompagnati da una giusta dose di liquidi e sali minerali (succo di arancia, centrifugati di frutta) potrebbe essere sufficiente a coprire le necessità del nostro organismo.

INTEGRAZIONE MIRATA E PERSONALIZZATA

In commercio esistono integratori studiati appositamente per gli sportivi che, oltre ad avere l'esatto rapporto tra i vari nutrienti, ci permettono di ov-

CHE COSA È LA FASE (O FINESTRA) ANABOLICA

Con questo termine si intende quel breve periodo successivo ad un allenamento intenso in cui il nostro muscolo scheletrico è massivamente predisposto ad incorporare ed utilizzare nutrienti per la sintesi di tessuto contrattile e per la riparazione di quello lesionato dall'attività fisica. In genere si considera dai 20 minuti dal termine dell'allenamento che va via via scemando fino ai 120 minuti dopo.

viare sia al problema tecnico di preparazione e di assunzione di un pasto in tempi brevi sia a quello dei tempi digestivi, in quanto composti da nutrienti a rapido assorbimento che ci consentono di sfruttare al meglio la finestra anabolica.

Tra questi troviamo dei prodotti "jolly" chiamati **recovery drink**. Preparati per lo più in polvere formulati appositamente per il recupero composti dalle giuste proporzioni tra sali minerali, carboidrati ad alto indice glicemico per la sintesi del glicogeno, aminoacidi ramificati (BCAA) e glutammina per la ricostruzione muscolare e per un'azione disintossicante, il tutto potenziato da vitamine per un'azione antiossidante.

Per integrazioni più personalizzate in base al tipo di sport praticato, all'intensità e agli obiettivi prefissati dobbiamo invece ricorrere a singoli prodotti da utilizzare in associazione per ricoprire tutte le necessità dell'organismo dopo l'attività fisica.

Tra questi troviamo **sport drink** cioè prodotti in polvere composti da elettroliti e carboidrati. Permettono la preparazione di soluzioni isotoniche utili sia durante che dopo l'attività per la reidratazione e per il ripristino del glicogeno muscolare.

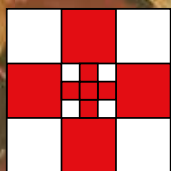
BCAA, PROTEINE E GLUTAMMINA

Aminoacidi ramificati o BCAA (leucina, isoleucina, valina), aminoacidi essenziali che non possono essere prodotti dal nostro organismo e che una volta assorbiti velocemente dal nostro intestino vengono metabolizzati direttamente dai muscoli. Il rapporto più usato tra questi aminoacidi è 2:1:1 dove la leucina è in proporzione il doppio degli altri due. Vi sono in commercio inoltre altre formulazioni con rapporti un po' diversi, come il 4:1:1 o 8:1:1, in quanto si è visto che la leucina in presenza di fonti proteiche può fungere da "scintilla" per la sintesi di massa muscolare. Ultimamente il mercato degli integratori si sta spostando più verso formulazioni contenenti tutti e 9 gli aminoacidi essenziali in quanto più complete rispetto i soli BCAA.

Ancora più complete rispetto ai singoli aminoacidi sono le **proteine**. Non sono ovviamente tutte uguali in quanto diversificano per alcuni aspetti, uno su tutte la lunghezza delle catene proteiche che influenzano ovviamente sui tempi di digestione.

Le migliori nella fase post allenamento sono le idrolizzate in quanto a più rapido assorbimento. Assunte dopo l'allenamento, assieme ad una giusta dose di carboidrati e di liquidi, favoriscono inoltre il picco insulinico ed aumentano la velocità di ripristino del glicogeno muscolare.

Per ultima, ma non meno importante, troviamo la **glutammina**, un aminoacido non essenziale con molteplici proprietà biologiche: detossificante, antiossidante, anticatabolica (atta a contrastare la degenerazione muscolare) ed ergogenica (in grado di determinare un miglioramento delle performance fisiche). Dal punto di vista del recupero è in grado di favorire l'ingresso di acqua, aminoacidi ed altre sostanze all'interno delle cellule muscolari, stimolando la sintesi proteica ed il ripristino del glicogeno. La glutammina, assieme alle vitamine C, B6, B12 e allo zinco, ha inoltre un ruolo importante nella salvaguardia del sistema immunitario indebolito dall'esercizio fisico intenso.



RAVENNA FARMACIE S.R.L.

DEDICATE AI POSSESSORI DELLA CARTA "LE TUE FARMACIE"
VALIDE PER I MESI DI OTTOBRE, NOVEMBRE E DICEMBRE 2019

*da sempre
a fianco
della tua
famiglia*



HELAN

LINEA PROFUMI CASA

SCONTO 30%



URIAGE AGE PROTECT

SIERO INTENSIVO MULTIAZIONE
CREMA E FLUIDO MULTIAZIONE
CREMA CONTORNO OCCHI
CREMA NOTTE DETOX
CREMA NOTTE PEELING

**SCONTO
20%**



DUCRAY ANACAPS

PROGRESSIVE
REACTIVE

SCONTO 20%



A-DERMA EXOMEGA

GEL PER CORPO
E CAPELLI 2 IN 1

SCONTO 20%



EUCERIN HYALURON-FILLER

TRATTAMENTI
ANTI-RUGHE

**SCONTO
10%**



AQUILEA INTEGRATORI

DIFESA 30 CAPSULE
FLU PLUS 10 BUSTE
FLU SPRAY NASALE 15ML

**SCONTO
20%**



ALIAMARE

AEROSOL SOLUZIONE
FISIOLOGICA
IPER SPRAY NASALE
SOLUZIONE IPERTONICA



SCONTO 50%

SPAZZOLINI ELETTRICI ORAL B

POWER PRO 2 E ~~€ 59,90~~
SMART TEEN WHITE ~~€ 36,90~~

~~€ 27,99~~ VITALITY CROSSACTION,
~~€ 19,90~~ CARS, PRINCIPESSA,
FROZEN, STARWARS

POWER PRO 1 ~~€ 44,90~~ € 29,90
POWER PRO 3 ~~€ 99,90~~ € 79,00
ADVANCE 400 KIDS ~~€ 15,19~~ € 12,90



VICKS ZZZQUIL NATURA

30 PASTIGLIE ~~€ 14,99~~
~~€ 11,90~~ 60 PASTIGLIE ~~€ 22,99~~
~~€ 18,50~~



PURAE

LINEA LAMPADE E
OLII ESSENZIALI

SCONTO 10%



SWISSE INTEGRATORI

MULTIVITAMINICI **SCONTO 10%**
UOMO E DONNA



PROLIVE BARRETTE

GUSTI VARI
CLASSICHE, BIO,
OXYFREE,
MULTIPACK 3+1



SCONTO 20%

ARKOROYAL PAPPA REALE

BIO 1500 MG E 500 MG

SCONTO 20%



EUPHIDRA BIOLOSOPHY

LINEA VISO, CORPO, CAPELLI

**SCONTO
20%**



PURESENTIEL ANTIPIDOCCHI

SPRAY PREVENTIVO DUO

~~€ 12,90~~ ~~€ 24,90~~
~~€ 9,90~~ ~~€ 19,90~~



OMRON AEROSOL

A3 COMPLETE
CON DOCCIA NASALE

~~€ 99,00~~ € 49,00



DETERSIONE,
IDRATAZIONE,
LINEA BABY

**SCONTO
20%**

CETAPHIL



MISURATORE PRESSIONE

MICROLIFE
AUTOMATIC EASY



~~€ 84,90~~
€ 54,90

Le immagini dei prodotti sono puramente indicative.
Tutte le offerte sono valide sino ad esaurimento scorte.

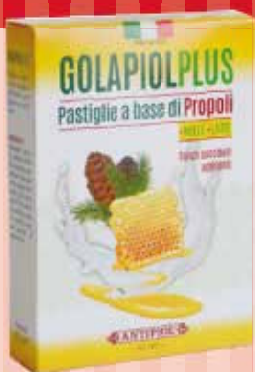
LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 5,46

GOLAPIOL C
Propoli Rosa Canina
24 compresse



GOLAPIOLPLUS
Propoli miele e latte
24 compresse



€ 7,04

GOLAPIOL PROPOLI
spray
15 ml



GOLAPIOL JUNIOR
spray
15 ml



€ 11,50

VOLTAREN EMULGEL
Gel 2%
60 g



€ 7,50

RINAZINA
spray nasale
15 ml - 0,1%



€ 6,90

VOLTADOL TERMICO
Cerotto autoriscaldante
2 cerotti



€ 3,90

PARODONTAX
dentifricio al fluoro
75 ml



€ 8,40

FROBEN GOLA
collutorio
160 ml



€ 7,90

FROBEN GOLA
spray per mucosa orale
15 ml



€ 19,90

ARMOLIPID PLUS
integratore alimentare
20 compresse



Le promozioni hanno validità dall'1 novembre al 31 dicembre 2019 o fino ad esaurimento scorte