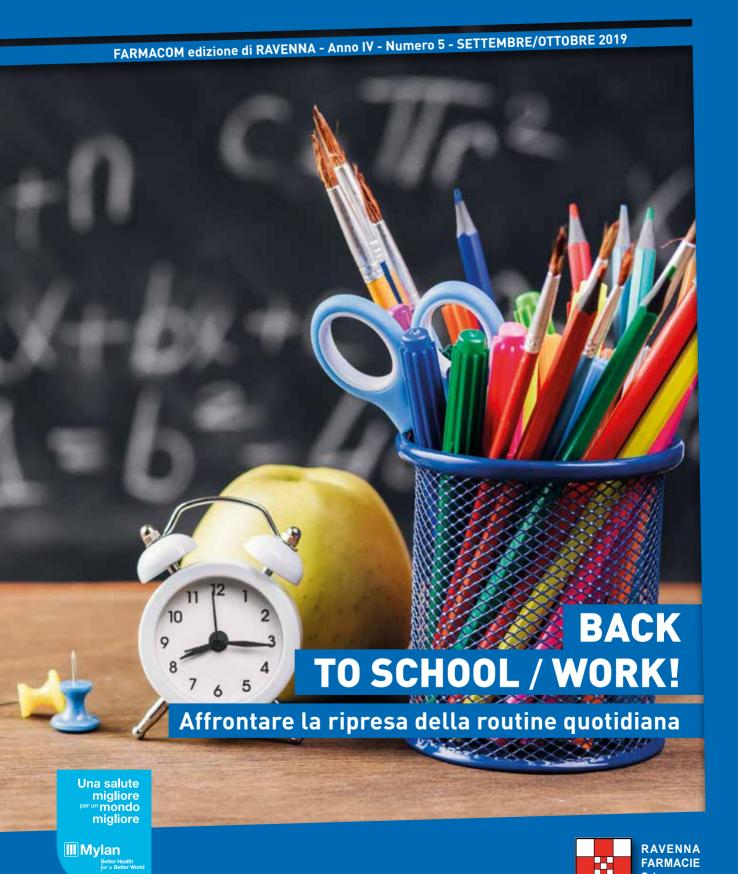
# FARMACOM



# 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



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



# Comunale n. 4

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



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





In copertina:

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

### **ENTRIAMO IN FARMACIA** Back to work 5 Si ritorna a scuola! 6 INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE SANITÀ Il concetto di "genere" entra nella medicina 9 italiana **PREVENZIONE** In un rapporto i dati dell'importanza 10 dei vaccini Tieni la testa sul collo 11

# NOTE DI MEDICINA INTEGRATA La "pagella" della Linea Galenica della comunale 8 14

FARMACIE PER LO SPORT
Alimentazione
e integrazione
negli sport di squadra
16

APPROFONDIMENTO
Prepararsi a un autunno
di corsa 18

Direzione, redazione e pubblicità Farmacie Comunali 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 Silvia Calderoni, Livia Carlini, Matteo Crociani, Federica Gavelli

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



Cari Lettori

# COME AFFRONTARE LA RIPRESA DELLA ROUTINE QUOTIDIANA?

Sindrome da post-rientro, mal di ritorno o sindrome del *back to work*. Qualsiasi nome si scelga, la domanda è la medesima: ma quanto è faticoso riprendere la solita vita dopo le tanto desiderate vacanze?

L'impatto con la routine e le responsabilità possono far entrare in crisi il corpo e procurare un piccolo shock. Sarebbe positivo abituarsi piano, piano. Avendone la possibilità, anche concedersi un ultimo giorno di vacanza da trascorrere a casa e non passare direttamente dalla meta vacanziera all'ufficio.

Potremmo definirla una giornata di decompressione e adattamento. Sicuramente, per aiutare ad alleviare e superare questa fase, sarebbe utile evitare di riprendere immediatamente tutte le consuete attività al 100% e con foga: andare con calma e aumentare l'intensità di lavoro e ritmi di vita pian piano, con gradualità.

Ovviamente, quanto detto è valido non soltanto per gli adulti, ma anche per i bambini e i ragazzi che conducono vite assai complesse con giornate ricche di impegni: il back to school non è meno impegnativo del back to work.

E poi, soprattutto, continuare a prendersi cura di sé come fatto in vacanza: alla mente e al corpo non bastano alcune settimane per stare bene sempre. Mettere in atto i buoni propositi o i cambiamenti meditati ed elaborati in ferie: la carica giusta è stata accumulata, ora è tempo di agire e impegnarsi.

Per alcuni suggerimenti su come prendersi cura di sé, questo numero della rivista – come già presentato dalla copertina - può essere fonte di stimplo.

Si inizia con gli articoli dedicati alla ripresa dei ritmi quotidiani, sia per il back to work a pagina 4, a firma della dottoressa Silvia Calderoli – farmacista presso la comunale 2 – sia per il back to school a pagina 6, a firma della dottoressa Federica Gavelli, farmacista presso la comunale 8. Entrambe illustrano un'ampia proposta di consigli e strategie.

Ma la cura del proprio benessere passa anche tramite alcune abitudini che possono divenire centrali in determinati contesti, come quello sportivo. Ecco che l'articolo a pagina 16 del dottor Matteo Crociani – farmacista presso la comunale 5 – illustra i principi della sana alimentazione e della corretta integrazione per chi pratica sport di squadra. L'articolo rientra nel percorso che accompagna durante quest'anno i lettori di FarmaCom, sia nel caso siano già dediti alla pratica sportiva e desiderino migliorare le loro performans nel rispetto della salute sia nell'ipotesi che desiderino avvicinarsi a una disciplina sportiva vedendo-la come pratica di movimento funzionale al benessere.

Parlando di benessere e movimento, anche l'articolo a pagina 18, dedicato agli amanti della corsa, offre alcune strategie per la preparazione e il mantenimento di un buon livello di allenamento con l'obiettivo di correre in salute e sicurezza.

Ben tornati, si prosegue insieme!

# **BACK TO WORK**

# Riprendere i ritmi quotidiani senza trascurare la cura di sé

Silvia Calderoni – farmacista e responsabile reparto cosmesi, farmacia comunale 2



La sindrome da rientro delle vacanze è in forte aumento. Le vacanze si sono accorciate e un terzo delle persone che le fanno si porta dietro il lavoro da fare anche al mare o in montagna, mentre un buon 20 per cento è in tensione e sotto stress finanche in spiaggia. La società della fretta, di una vita costellata di impegni, delle lancette dell'orologio inchiodate sul presente, tra gli effetti collaterali produce anche queste tossine da rientro. Basta davvero poco per non sprecare salute, tempo e umore e affrontare al meglio la delicata parentesi del dopo-vacanze. Un momento da affrontare con coraggio e pazienza, lasciando il tempo al corpo e alla mente di riprendersi e di tornare alla vita di tutti i giorni recuperando serenità e un po' di ottimismo.

È importante non ridurre subito le ore di sonno. Non passare dalle 8-9 ore dell'estate alle 5-6 invernali troppo rapidamente: l'organismo ha bisogno di tempo per riconquistare l'abitudine ai nuovi ritmi. Un bagno caldo o una tisana a base di malva rilassante per corpo e mente, tiglio per i disturbi del sonno, l'erba magica verbena per riequilibrare l'umore aiutano.

Se durante le vacanze c'è stato qualche peccato di gola, ora è il momento di riprendere una dieta corretta. Il cervello ha infatti bisogno di tornare a carburare al massimo.

Fare 5 pasti al giorno è un buon consiglio in modo che l'organismo riprenda i ritmi e non soffra di scompensi glicemici nel corso della giornata. La colazione è il pasto più importante perché consente di assumere la giusta carica per affrontare tutti gli impegni. Bisogna inoltre ricordare di concentrare la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata. Effettuare una restrizione calorica e seguire un'alimentazione ricca di frutta e verdura, cereali integrali, noci per introdurre sali minerali, vitamine e antiossidanti che consentono di contrastare i radicali liberi. L'uva rossa, ad esempio, è un ottimo ricostituente naturale grazie alla presenza di potassio, magnesio. fosforo, calcio e ferro e contribuisce alla prontezza mentale grazie agli zuccheri di rapida assimilazione di cui è ricca.

E idratarsi, bevendo almeno due litri di acqua al giorno.

### LA PAROLA D'ORDINE È DETOX!

Eliminare tossine, ripristinare l'equilibrio nel funzionamento dell'organismo, (ri)conquistando forma e benessere. Intraprendere un programma di depurazione aiuta a migliorare la capacità rigenerativa del corpo e il corretto funzionamento di tutti gli organi. Per mettere in atto un programma depurativo ad alto tasso di efficacia, può essere utile affiancare a una dieta mirata e a un regolare programma di attività fisica, l'assunzione di specifiche sostanze alimentari dai comprovati benefici per la salute. L'ideale, in questo caso specifico, è sfruttare le potenzialità preventive e terapeutiche delle piante officinali. Il cardo mariano interviene nelle disfunzioni epatiche inibendo enzimi e sostanze tossiche, responsabili dei danni a livello epatico. Possiede anche potere rigenerativo sulle cellule. Il **rafano** è particolarmente indicato nei disturbi cronici delle vie biliari, nelle forme dispeptiche e nei casi di mal di testa o cefalea causati da disfunzioni epatiche. Il tarassaco è un potente depurativo che aiuta a tenere pulito l'organismo nel suo complesso, dando sollievo al fegato e aiutandolo a smaltire le tossine in eccesso. La bardana è utile per le proprietà diuretiche e depurative generali, nonché per la sua azione ipoglicemizzante. L'ortica aiuta l'attivazione delle funzioni digestive, è un ricostituente e rimineralizzante.

### L'AIUTO DELL'INTEGRAZIONE

Questi consigli devono fare i conti con i diversi stili di vita imposti dal ritorno alla quotidianità che non sempre consentono di metterli in pratica facilmente, specialmente quando si parla di alimentazione. Per questo, quando non si è certi dell'assunzione quotidiana delle giuste quantità di micronutrienti, può essere utile ricorrere all'integrazione di alcune sostanze che hanno proprietà benefiche sul nostro organismo, quali ad esempio le vitamine del gruppo B per garantire l'energia che occorre in questo periodo. A tutto vantaggio del benessere va invece l'assunzione di estratti di alcune piante, tra le quali ad esempio la griffonia, una pianta che contiene il 5-HTP, l'aminoacido diretto precursore della serotonina, principale mediatore e regolatore dell'umore, della fame e del sonno. Anche l'integrazione con omega-3, in questo particolare periodo dell'anno, può essere utile per gli effetti sulle funzioni del sistema immunitario. Per prevenire e alleviare gli eventuali disturbi gastrointestinali che spesso si manifestano al ritorno dalle vacanze è consigliabile assumere probiotici che possono avere effetti positivi sull'equilibrio della flora batterica. Per combattere l'astenia, in particolare quella dell'anziano, un'integrazione con zinco, vitamina B5, magnesio e acetil-carnitina riduce la stanchezza fisica e migliora la performance mentale.



# I TRATTAMENTI DI BELLEZZA DA FARE DOPO LE VACANZE

L'estate è la stagione durante la quale la pelle risente di più degli sbalzi di temperatura, del sudore che ispessisce il film idrolipidico, del sole che stimola la formazione dei radicali liberi che sono i primi responsabili dell'invecchiamento cutaneo, generando l'ossidazione dei tessuti ed alterando il metabolismo cellulare dell'epidermide, che si rigenera male e più lentamente.

L'esposizione al sole provoca danni da ossidazione, la cute subisce un invecchiamento "aggiuntivo" indotto dalle radiazioni ultraviolette: è quello che genericamente si definisce **photoaging**.

Che fare per **rigenerare** la nostra cute e prepararla al meglio all'arrivo dei primi freddi? Scopriamo quali sono gli steps fondamentali da inserire nella propria **beauty routine** quotidiana per ripristinare e mantenere il **benessere cutaneo**.

 Detersione: detergere quotidianamente la pelle mattina e sera è fondamentale per il suo benessere. È importante utilizzare prodotti efficaci ma delicati (ovvero in grado di rimuovere lo sporco senza danneggiare ulteriormente lo strato corneo rischiando così di aggravare il livello di disidratazione cutanea), adatti al proprio "biotipo" cutaneo.

Prediligere inoltre una detersione per affinità, come olii detergenti, in grado di rimuovere lo sporco in maniera più delicata. Dopo la doccia, applicare sempre una crema idratante e nutriente.

- Esfoliazione: per avere una pelle più liscia, luminosa e mantenere un colorito uniforme, si consiglia di utilizzare un esfoliante almeno 1 volta a settimana, da scegliere in base alle caratteristiche individuali. L'esfoliazione consente di rimuovere le cellule epidermiche desquamanti che rendono l'epidermide più spessa e opaca. Una pelle così trattata accoglie meglio i trattamenti successivamente applicati. Un esfoliante a base di miele, cristalli di zucchero, oli preziosi di argan, borragine, girasole e di Karitè nutre ed esfolia la pelle con un autentico momento di piacere.
- Idratazione: parte delle caratteristiche cutanee, così come l'aspetto estetico, dipendono da una corretta idratazione. Per questo, dopo un'accurata detersione, è sempre fondamentale applicare un prodotto idratante, formulato con sostanze umettanti e nutrienti, in grado di stimolare i fibroblasti dell'epidermide nella loro rigenerazione, per far sì che, a livello epidermico, ci sia un rinnovamento delle cellule e di quelle sostanze come collagene, elastina, acido ialuronico, fondamentali per mantenere un aspetto sano e luminoso. Le pelli giovani vanno idratate, le pelli mature nutrite e stimolate con booster rivitalizzanti a base di collagene, vitamine e minerali, veri bagni di idratazione da applicare sotto la crema abituale.

Il photoaging può essere contrastato anche con l'utilizzo di integratori a base di vitamina E, zinco, olio di enotera, acido lipoico, omega 6, collagene, acido ialuronico con azione riparatore sulle strutture cutanee, aumentando elasticità e turgore della pelle, riducendo la formazione di macchie, dilatazione capillare e disidratazione.

# RIPRENDERE LE ATTIVITÀ SPORTIVE E ALLUNGARE LE PAUSE

Settembre è anche il ritorno in palestra. Riprendere l'allenamento a casa o in palestra non è semplice, ma se si riesce a trovare la giusta motivazione, lo sport può essere un alleato davvero utile per combattere la sindrome da rientro e sentire molto meno il back to work!

Ecco qualche consiglio: in generale, quando si tratta di riprendere gli allenamenti dopo una lunga pausa, l'aspetto più importante e critico riguarda il fatto che i muscoli devono essere riabituati al lavoro nel modo più graduale possibile. Quindi, non bisogna pensare di poter recuperare il tempo perduto in una o due sedute di allenamento, ritornando subito ai carichi e alle intensità precedenti. Ed è molto importante concedere ai muscoli e al corpo un adeguato riposo tra i primi allenamenti.

E per concludere, la migliore cura: allungare le pause. Senza rubare nulla agli impegni e alle scadenze, modificare il calendario in controtendenza rispetto al tempo dell'eterno presente che ci imprigiona. Guardare più avanti, e organizzare con semplicità una vita dove a "fregare" il tempo (fretta, deriva dal latino fregare), questa volta siamo noi. Con brevi e ricorrenti pause, concedendoci giorni e ore nelle quali stacchiamo la spina, senza neanche una precisa programmazione e non solo durante i periodi canonici di vacanza. Il riposo, prima medicina dell'uomo, lo dobbiamo gestire noi. L'estate, in fondo, ci insegna un comandamento da applicare tutto l'anno, specie durante i periodi di grande lavoro: gli svaghi sono indispensabili per reggere la fatica. E vanno coltivati durante tutti i 12 mesi del calendario.



w.freepik.com - image free



# SI RITORNA A SCUOLA!

# Come caricarsi di energie per riprendere studio e sport

Federica Gavelli – farmacista, farmacia comunale 8



Il ritorno dalle vacanze ai banchi di scuola, dal mare all'inizio di un nuovo anno scolastico, pieno d'impegni, aspettative e desideri da realizzare, rappresenta spesso un momento critico per bambini e adolescenti. Sempre più spesso accade che anche i bambini e gli adolescenti soffrano di vero e proprio stress da rientro, come gli adulti.

Ritrovare le proprie abitudini non è mai semplice e c'è bisogno di un po' di tempo, ma anche di qualche piccolo accorgimento per far sì che le energie e le risorse siano utilizzate al meglio. Il rientro a scuola spesso coincide anche con il ritorno al regolare svolgimento di attività fisica. In questo caso è importante iniziare gradualmente gli allenamenti, senza sovraccaricare troppo i bambini, dando tempo al fisico di abituarsi nuovamente alle vecchie abitudini.

### **COME PRIMA COSA L'ALIMENTAZIONE**

Se durante l'estate lascia spazio a qualche libertà in più, da settembre deve essere più controllata e abbinata ad un aumento di frutta e verdura e meno "fuori pasto". Tornare quindi a seguire la regola dei cinque pasti al giorno: colazione, pranzo, cena e due merende, fondamentali per garantire il giusto apporto di energia e evitare gli attacchi di fame improvvisi. Importante anche far assumere ai bambini, molta acqua e spremute di frutta fresca.

Rispetto agli adulti, i bambini hanno bisogno di una maggiore quantità di micronutrienti: largo quindi a frutta e verdura di stagione come l'**uva** ricca di antiossidanti, la **zucca**, ricca di vitamina C i **broccoli**, ricchi di antiossidanti come la provitamina A e la luteina e i **porri**, ricchi di vitamina A e minerali come ferro, magnesio, silice, potassio.



### IL SUPPORTO DELL'INTEGRAZIONE

In diversi casi soltanto la dieta e le buone abitudini non sono sufficienti ad affrontare questo cambiamento e quindi si presentano problemi che possono essere risolti ricorrendo a diversi **integratori multivitaminici**.

In generale al rientro dalle vacanze un'integrazione a base di multivitaminici può risultare utile per aumentare le energiche fisiche e psichiche. Di norma si assumono al mattino, in modo da fornire energia al fisico e aumentare di consequenza le prestazioni sia fisiche sia mentali. Questi prodotti vanno assunti a cicli di 2-3 mesi, eventualmente ripetibili durante l'anno scolastico. In particolare, si possono assumere le vitamine del gruppo B, insieme al magnesio, che contribuiscono a mantenere viva l'attenzione, in modo da rendere l'apprendimento dei bambini più facile e meno stancante. La vitamina B1, in particolare, è essenziale per le capacità di apprendimento, mentre la B12 ha un ruolo fondamentale nella produzione del neurotrasmettitore coinvolto nei processi mnemonici: l'acetilcolina.



Questi nutrienti si possono trovare anche in molti cibi, per esempio si può proporre come colazione uno yogurt con un cucchiaio di crusca e di polline.

In alcuni casi la semplice integrazione con multivitaminici non risulta sufficiente quindi, se il ragazzo o il bambino presenta difficoltà di concentrazione e memoria, possono risultare utili gli integratori contenenti eluterococco o fosfoserina; queste sostanze stimolano la funzionalità cerebrale aiutando la concentrazione. Sono privi di effetti indesiderati soprattutto in termini di sovreccitazione, pur agendo a livello cerebrale, per cui sono indicati nei ragazzi, anche in giovanissima età.





### È ORA DI ANDARE A NANNA!

Un altro importante aspetto da affrontare è la regolarità nel sonno, abitudine che spesso si perde durante le vacanze.

Può essere utile quindi che, già qualche settimana prima dell'inizio della scuola, i bambini inizino ad andare a letto presto e svegliarsi presto, in modo da rendere meno traumatico il ritorno alle abitudini invernali.

È sempre bene rammentare l'importanza che i bambini dormano un numero sufficiente di ore in modo da essere riposati e pronti ad affrontare una nuova giornata scolastica.

Spesso però non si riesce sin da subito a recuperare il ritmo perso, quindi può essere di aiuto un'integrazione a base di **melatonina** che è in grado di regolarizzare il ritmo sonno veglia, permettendo così un riposo efficace e ristoratore.

Tale integratore è indicato anche nei bambini più piccoli, non crea dipendenza e può essere usato anche per periodi lunghi. Normalmente, dopo 10-15 giorni di assunzione continua, si può sospendere ed eventualmente riprendere al bisogno.

# PREVENIAMO LE MALATTIE STAGIONALI

Il rientro dalle vacanze coincide anche con il passaggio da una vita prevalentemente all'aperto a quella al chiuso, tra aule e palestre, ambienti in cui proliferano facilmente batteri e virus; è importante quindi iniziare presto la prevenzione delle malattie stagionali.

Il mese di settembre può essere considerato un buon momento di ripresa anche di questo tipo di integratori.

Esistono moltissime tipologie di prodotti per prevenire i tipici malanni invernali, sia omeopatici sia fitoterapici. Negli ultimi anni gli integratori rivolti al miglioramento del sistema immunitario si stanno moltiplicando e non è semplice capire quali realmente possano essere un aiuto.

Tra i più importanti prodotti fitoterapici ricordiamo l'**echinacea**, in grado di stimolare il sistema immunitario, ma anche la **propoli**, validissimo prodotto utile sia in prevenzione sia in acuto, specialmente per le classiche sindromi da raffreddamento.

Esistono in commercio anche **prodotti omeopa- tici**, sotto forma di granuli, da assumere settimanalmente, da settembre, continuando per tutta la stagione fredda fino alla primavera.

Il rientro dalle vacanze può quindi rappresentare un momento critico dell'anno per bambini e adolescenti ma con le dovute accortezze si può facilmente superare, adottando buone abitudini alimentari e regolarità nello svolgimento delle attività della giornata, senza sovraccaricare troppo i bambini con impegni extrascolastici, in modo da favorire un naturale ritorno alle abitudini invernali.









**Fisiocrem**® è una crema di composizione naturale ad uso topico. Applicata sulla pelle attraverso il massaggio dona una sensazione di benessere grazie al suo effetto lenitivo.

# **PARLIAMO DI SALUTE**

a cura di Elisabetta Farina

# IL CONCETTO DI "GENERE" ENTRA NELLA MEDICINA ITALIANA

# Perché le cure siano a misura di uomini e donne

Il 2019 è un anno molto importante che pone l'Italia all'avanguardia in Europa nel campo della Medicina di Genere: il *Piano per l'applicazione e la* diffusione della Medicina di Genere sul territorio nazionale è diventato realtà.

Con tale Piano, per la prima volta in Italia viene inserito il concetto di "genere" nella medicina, al fine di garantire in modo omogeneo sul territorio nazionale la qualità e l'appropriatezza delle prestazioni erogate dal Servizio sanitario nazionale. Nell'era della medicina personalizzata risulta quanto mai importante, anzi indispensabile, tenere conto delle numerose differenze osservate tra uomini e donne nella prevenzione, diagnosi e cura delle malattie.

L'esigenza di questo nuovo punto di vista da includere in tutte le specialità mediche nasce dalla crescente consapevolezza delle differenze associate al genere, con il fine ultimo di garantire a ogni persona, sia uomo che donna, la migliore cura, rafforzando ulteriormente il concetto di "centralità del paziente" e di "personalizzazione delle terapie".

Il Piano – previsto dall'articolo 3 della Legge 3/2018 – è nato dall'impegno congiunto del Ministero della salute e del *Centro di riferimento per la Medicina di genere* dell'Istituto superiore di sanità con la collaborazione di un Tavolo tecnico-scientifico di esperti regionali in Medicina di genere e dei referenti per la Medicina di genere della rete degli *Istituti di ricovero e cura a carattere scientifico* nonché di AIFA e AGENAS.

Oltre alla descrizione dello stato dell'arte della Medicina di genere a livello nazionale e internazionale, il Piano indica gli obiettivi strategici, gli attori coinvolti e le azioni previste per una reale applicazione di un approccio di genere in sanità nelle quattro aree d'intervento previste dalla legge:

- percorsi clinici di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione;
- ricerca e innovazione;
- formazione;
- comunicazione.

# NASCE L'OSSERVATORIO DEDICATO ALLA MEDI-CINA DI GENERE

SANITÀ

L'art.3 della legge 3/2018 prevede inoltre la costituzione presso l'Istituto Superiore di Sanità di un Osservatorio dedicato alla Medicina di genere con il compito di assicurare l'avvio, il mantenimento nel tempo e il monitoraggio delle azioni previste dal Piano, con lo scopo ultimo di fornire al Ministro della salute i dati da presentare annualmente alle Camere. «L'Iss è stato individuato quale ente vigilato titolare dell'Osservatorio e garante dell'attendibilità e appropriatezza dei dati rilevati, naturalmente con il coinvolgimento degli altri enti vigilati (AIFA, AGENAS, IRCCS) e con la consultazione della Commissione dei rappresentanti regionali» spiega Alessandra Carè, direttore del Centro di riferimento di medicina di genere dell'Iss.

«In questo contesto – prosegue il Direttore – il Centro di riferimento per la Medicina di Genere dell'Istituto Superiore di Sanità avrà un ruolo cruciale di promozione e coordinamento delle attività volte all'applicazione e diffusione della Medicina di genere, con l'obiettivo di coinvolgere tutte le Regioni italiane in modo da assicurare la tutela della centralità della persona in egual misura su tutto il territorio nazionale.

Il Centro di riferimento per la Medicina di genere, già impegnato direttamente nella promozione della ricerca sui meccanismi fisiopatologici responsabili delle differenze di genere e sugli effetti dello stile di vita e dell'ambiente sulla salute dell'uomo e della donna, si occuperà di formare e aggiornare gli operatori sanitari e di promuovere campagne di comunicazione e informazione rivolte ai cittadini per una corretta ed omogenea applicazione di un approccio genere-specifico.

In conclusione, possiamo dire che è un risultato importante che richiederà un grande impegno da parte di tutti gli addetti poiché l'attuazione di questo Piano rappresenterà un obiettivo strategico per la nostra Sanità che, attraverso una medicina più aderente alle specifiche necessità di ciascuno, potrà essere più efficace ed economica».

Fonti Ministero della Salute Istituto Superiore di Sanità



# IN UN RAPPORTO I DATI DELL'IMPORTANZA DEI VACCINI

# Focus sulle categorie viaggiatori e donne in gravidanza

"L'immunizzazione è ampiamente riconosciuta come uno degli interventi sanitari più efficaci e convenienti nella storia della salute pubblica. Grazie ai vaccini si continuano a salvare globalmente milioni di vite ogni anno. Il monitoraggio dei vaccini riveste per tanto un'importanza fondamentale a servizio di tutti, per promuovere il loro uso e per garantirne sempre, come anche per tutti i farmaci, il giusto rapporto rischio / beneficio". Con queste parole di Luca Li Bassi, direttore generale AIFA, si apre la prefazione del *Rapporto vaccini 2018*.

Il Rapporto mostra che complessivamente, su un totale di circa 18 milioni di dosi somministrate in Italia nel 2018 per tutte le tipologie di vaccino, sono state effettuate 31 segnalazioni ogni 100.000 dosi, che corrispondono a circa 12 segnalazioni ogni 100.000 abitanti. La freguenza delle segnalazioni relative a reazioni avverse gravi correlabili è di 3 eventi ogni 100.000 dosi. Le reazioni correlabili segnalate sono tutte note e quindi già riportate nelle informazioni sul prodotto dei vaccini autorizzati in Italia. L'andamento crescente del numero delle sospette reazioni avverse è indicativo di una sempre maggiore attenzione alla vaccinovigilanza da parte sia degli operatori sanitari che dei cittadini. "Dall'analisi dei dati nazionali, non sono emerse informazioni - spiega l'AIFA - che possano influenzare il rapporto beneficio-rischio per le varie tipologie di vaccino correntemente utilizzate, confermando quindi la loro sicurezza. Oltre all'analisi approfondita delle sospette reazioni avverse per singola tipologia di vaccino, come ogni anno, è stato dedicato un focus ai vaccini antinfluenzali e alcuni approfondimenti che, in questa edizione, riquardano le vaccinazioni internazionali per i viaggiatori e le vaccinazioni raccomandate in gravidanza".

### **FOCUS INFLUENZA**

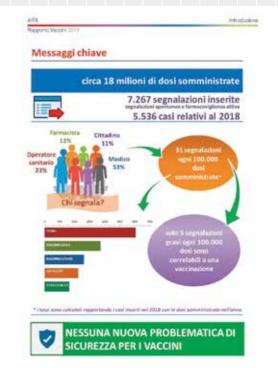
La stagione 2018-19 è stata caratterizzata da un'intensa attività virale con un'incidenza cumulativa di elevata entità, paragonabile a quella della scorsa stagione influenzale. Il picco epidemico è stato raggiunto nella prima settimana di febbraio 2019 tornando, dopo due stagioni, al periodo in cui normalmente si osserva il picco epidemico. Sebbene i virus influenzali di consueto colpiscano maggiormente le fasce di età pediatrica, in questa stagione si è osservata una maggiore incidenza soprattutto nei bambini al di sotto dei cinque anni con un livello di incidenza molto elevato paragonabile solo alla scorsa stagione.

Anche in termini di severità vi è stato un elevato numero di persone ricoverate in terapia intensiva per complicanze dell'influenza, un quarto delle quali è deceduto. Il 63% dei casi gravi è di sesso maschile e l'età media è di 63 anni. Nell'84% dei casi gravi e nell'89% dei deceduti era presente almeno una condizione di rischio preesistente (diabete, tumori, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie croniche, obesità ecc.) e l'80% dei casi risulta non vaccinato. Otto casi gravi si sono verificati in donne in stato di gravidanza.

# FOCUS VACCINO ANTINFLUENZALE E GRAVIDANZA

Dal 2012, considerato il rischio di complicanze osservato durante la pandemia H1N1 del 2009-2010. l'Oms raccomanda che tutte le donne, a ogni gravidanza e indipendentemente dalla fase di gestazione, vengano vaccinate contro l'influenza. Tale raccomandazione si basa sulla presenza di un evidente rischio di malattia grave in questo gruppo di persone e sull'evidenza che il vaccino antinfluenzale è sicuro in ogni fase della gravidanza ed efficace nel prevenire l'influenza nelle future mamme così come nei neonati. In generale, è stato dimostrato che la vaccinazione antinfluenzale della madre riduce la frequenza di esiti negativi per il feto. Diversi studi dimostrano inoltre che la vaccinazione in gravidanza previene l'infezione influenzale (confermata in laboratorio) e le ospedalizzazioni correlate nei bambini nei primi 6 mesi di vita.

Fonte: Rapporto 2018 AIFA



# **TIENI LA TESTA SUL COLLO**

# La prevenzione oncologica passa anche da qui

Scendi dalle nuvole, Esci dal guscio, Non mettere la testa sotto la sabbia: questi i tre messaggi della campagna *Tieni la testa sul collo* del 2019 (makesensecampaign.eu/it/).

Un invito sottolineato a tinte forti a non sottovalutare i tumori della testa e del collo e a sottoporsi ai controlli diagnostici necessari.

La grafica della campagna di quest'anno richiamerà il comportamento tipico di alcuni animali di fronte alla paura, l'istinto di nascondersi per non affrontare il pericolo, tipico anche di noi uomini. Come già nel 2018, l'iniziativa è promossa dall'Associazione Italiana di Oncologia Cervico-Cefalica (Alocc) in occasione della Make Sense Campaign 2019, la campagna europea di sensibilizzazione sui tumori della testa e del collo che dal 16 al 20 settembre metterà in campo numerose iniziative su tutto il territorio nazionale.

"Tieni la testa sul collo. Un controllo può salvarti la vita" è il messaggio che anche in questa edizione mira a sensibilizzare la popolazione italiana a partecipare alle iniziative che si terranno nei circa 30 Centri specialistici, da Nord a Sud. "L'obiettivo – spiega l'Alocc – è quello di promuovere l'importanza della diagnosi precoce, unico strumento in grado di sconfiggere queste patologie che ogni anno vedono diagnosticati circa 12.000 nuovi casi, facendo confluire le persone ai Centri durante le iniziative. La campagna Make Sense è un'iniziativa unica ed emozionante promossa dalla Società europea dei tumori testa collo (European Head and Neck Society, EHNS). Con questa iniziativa, l'EHNS mira ad aumentare la consapevolezza dei sintomi legati ai tumori della testa e del collo e conseguentemente a promuovere un tempestivo ricorso al medico e una diagnosi precoce. Anche se gli uomini hanno da due a tre volte più probabilità di sviluppare il cancro della testa e del collo, l'incidenza è in aumento nelle donne. Questo tumore è più comune nelle persone di età superiore ai 40 anni, ma

# LA DIAGNOSI PRECOCE PUÒ SALVARE VITE UMANE...

Se manifesti UNO qualsiasi di questi sintomi per TRE settimane...



# Rivolgiti a un medico

**MAKESENSECAMPAIGN** 







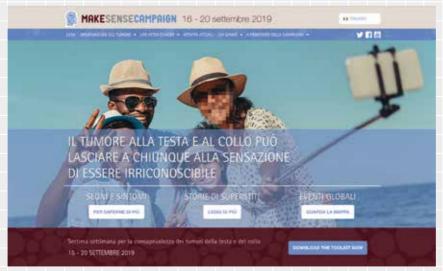
Make Sense Campaign www.makesenseca

c'è stato un recente aumento tra le persone più giovani. Il 75% delle neoplasie di testa e collo sono causate da fumo e alcol".

«Circa 30 Centri specialistici di tutta Italia apriranno le porte al pubblico per favorire una cultura della prevenzione e della diagnosi tempestiva nel trattamento dei tumori testa-collo – sottolinea Valentino Valentini, presidente Alocc. Si potranno ricevere informazioni anche attraverso il materiale informativo che sarà distribuito, così come effettuare gli screening gratuiti e, ricorrere, laddove ci fosse bisogno, all'ausilio di uno specialista. I sintomi dei tumori della testa e del collo sono spesso insidiosi perché confusi con normali manifestazioni quali: gonfiore al collo, deglutizione dolorosa o faticosa, naso chiuso da una narice e/o sanguinamento dal naso, raucedine persistente, mal di gola

e o bruciore alla lingua, lesioni orali e/o rosse o bianche nel cavo orale. In presenza – conclude Valentini – di uno di questi sintomi che perdurano per almeno tre settimane, non bisogna perdere tempo e andare subito dal medico per un consulto: un controllo ed una diagnosi precoce possono salvare la vita». La veicolazione dei messaggi della campagna Tieni la testa sul collo così come la pubblicizzazione delle attività dei Centri avverrà anche online, attraverso i canali Social.

Fonti: Alocc makesensecampaign.eu/it/



# Promo**Pharma**®

# RE-COLLAGEN®

DAILY BEAUTY DRINK

IL COLLAGENE DI NUOVA GENERAZIONE

 $\nearrow$ 

INTEGRATORE ALIMENTARE
A BASE DI **ABC COMPLEX®**(AMINO BOOST COLLAGEN COMPLEX)
E **VITAMINA C**, PER PROMUOVERE **LA SINTESI DEL COLLAGENE** 

100% VEGETALE - SENZA GLUTINE



Re-Collagen® è il frutto di analisi e ricerche approfondite del reparto tecnico-scientifico di PromoPharma®. La sua formulazione esclusiva rende questo prodotto unico nel suo genere.

I preziosi principi attivi in esso presenti, promuovono la bellezza della tua pelle e contrastano gli effetti dell'invecchiamento.

Re-Collagen® agisce dall'interno, contribuendo a rinforzare la pelle e a fornire protezione contro lo stress ossidativo.

Re-Collagen® è disponibile in Farmacia, Parafarmacia ed Erboristeria.





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** 











per i **CAPELLI INDEBOLITI** e **ASSOTTIGLIATI** di **UOMO** e **DONNA** durante alcuni periodi dell'anno

PHYSIO GENINA

VITALITÀ, FORZA E CORPO"

**AZIONE RINFORZANTE: Physiogenina** 

**AZIONE ANTIOSSIDANTE:** Complesso brevettato naturale

GIULIANI

# LA "PAGELLA" DELLA LINEA GALENICA DELLA COMUNALE 8

# Oggetto di una tesi universitaria

Livia Carlini – farmacista, farmacia comunale 8

Nel piano di studi della Facoltà di Farmacia è previsto un tirocinio curriculare: è grazie a questo tirocinio che ho potuto conoscere più da vicino il lavoro del farmacista, sia nel suo aspetto di relazione con il pubblico, sia in quello laboratoriale, dal momento che nella farmacia comunale 8 è presente un laboratorio galenico in cui si allestiscono preparati magistrali e fitoterapici.

Il farmacista qui non è solo garante della salute pubblica, ma galenista e figura professionale a tuttotondo, legittimata alla dispensazione ma anche all'allestimento di medicinali.

Terminato il tirocinio curriculare, ho avuto la possibilità di continuare il mio percorso formativo sempre all'interno della stessa farmacia - iniziando un tirocinio per tesi. L'obbiettivo era raccogliere sufficienti informazioni ed esperienze per realizzare una tesi attuale e innovativa che mi consentisse

Per l'esperienza entusiasmante vissuta durante il tirocinio per tesi ringrazio lo staff (o meglio la famiglia) della farmacia comunale 8 che mi ha ospitata, incominciando dal dottor Gabriele Taglioni - direttore della farmacia - che mi ha sostenuta e seguita in questo progetto anche come correlatore.

anche di vedere all'opera i farmacisti nei diversi ruoli che possono ricoprire nella propria attività (tutti presenti nella comunale 8): preparatore in laboratorio, consulente e venditore a banco.

Quando propone un fitoterapico galenico il farmacista tiene conto di diversi aspetti, quali l'efficacia della fitoterapia per il problema da trattare e quale sia il salutistico "migliore" per quel disturbo.

Durante il mio periodo di attività presso la comunale 8 ho affiancato i colleghi farmacisti nella vendita e nel consiglio ai clienti dei prodotti, in particolare dei prodotti della Linea Galenica; in tali occasioni ho dispensato un questionario, precedentemente preparato, al fine di corredare la mia tesi di un apparato di dati.

L'obiettivo della mia tesi *I fitoterapici della Linea Galenica nel consiglio del farmacista* è stato cercare di orientare e valorizzare la fitoterapia galenica e, in particolare, valutare se i prodotti galenici preparati e commercializzati:

- sono percepiti come efficaci;
- sono privi di effetti collaterali (compliance del prodotto galenico);
- sono ritenuti più efficaci di un farmaco/integratore assunto per lo stesso motivo.

# IL GRADIMENTO DEI CLIENTI VERSO I PREPARATI DELLA LINEA GALENICA

L'analisi finale delle risposte fornite dai questionari ha evidenziato un gradimento totalmente positivo nei confronti dei prodotti fitoterapici: si è confermato un dato Istat del 2013 che vede le donne più





orientate verso la fitoterapia rispetto agli uomini (75%), con un livello di istruzione medio-alto (laureati/diplomati, per il 44%); tuttavia ho registrato una maggiore diversificazione nelle fasce d'età che si sono orientate verso la *Linea Galenica* per la risoluzione di alcuni disturbi. Dato estremamente positivo è stata l'assenza totale di effetti avversi durante la terapia con tali fitoterapici; inoltre il campione analizzato ha definito quersti prodotti migliori, se non uguali, rispetto altri farmaci/integratori assunti per la stessa patologia.

Dal campione in esame si è evinto che i prodotti maggiormente apprezzati sono stati:

- *Grindelia composto* (sciroppo) coadiuvante la funzionalità delle prime vie respiratorie;
- *Riso rosso capsule* per il controllo dei livelli fisiologici di colesterolo nel sangue;
- **Propoli composto** (spray) per il benessere della gola, ad azione antisettica e disinfettante;
- Pilosella composto (gocce), coadiuvante il drenaggio dei liquidi corporei;
- **Centella composto crema**, per favorire la circolazione venosa nelle gambe.

I dati riferiti a questi preparati sono stati oggetto di un esame più attento e di una operazione di sintesi, in forma grafica, rispetto a quanto elaborato fino a quel momento, evidenziando:

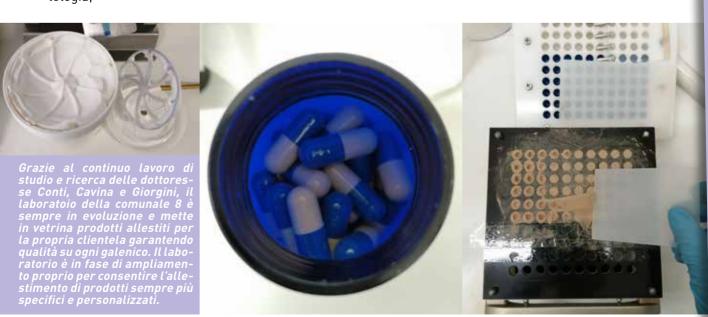
- efficacia del prodotto;
- confronto con altri principi attivi per la stessa patologia;

- risoluzione del problema;
- disponibilità a consigliare ad altra persona i prodotti di questa linea.

Grindelia composto ha ottenuto il massimo grado di efficacia e di gradimento (100% di pareri positivi), così come il Riso rosso; Propoli spray ha ottenuto un buon successo con valori positivi alti distribuiti in tutti i campi (circa 91% dei clienti l'ha ritenuto efficace e lo consiglierebbe ad altri, considerandolo più efficace di altri prodotti contro il mal di gola); la maggior parte dei soggetti (90%) ha considerato la Pilosella più efficace e valida come diuretico/drenante rispetto ad altri farmaci/integratori; infine l'89% del campione in esame ha sottolineato l'efficacia della Centella crema.

Durante la mia indagine ho avuto la conferma che il ruolo del farmacista è di fondamentale importanza per consigliare-controllare l'uso dei prodotti fitoterapici e per svolgere un'azione di farmacovigilanza e che il consiglio del farmacista è risultato determinante nella scelta del prodotto per l'82% degli intervistati.

Questo è possibile nella farmacia comunale 8 proprio perché il personale è estremamente motivato e valorizza l'attività di preparazione, tanto che i prodotti magistrali e salutistici proposti sono diventati un suo segno distintivo e la pongono tra le farmacie più importanti di Ravenna per offerta di prodotti e servizi.





# ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE NEGLI SPORT DI SQUADRA

"Stop and go": energie per il sostegno di sforzi intensi e ripetuti

Matteo Crociani – farmacista e referente Progetto Sport presso la farmacia comunale 5



Quando parliamo di sport di squadra, come ad esempio il calcio, la pallavolo, il rugby o il football americano, intendiamo tutti quegli sport in cui vengono richiesti dall'atleta sforzi o sprint intermittenti o ripetuti, ovvero sforzi massimi per periodi brevi durante un evento sportivo della durata di qualche ora. Pensiamo ad esempio al calcio, sport maggiormente praticato in Italia. Il calciatore è sottoposto per 90Đ a un alternarsi di diverse tipologie di sollecitazioni come: corsa leggera, camminata, corsa indietro, corsa laterale e massimale (sprint). Durante una partita l'attività calcistica è suddivisa per la maggior parte da sforzi a bassa intensità alternati da sforzi a intensità alta ed estrema. L'atleta che pratica "sport di squadra" ha, quindi, come principale obiettivo quello di poter mantenere durante tutta la partita e per tutto il campionato elevati livelli prestativi in virtù dei continui scatti richiesti.

### **ALIMENTAZIONE**

Un'alimentazione corretta ed equilibrata rappresenta il sistema più adatto per soddisfare i particolari bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi amatoriali e professionisti; la dieta deve includere le principali classi di macronutrienti - carboidrati, proteine e grassi - fondamentali per ricavare glucosio e glicogeno, che forniscono ai muscoli l'energia necessaria. Anche i micronutrienti non vanno sottovalutati, vitamine e minerali, oltre a essere utili per la produzione di energia e una maggiore idratazione, proteggono le cellule dai radicali liberi, prodotti in quantità maggiore dagli sportivi per l'elevato consumo energetico.

# **FOCUS SUI MACRONUTRIENTI**

Il **fabbisogno proteico** viene misurato in g/kg di peso corporeo al giorno; si stima che il fabbisogno giornaliero minimo di un uomo sedentario si attesti intorno a 1g/kg di peso, mentre nell'atleta che si allena regolarmente può arrivare a 2-2,5 g/kg. Tra tutti i cibi la proteina è il più saziante: mediamente un alimento proteico contiene circa il 20% di proteine. La dieta dovrebbe comprendere un mix di alimenti di origine animale e vegetale come carni bianchi, pesce, uova, latticini, legumi e cereali.

I **carboidrati** forniscono energia a pronto uso, sono la componente principale della dieta e rappresentano dal 50 al 70% delle calorie giornaliere totali; se assunti prima e durante la competizione ritardano la comparsa di affaticamento. È preferibile osservare una dieta con elementi a basso indice glicemico e alto contenuto di amido (legumi, pane integrale, riso, cereali, patate, soia) rispetto a quelli contenenti zuccheri semplici o con carichi glicemici troppo elevati (miele, dolci, bevande zuccherate, frutta, marmellata) onde evitare sbalzi repentini di glicemia con conseguente "ipoglicemia reattiva" che potrebbe compromettere seriamente la prestazione.

Dopo i carboidrati, i **grassi** sono la seconda principale fonte energetica dell'organismo e costituiscono il 25-30% dell'apporto calorico giornaliero. Per prestazioni fisiche di lunga durata vengono usati come scorta energetica; meglio assumere grassi monoinsaturi, nutrienti presenti nell'olio di oliva e nella frutta secca (nocciole, mandorle, arachidi, pistacchi e semi oleosi). Inoltre, poiché si è visto che l'attività sportiva può causare nel tempo una serie di stimoli infiammatori, per contrastare tale problematica si consiglia l'assunzione di omega-3, grassi polinsaturi essenziali ai quali è stata attribuita, tra i vari effetti benefici, anche un'azione antinfiammatoria. Questi ultimi si possono trovare in alcuni tipi di pesce azzurro (merluzzo, sardine, salmone, tonno) e in alcuni vegetali (semi di lino e frutti a guscio).

# **INTEGRAZIONE**

Molto spesso l'atleta agonista è costretto ad allenarsi molteplici volte nell'arco della settimana, se non quasi ogni giorno; un'alimentazione sana ed equilibrata potrebbe non bastare a colmare i fabbisogni energetici che l'intenso sforzo fisico richiede. È qui che intervengono gli integratori alimentari, atti a contribuire allo stato nutrizionale ottimale. Vediamo una sintesi degli effetti di alcune impor-







tanti sostanze utilizzate dallo sportivo per l'integrazione. Alcune di esse sono ovviamente analoghe a quelle indicate per gli sport individuali (\*).

Aminoacici ramificati (BCAA): Si è visto che la loro assunzione prima dell'allenamento è in grado di ridurre la quantità serotonina che, caratterizzando lo stato dell'umore, durante l'esercizio fisico può causare stanchezza e sonnolenza diminuendo le performance fisiche e mentali. Durante la prestazione sportiva e nella prima fase del recupero i BCAA contribuiscono come eccellenti fornitori di energia. Nella seconda parte del recupero si apre invece la cosiddetta "finestra degli amminoacidi" e le proteine vengono ricostruite captando gli aminoacidi dal sangue soprattutto a carico (90%) dei ramificati. Con l'utilizzo di BCAA come integratori abbiamo una situazione anabolica di stimolo alla sintesi proteica e di nuove proteine muscolari. L'assunzione di BCAA risulta quindi utile nel prevenire l'affaticamento durante l'allenamento e nella ricostruzione della proteina muscolare nel post allenamento, consentendo all'atleta di allenarsi più duramente e più a lungo favorendo di conseguenza la crescita muscolare.

Glutammina: aminoacido non essenziale, è in grado di superare la barriera ematoencefalica e una volta nel cervello viene trasformata in acido glutammico, che insieme al glucosio è il carburante elettivo delle cellule muscolari e cerebrali. È anche un potente disintossicante dell'ammonio, favorendo, oltre alla lucidità mentale anche lo smaltimento delle tossine post allenamento. Svolge un'azione benefica a livello del sistema immunitario, inoltre, è estremamente utile nel contrastare situazioni di acidosi. La sensazione di benessere che si registra con l'assunzione di glutammina è da associare al miglioramento dei recuperi, alla maggior concentrazione durante gli allenamenti ed alle proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie. Grazie alla sua azione a livello cerebrale è anche in grado di innalzare lievemente la sensazione di fatica. Per chi pratica sport di squadra è consigliabile assumerla prima e dopo gli allenamenti e nella pausa tra i due tempi.

Creatina: molecola non proteica sintetizzata prevalentemente a livello epatico svolge il ruolo di riserva energetica rapidamente disponibile per la rigenerazione di ATP (molecola dell'energia) nel muscolo scheletrico durante i primi secondi di contrazione muscolare. Viene considerata una sostanza ergogenica capace di migliorare le prestazioni sportive. È dimostrato che in tutte le attività ad elevato turnover di ATP, quindi con prestazioni potenti e intermittenti (calcio, pallavolo, rugby) la creatina aumenta la capacità di ripetere per un maggior numero di volte la prestazione migliore. Portando ad aumento di massa muscolare, la sua assunzione risulta quindi maggiormente vantaggiosa per gli atleti che praticano sport di potenza.

Glucosamina: è un amminozucchero prodotto naturalmente dal nostro organismo con la funzione di stimolare la produzione di glicosaminoglicani (GAG), componenti strutturali della cartilagine tra cui il più importante è l'acido ialuronico. I GAG insieme al collagene costituiscono la principale proteina strutturale del tessuto connettivo. In alcune discipline sportive, pensiamo ad esempio al pallavolista, le articolazioni sono spesso soggette a stress meccanici e a molteplici microtraumi da impatto che possono causare nel tempo un assottigliamento della cartilagine con problematiche infiammatorie e consequente limitazione del movimento e della performance. Per preservare le articolazioni risulta quindi importante l'utilizzo di integratori a base di glucosamina, in questo caso ricavato dalla chitina, componente presente nell'esoscheletro dei crostacei, da assumere a cicli ripetuti due o tre volte all'anno. È bene ricordare che solo il ricorso ad un adeguato programma di allenamento – associato ad una dieta corretta, eventualmente coadiuvata da un utilizzo responsabile di integratori alimentari per lo sport - permette di ottenere risultati apprezzabili e stabili nel tempo.

(\*) vedere articolo **Alimentazione e integrazione negli sport individuali** di Danila Trampetti, farmacista e referente Progetto Sport presso la farmacia comunale 4, nel numero 3/2019 di FarmaCom scaricabile dal sito www.farmacieravenna.com



# PREPARARSI A UN AUTUNNO DI CORSA

# Riscaldamento, stretching... ma anche il massaggio

La corsa è uno degli sport più salutari, in grado di apportare benefici a tutto l'organismo: una corsa leggera di circa un'ora è sufficiente per accelerare il metabolismo energetico e favorire l'ossigenazione cellulare, rafforzare i muscoli e innalzare le difese immunitarie, con evidenti effetti salutari anche sul tono dell'umore e sullo stress. Per questo, adottando le giuste strategie, mantenere un buon livello di allenamento sarà più semplice e permetterà di correre in salute e sicurezza.

### **UNA BUONA PREPARAZIONE**

Non si deve avere fretta di iniziare a correre quando la temperatura corporea non è ancora ottimale: l'ideale sarebbe dedicare almeno 10/15 minuti al riscaldamento, in modo da permettere ai muscoli di attivarsi e rendere le articolazioni più flessibili e pronte per allenamento.

Come evitare quindi fastidiosi crampi muscolari e dolorosi stiramenti? Il consiglio strategico è di associare un massaggio con una crema a base di estratti naturali, in modo da potenziare gli effetti benefici del riscaldamento: miglioreranno il richiamo di sangue ai muscoli, la lubrificazione delle articolazioni e l'innalzamento della temperatura corporea che renderà più elastici muscoli e tendini.

### E SE SI ESAGERA CON LO SFORZO FISICO?

Può capitare che, a seguito di uno sforzo muscolare troppo intenso, l'esecuzione di movimenti bruschi e improvvisi o semplicemente una fase di riscaldamento non adequata, si vada incontro a una contrattura muscolare: rapidamente un dolore più o meno intenso si diffonde lungo l'area muscolare interessata, facilmente riconoscibile al tatto a causa della tensione e del gonfiore localizzato. In realtà, la contrattura non è altro che un atto difensivo che il corpo manifesta quando il muscolo viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico. Come si interviene? Solitamente è possibile risolvere le contratture muscolari nel giro di una decina di giorni semplicemente con il riposo, lo stretching e praticando, con una buona crema lenitiva a base di estratti naturali che ne potenzi i benefici, dei massaggi decontratturanti.

### RECUPERO CON L'AZIONE DEFATICANTE

Terminato l'allenamento, è opportuno riservare il giusto tempo allo stretching, per facilitare il recupero ed evitare un veloce raffreddamento muscolare.

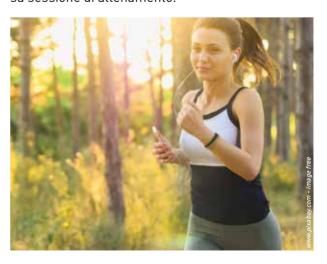
Al termine dell'attività fisica, cosa c'è di meglio di un buon massaggio rilassante? Una crema lenitiva a base di ingredienti naturali può essere il miglior alleato di un massaggio volto a ridurre l'affaticamento muscolare. Tra gli innumerevoli prodotti che oggi troviamo sul mercato, i più validi risultano essere quelli le cui formulazioni possono vantare la presenza di estratti naturali da piante officinali come l'arnica, la calendula, l'iperico e la melaleuca. Perché proprio queste piante?

L'Arnica montana, grazie alla sua capacità di alleviare il dolore, attribuibile a un effetto antinfiammatorio e antireumatico, favorisce la guarigione da postumi di infortuni di varia natura tra cui ecchimosi e distorsioni. Il suo utilizzo quindi è ampiamente diffuso per la risoluzione di dolori muscolari, traumi e contusioni. Inoltre, possiede proprietà revulsive-rubefacenti, ovvero è in grado di stimolare la circolazione sanguigna negli strati più superficiali della pelle, generando così una piacevole sensazione di calore.

La **Calendula officinalis** contribuendo alla riduzione dell'infiammazione, è ampiamente apprezzata in campo fitoterapico per i concreti benefici che apporta in caso di traumi.

L'Hypericum perforatum è una pianta nota per le proprietà lenitive e decongestionanti; per questo si rivela utilissima in caso di traumi - soprattutto in zone riccamente innervate come mani, piedi, osso sacro - e contratture da freddo, grazie anche all'azione antinfiammatoria, antinevralgica e ricostruttrice tissutale.

Dai rami e dalle foglie della **Melaleuca alternifolia** si distilla un pregiato olio essenziale noto come Tea Tree Oil. Gli impieghi di questo prezioso ingrediente naturale sono innumerevoli, ma tra le sue tante proprietà spiccano la capacità di portare sollievo dai dolori muscolari e reumatici e di aiutare a sciogliere le tensioni muscolari: l'ideale dopo un'intensa sessione di allenamento.







# AZIONE COMBINATA IN&OUT PER CAPELLI FRAGILI





■ Una fiala ogni tre giorni

Shampoo coadiuvanti anticaduta



# LE PROMOZIONI DI FARMACIMM Mensate per te







**LINEA NARHINEL** 20%



€ 14,80 **AFTIR DUO** Lozione 100 ml



€ 11,90 **AFTIR** Gel antiparassitario 40 g



**AFTIR** Shampoo 150 ml



€ 7,20 **AFTIR** 

**Pettine** 



**AFTIR** Lozione spray 100 ml



€ 7,90 **VOLTAREN EMULGEL** Gel 1% 60 g



**VOLTADVANCE** 20 compresse



€ 5,20

RESCINIL Crema gel 50 q



**POLIDENT** Lunga tenuta 40 q



**ALKAGIN** Detergente intimo 250 ml