

FARMACOM

FARMACOM edizione di RAVENNA - Anno IV - Numero 3 - MAGGIO/GIUGNO 2019

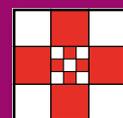


**PREPARIAMOCI
ALL'ESTATE!**

Consigli di salute, di bellezza e per lo 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



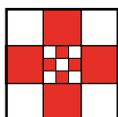
Comunale succursale Tagliata

Piazzale dei Pesci, 2/C • Cervia Ravenna
Tel. 0544 988066 • Fax 0544 988066
comunale.tagliata@farmacieravenna.com



Aperta 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno - Dalle ore 22.30 alle 8.00 servizio notturno

Aperta dal 24/05 al 08/09



www.farmacieravenna.com



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

ENTRIAMO IN FARMACIA
Prepariamoci all'estate! 4

SALUTE E TERRITORIO
Mettiamo la salute
in valigia 7

INSERTO - PARLIAMO DI SALUTE

PREVENZIONE E CURA
Intossicazioni acute 9
Indovina l'ictus 10
Adesso lo sai, adesso puoi
decidere 12

NOTE DI MEDICINA INTEGRATA
Rhus Toxicodendron 15

FARMACIE PER LO SPORT
Alimentazione e integrazione
negli sport individuali 16

APPROFONDIMENTO
Gambe stanche e pesanti? 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
Francesca Del Vecchio,
Gabriela Godoy,
Danila Trampetti

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

PROMOZIONE CON OBIETTIVO IL BENESSERE

Dal latino promotio/onis – che deriva dal verbo promovēre – la promozione è l'atto di far avanzare, portare avanti o anche caldeggiare qualcosa. Si concretizza con l'insieme di iniziative, dirette e indirette, volte a fare crescere una persona, un gruppo o una popolazione. Sono vari gli ambiti nei quali si utilizza la parola promozione. Sempre, affinché sia un avanzamento, una crescita, la promozione vera richiede investimenti di risorse, sia economiche sia umane e organizzative, e non è mai frutto di facili promesse e banali proposte. Si basa, infatti, su costanza, ricerca, forti motivazioni. Spesso è anche scomoda, soprattutto nell'ambito del benessere quando diviene promozione della salute. Stimolare alla riflessione e alle scelte consapevoli sui corretti stili di vita evitando frasi perentorie e proibizioni è la chiave vincente per avvicinare, proporre e promuovere.

Siamo soddisfatti di quanto costruito in questi anni soprattutto del legame che si è creato con gli utenti, che si rivolgono a noi per porre domande come per esplicitare necessità, domande che insieme al confronto con le realtà del territorio (associazioni, istituzioni) diventano poi spunti per nuove iniziative. Abbiamo provato a ideare un modello 'nostro' di comunicazione della salute, che va oltre il debunking e che si propone di combattere le fake news attraverso il "vaccino" della buona informazione. Una *comunicazione gentile*, che accoglie e risponde a ogni dubbio senza giudicare, con un linguaggio comprensibile ma rigoroso.

Una informazione che racconta l'impegno dell'azienda Ravenna Farmacie e le attività delle farmacie comunali di Ravenna.

Un racconto che si concretizza ogni giorno per promuovere e proteggere la salute e crescere insieme.

Per il futuro, abbiamo intenzione di proseguire nell'evoluzione dell'utilizzo di strumenti diversificati, come già intrapreso con le pagine face book e instagram, il sito, la rivista.

Seguiteci!

PREPARIAMOCI ALL'ESTATE!

I consigli di salute diventano consigli di bellezza

Francesca Del Vecchio, direttrice della farmacia comunale 5



La dottoressa Francesca Del Vecchio e il team dei farmacisti della comunale 5, una delle farmacie dell'estate: (da sinistra) Matteo Crociani, Alice Bertuzzi, Alessandra Masotti e Nunzia Cervo.

L'estate è ormai alle porte, e la voglia di passare più tempo all'aria aperta e di crogiolarsi al sole sicuramente alletta tutti, ma da alcuni può essere vissuta con un po' di angoscia, per l'ansia di non essere pronti per la faticosa "prova costume" oppure per la paura di poter andare in contro a eritemi e scottature solari.

Quindi possiamo cercare di capire insieme quali piccoli accorgimenti mettere in pratica per non farci cogliere impreparati dall'arrivo della tanto attesa estate.

METTIAMOCI DAVANTI ALLO SPECCHIO...

Per cominciare vediamo come poter ritrovare la silhouette probabilmente un po' appesantita dalla stagione invernale.

Senz'altro in questo giocano un ruolo fondamentale una corretta alimentazione, una buona idratazione e un po' di esercizio fisico.

Per quanto riguarda l'alimentazione si potrebbe seguire una dieta leggermente ipocalorica in cui potremmo aumentare lievemente la quota proteica riducendo temporaneamente i carboidrati, prediligendo quelli integrali e aumentando anche il consumo di frutta e verdura.

L'idratazione è alla base della salute, sia in estate che durante la preparazione a essa, per affrontare meglio i primi caldi e depurare gli organi magari un po' intossicati dagli stravizi invernali. A questo proposito può essere utile l'integrazione con prodotti detossificanti e drenanti.

Seppur mettendo in pratica questi accorgimenti abbiamo difficoltà e non otteniamo risultati nonostante i sacrifici, possiamo ricorrere all'aiuto di numerosi e svariati integratori che possono aiutare il nostro metabolismo a rimettersi in moto dopo il letargo invernale.

ATTENZIONI PER UNA PELLE... SOLARE

Un altro aspetto da considerare è quello di preparare la nostra pelle alla tintarella estiva, essendo stata coperta tutto l'inverno non è più abituata a essere esposta direttamente alla luce solare, ecco perché bisogna prepararsi con largo anticipo.

Come primo step è necessario fare uno scrub almeno 1 o 2 volte a settimana per eliminare le cellule morte accumulate durante tutto l'inverno, in questo modo l'abbronzatura sarà più uniforme e duratura.

Inoltre, almeno un mese prima dell'esposizione, è consigliato, soprattutto se siamo fototipi chiari o soggetti facilmente a eritema e scottature, l'assunzione di un integratore a base di betacarotene (che stimola la produzione di collagene e melanina) e





www.freepik.com - image free

coenzima Q10 (potente antiossidante che ci difende dalla produzione di radicali liberi causa dell'invecchiamento cutaneo, derivanti dallo stress ossidativo delle cellule in seguito ad esposizione solare). Fondamentale è anche la scelta della crema solare, il cui SPF (fattore di protezione) deve essere sufficientemente alto e in grado di schermare sia gli Uvb che gli Uva ed adatto al proprio fototipo. Sicuramente nei bambini e nelle persone di carnagione chiara è opportuno preferire un SPF 50+ e l'applicazione va rinnovata ogni 2/3 ore e dopo ogni bagno.

NON DIMENTICHIAMO LE GAMBE

Altro aspetto che si può prendere in considerazione è la cura delle gambe.

Ad esempio, se si soffre di gambe gonfie e pesanti durante la stagione calda, uno dei consigli per prepararsi all'estate è quello di assumere un integratore che aiuti a migliorare il microcircolo e a rinforzare i capillari, un altro è quello di applicare gel, creme e spray rinfrescanti per donare più sollievo agli arti e attivare la circolazione. A tale proposito a pagina 18 si può leggere un articolo su questo specifico argomento.

Quindi inizia già da oggi a prepararti all'estate per non farti cogliere impreparato dal suo arrivo.



www.freepik.com - image free

LE FARMACIE DELL'ESTATE E DELLE VACANZE

particolarmente esperte nella risposta a esigenze e problematiche legate alla stagione estiva

farmacia comunale 3 Porto Corsini - Ravenna

farmacia comunale 5 - Marina di Ravenna

farmacia comunale 9 Lido Adriano - Ravenna

farmacia comunale 2 Malva - Cervia

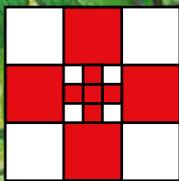
farmacia comunale 1 Pinarella - Cervia

farmacia comunale succursale Tagliata - Cervia



foto: Ravenna Farmacie

Proteggiamo la cute dal sole! Il messaggio in farmacia è evidenziato sin dalla vetrina.



RAVENNA FARMACIE S.R.L.



*da sempre
a fianco
della tua
famiglia*

**DEDICATE AI POSSESSORI DELLA CARTA "LE TUE FARMACIE"
VALIDE PER I MESI DI APRILE, MAGGIO E GIUGNO 2019**

AQUILEA CIST

INTEGRATORE VIE URINARIE
CONFEZIONE DA 14 BUSTINE
CONFEZIONE DA 14 O DA 28
COMPRESSE



**SCONTO
20%**

SWISSE INTEGRATORI

INTEGRATORE CAPELLI
PELLE UNGHIE

MULTIVITAMINICO
UOMO E DONNA 65+



SCONTO 15%

SOLARI URIAGE



**SCONTO
35%**

HELAN VISO

MASCHERE ELISIR ANTITEMPO
CREMA E GEL

ELISIR ANTITEMPO ANTI-POLLUTION
ELISIR ANTITEMPO SLEEPING MASK
ELISIR IDRATA MASCHERA
NUTRIENTE

PENNELLO PROFESSIONALE VISO
LINEA 1 SCRUB PURIFICANTE
LINEA 2 GOMMAGE DELICATO
LINEA 3 SCRUB ALL'ARGILLA VERDE



SCONTO 20%

EUCERIN ANTI-PIGMENT

CREMA GIORNO SFP30
CREMA NOTTE
DUAL SERUM
CORRETTORE



SCONTO 10%

ZCARE ANTIZANZARE

LATTE CORPO PELLI SENSIBILI
SALVIETTE PELLI SENSIBILI
DOPOPUNTURA
CON AMMONIACA
PROTECTION EXOTIC VAPO
PROTECTION EXOTIC VAPO
AL LIME
PROTECTION SPRAY
50ML E 100ML



LINEA NATURALE

VAPO E VAPO BABY
BRACCIALETTA ANTIZANZARE BABY
CEROTTI ANTIZANZARE
SALVIETTE BABY
DOPOPUNTURA
POCKET SPRAY
20ML



**SCONTO
10%**

J BIMBI BFREE BIBERON

BIBERON ANTICOLICA
CLASSICO DA 160ML, 260ML E 330ML,
IN SUPER GLASS DA 160ML E 260ML



**SCONTO
15%**

KUKIDENT PASTA ADESIVA

KUKIDENT DOPPIA
AZIONE 60G

KUKIDENT NEUTRO
COMPLETE 70G

KUKIDENT PLUS
COMPLETE 70G

KUKIDENT SIGILLO
MAXI 57G



~~€ 12,79~~
€ 9,90

ADERMA GEL DOCCIA

LES INDISPENSABLES
VISO E CORPO 200ML



~~€ 9,90~~
€ 6,90

DUCRAY SHAMPOO

SHAMPOO
EXTRA DELICATO



~~€ 14,50~~
€ 9,90

CETAPHIL CREMA

DETERGENTE FLUIDA 250ML E 470ML
CREMA IDRATANTE 100G
FLUIDO IDRATANTE DAILY 470ML
FLUIDO IDRATANTE 470ML
CREMA IDRATANTE VISO 450G
RESTORADERM FLUIDO 470ML
RESTORADERM
CREMA CORPO
E DETERGENTE



**SCONTO
20%**

ARKOPHARMA INTEGRATORI

4321 SLIM ZONE RIBELLI
60 COMPRESSE



SCONTO 20%

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

RAVENNA FARMACIE S.R.L.
Via Fiume Montone Abbandonato, 122 - 48121 Ravenna
Tel. +390544 289111 - Fax +390544 289137 - info@farmacieravenna.com



P. IVA e C.F. 01323720399 - Numero REA: 84780 - Iscrizione Registro
Imprese Ravenna N° 01323720399 Capitale Sociale I.V. € 2.943.202
L'Azienda ha adottato il Modello Organizzativo ex D.Lgs 231/01
Società sottoposta a direzione e coordinamento di Ravenna Holding s.p.a.



Le TUE farmacie

carta fedeltà

METTIAMO LA SALUTE IN VALIGIA

Come prepararsi al viaggio con il supporto dei servizi dell'Usl

La preparazione del viaggio deve iniziare per tempo. Della propria meta occorre conoscere clima, condizioni di vita, condizioni ambientali, profilassi o vaccinazioni da eseguire.

Prima della partenza è consigliata una visita di controllo dal medico di famiglia. Nel caso in cui in viaggio ci siano persone anziane, bambini, o persone affette da malattie croniche, sono necessarie particolari precauzioni, che potranno essere valutate assieme al medico di famiglia. I Servizi di igiene e sanità pubblica delle Aziende Usl, oltre a effettuare eventuali vaccinazioni indispensabili o raccomandate per entrare in un Paese, possono fornire informazioni su:

- quali precauzioni adottare per prevenire problemi legati al cambiamento di clima e alle diverse condizioni igienico-sanitarie del luogo di destinazione;
- quali profilassi riguardo all'eventuale rischio malaria (per la quale non esiste il vaccino) e quali precauzioni da adottare durante il soggiorno;
- quali vaccinazioni sono obbligatorie (secondo le disposizioni che le Autorità governative prescrivono per l'ingresso nel Paese) e quali vac-

cinazioni facoltative (consigliate per proteggersi dal rischio). Le vaccinazioni più frequentemente richieste o raccomandate sono contro la febbre gialla, l'epatite virale A, l'epatite virale B, il tifo, il tetano e la difterite.

Il viaggio è anche l'occasione per conoscere persone, stringere rapporti. Occorre prestare attenzione ai rischi connessi alle malattie che si trasmettono con rapporti sessuali: epatite B, Hiv-Aids, sifilide, scabbia, Zika virus. L'uso corretto del preservativo è molto importante per prevenire le infezioni più gravi.

SALUTE IN VIAGGIO: INFORMAZIONI SANITARIE UTILI PER VIAGGIARE

Questa pubblicazione è rivolta ai viaggiatori che si recano in Paesi dove il clima, l'ambiente, le condizioni di vita possono essere molto diversi da quelli presenti nelle zone temperate come la nostra.

In un'epoca di globalizzazione come quella in cui viviamo, i viaggi

per turismo, per lavoro,

per studio, per recarsi a visitare parenti

o amici sono sempre più frequenti; insieme alla crescita degli spostamenti deve crescere anche la consapevolezza della necessità di proteggere la salute propria e degli altri. È necessario essere preparati all'esperienza del viaggio: non solo per poterne cogliere tutti gli aspetti positivi, ma anche per prevenire inconvenienti e problemi per la salute che potrebbero presentarsi.

Le pagine del vademecum forniscono informazioni e suggerimenti per poter affrontare il viaggio (e il ritorno) – con tutte le scoperte, le esperienze, gli incontri, i piaceri che può offrire - in sicurezza e tranquillità.

Il pdf è scaricabile dal sito regionale al seguente link www.salute.regione.emilia-romagna.it/sanita-pubblica/prevenzione-in-viaggio.



Per avere informazioni sull'assistenza sanitaria all'estero, per sapere come mettersi in contatto con i Servizi di igiene e sanità pubblica delle Aziende Usl rivolgersi al:

Numero verde gratuito del Servizio sanitario regionale

Numero Verde: **800 033033**

attivo tutti i giorni feriali dalle ore 8,30 alle ore 17,30 e il sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,30

oppure consultare il portale del Servizio sanitario regionale:
<http://salute.regione.emilia-romagna.it>
 email: ERsalute@regione.emilia-romagna.it

o il sito del Ministero degli Affari Esteri:
www.viaggiareisicuri.it



Assessorato Politiche per la Salute



AQUILEA

GAMBE LEGGERE



**TRIPLO
EFFETTO**

- ✓ Leggerezza
- ✓ Freschezza
- ✓ Elasticità



L'UNIONE DI NATURA E SCIENZA
PER IL BENESSERE DELLE GAMBE



Aquila Italia



aquila.italia



Aquila.it

Nutraceutica e Natura

Uriach

PARLIAMO DI SALUTE

a cura di Elisabetta Farina

INTOSSICAZIONI ACUTE

PREVENZIONE E CURA

I farmaci responsabili nel 45% dei casi nel 2018

In Italia sono circa **60.000 i casi di intossicazioni acute registrati nell'ultimo anno, 19.500 dei quali bambini e adolescenti fino a 17 anni**¹. Questi i dati allarmanti presentati in occasione del Congresso della Società Italiana di Medicina di Emergenza ed Urgenza Pediatrica (SIMEUP) - Sezione Umbria che ha visto riuniti a Perugia i massimi esperti di pediatria con l'obiettivo di discutere di importanti aspetti legati alle patologie emergenti del bambino. Nel nostro Paese, le **intossicazioni acute in età pediatrica rappresentano oltre il 40% dei casi di avvelenamento segnalati ai Centri Anti Veleno (CAV)** e costituiscono il 3% dei ricoveri ospedalieri e il 7% dei ricoveri d'urgenza, con un tasso di mortalità che oscilla tra 0,1% e 0,3%².

Principali responsabili del 45% delle intossicazioni acute sono i farmaci. A seguire prodotti per l'igiene domestica (26%), pesticidi (7%), alimenti (4,7%), prodotti industriali (3%), piante (2,3%)².

Nausea, vomito, tachicardia, cefalea e, nei casi più gravi, perdita di coscienza e convulsioni. Questi i principali sintomi delle intossicazioni acute che possono manifestarsi immediatamente dopo l'ingestione/inalazione oppure presentarsi anche dopo 12-48 ore. Nell'88% dei casi l'ambito domestico è il luogo principale in cui avviene l'intossicazione e il 92% si verifica in maniera accidentale. "Davanti a un sospetto di avvelenamento è indispensabile individuare la tipologia della sostanza tossica ingerita e consultare immediatamente il pediatra o recarsi tempestivamente in un Pronto Soccorso - spiega Susanna Esposito, coordinatore

scientifico del Congresso SIMEUP Umbria e professore ordinario di pediatria all'Università degli Studi di Perugia -. È altrettanto opportuno ricordare di non indurre il vomito in caso di ingestione schiumogena o caustica. Nel caso in cui vi fosse un contatto cutaneo è necessario rimuovere gli indumenti contaminati e lavare accuratamente la cute, senza strofinare con acqua corrente, mentre nel caso di contatto con gli occhi è opportuno un lavaggio prolungato a palpebre aperte con acqua a getto continuo. Si tratta di misure generali di primo soccorso pre-ospedaliero che possono rivelarsi importantissime. Fondamentale, poi, portare con sé il contenitore della sostanza responsabile e accertarsi della quantità ingerita e del tempo trascorso dall'assunzione."

Nel lattante e nella prima infanzia la causa principale di intossicazione acuta è da attribuirsi alla non corretta somministrazione di farmaci: il sovradosaggio e l'interazione tra più principi attivi possono portare a intossicazione.

"Il bambino acutamente intossicato, soprattutto nei primissimi anni di vita, può presentare un quadro clinico molto diverso rispetto all'adulto - evidenza Franca Davanzo, direttore S.C. Centro Antiveneni Dipartimento Emergenza Urgenza - E.A.s. Ospedale Niguarda di Milano -. Questo in rapporto all'imaturità anatomico-funzionale degli organi bersaglio. La conoscenza di tali specificità è essenziale per il pediatra e per l'infermiere chiamati



al primo intervento e alla successiva assistenza del bambino intossicato, sul territorio o in Ospedale. Solo dopo i 5-6 anni di età, soprattutto per quanto riguarda le alterazioni dello stato di coscienza, la risposta clinica all'insulto tossico diventa simile a quella dell'adulto".

Le intossicazioni acute in età pediatrica si registrano soprattutto in fasce orarie in cui i genitori sono impegnati nella preparazione dei pasti e conseguentemente meno attenti alla sorveglianza dei bambini. Nella maggior parte dei casi, gli avvelenamenti accidentali potrebbero essere evitati seguendo delle precise regole:

- conservare i prodotti potenzialmente tossici, anche farmaci, fuori dalla portata dei bambini;
- non travasare questi prodotti in recipiente ad uso alimentare;
- non mixare prodotti diversi per l'igiene domestica, ad esempio acidi con candeggina;
- non somministrare farmaci senza prescrizione medica e attenersi scrupolosamente al foglietto illustrativo;



www.freepik.com - image free

- conservare i farmaci nella loro confezione originale e non lasciarli incustoditi;
- non ingerire bacche o parti di piante;
- non raccogliere funghi se non si è particolarmente esperti e tanto meno ingerirli;
- verificare il corretto funzionamento degli impianti di riscaldamento per contrastare il rischio di intossicazione da monossido di carbonio.

¹ Report annuale 2018 del Centro Antiveneni di Milano

² Gruppo di studio di tossicologia pediatrica SIMEUP

Fonte: Società italiana di medicina di emergenza e urgenza pediatrica (SIMEUP)

INDOVINA L'ICTUS

Osserva, Riconosci, Intervieni

A come "anticoagulanti", F come "fibrillazione atriale", I come "ictus cerebrale", M come "monitoraggio cardiaco". Sono 33 le parole inserite nel **Glossario** creato per dare vita alla campagna di informazione online **Indovina l'Ictus. Osserva, Riconosci, Intervieni**, progetto realizzato da A.L.I.Ce. Italia Onlus, associazione per la lotta all'ictus cerebrale, in collaborazione con Medtronic.



Nel Glossario, pubblicato sul sito www.indovinalictus.it, vengono presentati e spiegati in modo sintetico e divulgativo i termini principali legati alla patologia. Sul sito è inoltre presente un **questionario interattivo** che permette agli utenti di verificare e aumentare la propria conoscenza delle pratiche di prevenzione e cura dell'ictus. Attraverso 10 domande a risposta multipla, ognuna da compilare entro un minuto di tempo, si chiede all'utente come agirebbe nei confronti di una persona che manifesta alcuni dei sintomi tipici dell'ictus. Nel corso della compilazione, chiunque voglia cimentarsi potrà visualizzare le proprie risposte giuste e quelle sbagliate e, nel profilo finale, verrà invitato a consultare le voci

del glossario in cui si è mostrato "meno preparato", così da colmare le proprie lacune.

"È fondamentale diffondere la **cultura della prevenzione sia primaria che secondaria** e insistere sul ruolo chiave del fattore tempo – spiega Nicoletta Reale, presidente di A.L.I.Ce. Italia Onlus. L'ictus cerebrale, definito come "l'epidemia del XXI secolo", **può essere evitato nell'80% dei casi** attraverso il riconoscimento e il trattamento dei principali fattori di rischio quali fibrillazione atriale, ipertensione arteriosa, obesità, diabete, fumo, alimentazione non corretta, scarsa attività fisica. È nostro compito informare ed educare la popolazione, considerando non solo la dimensione epidemiologica di questa patologia, ma anche l'impatto socio-economico e le conseguenze in termini di mortalità e soprattutto di disabilità".

L'ictus cerebrale è più diffuso di quanto si possa pensare: rappresenta, infatti, la prima causa di invalidità, la seconda di demenza e la terza causa di morte. In Italia, colpisce ogni anno circa 100.000 persone mentre quelle che hanno avuto un ictus e sono sopravvissute, con conseguenze più o meno invalidanti, sono oggi circa un milione: il fenomeno, però, registra una costante crescita, considerando che le cure sono migliorate, si vive più a lungo e che il nostro Paese è tra quelli con aspettativa di vita più elevata.



E tu sapresti cosa fare di fronte ad una persona che quando sorride ha la bocca storta, che non riesce a esprimersi o che non riesce a capire quello che le viene detto?

Sai che, in caso di sospetto ictus, va chiamato prima possibile il 112 per essere trasportati con urgenza in un ospedale dotato di una *unità neurovascolare* (o stroke unit)?

Lo sai che solo in questi centri vengono somministrate le terapie adeguate e si fa riabilitazione precoce?

Sai che maggiore è il tempo che trascorre tra l'insorgenza dei sintomi e il trattamento, maggiore è il rischio che l'ictus provochi danni cerebrali irreversibili e conseguente invalidità?

Verifica anche tu quanto conosci l'ictus cerebrale sul sito www.indovinalictus.it, compila il questionario online e scopri se sei in grado di salvare una vita!

DATI ALLARMANTI PER L'ICTUS GIOVANILE

Molto spesso si ritiene che questa malattia riguardi soltanto soggetti anziani; nonostante la probabilità di malattia aumenti con l'aumentare dell'età, possono esserne colpiti anche i giovani.

In Italia, si calcola che siano **circa 12.000 i soggetti di età inferiore a 55 anni colpiti da ictus cerebrale ogni anno**. È chiaro che la malattia ha un impatto sociale tanto più rilevante quanto più il malato è giovane.

“Il problema assume particolare rilevanza considerando che **nei soggetti giovani l'incidenza di ictus**, cioè il numero di nuovi casi che si verificano in un anno nella popolazione, **sembra tendere ad aumentare**, mentre, grazie all'efficacia della prevenzione, nelle altre fasce di età più avanzata l'incidenza tende a diminuire, almeno in tutte le nazioni economicamente avanzate”, dichiara Carlo Gandolfo, ordinario di Neurologia all'Università di Genova e componente del Comitato tecnico scientifico di A.L.I.Ce. Italia Onlus. “Non solo: nei giovani più spesso che negli anziani l'ictus si presenta nella sua forma più grave, cioè come emorragia intra-cranica (lacerazione spontanea di un'arteria intra-cranica con fuoriuscita di sangue a pressione elevata), che ha un tasso di mortalità più che doppio rispetto alle peraltro molto più frequenti forme ischemiche (dovute ad occlusione di un'arteria cerebrale). Nel caso di Luke Perry – conclude il professor Gandolfo – sembra, in effetti, essersi trattato di un'e-

morragia cerebrale. Questo tragico evento, che ha avuto grande risonanza mediatica, dovrebbe stimolare la popolazione a **prestare maggiore attenzione alla correzione di quei fattori di rischio modificabili** che aumentano la probabilità di malattia, **in particolare l'aumento della pressione arteriosa, il fumo, l'alcool, l'assunzione di sostanze illecite**, tutti fattori che sono notoriamente connessi con l'ictus ed in particolare con le forme emorragiche”.

Ogni anno si registra il doppio di nuovi casi di ictus giovanile rispetto ai nuovi casi di sclerosi multipla (patologia il cui esordio si manifesta principalmente tra i 20 e i 30 anni) e lo stesso numero di casi rispetto a quelli di epilessia. Questo aumento di casi tra persone più giovani **va attribuito soprattutto a una maggiore diffusione dell'abuso di droghe e alcool**; l'uso smodato di quest'ultimo è considerato un fattore di rischio per ictus sia ischemico che emorragico. Può agire sia come fattore di rischio classico, aumentando di 3-4 volte la probabilità di incorrere in un episodio di patologia cerebrovascolare, sia come fattore precipitante, che determina, cioè, l'insorgenza dell'evento acuto, ad esempio in occasione di una forte bevuta (binge drinking).

ALICE: UNA PRESENZA ATTIVA E CAPILLARE

A.L.I.Ce. Italia Onlus è una federazione di associazioni di volontariato senza scopo di lucro, diffuse su tutto il territorio nazionale, oltre 80 tra sedi e sezioni regionali e locali, le quali, pur autonome e indipendenti nelle proprie attività, collaborano al raggiungimento di comuni obiettivi nazionali, tra cui: diffondere l'informazione sulla curabilità della malattia, sul tempestivo riconoscimento dei primi sintomi e sulle condizioni che ne favoriscono l'insorgenza; sollecitare gli addetti alla programmazione sanitaria affinché provvedano a istituire centri specializzati per la prevenzione, la diagnosi, la cura e la riabilitazione delle persone colpite da ictus e ad attuare progetti di screening; tutelare il diritto dei pazienti ad avere su tutto il territorio nazionale livelli di assistenza, uniformi e omogenei.

Peculiarità delle associazioni è quella di essere le uniche a essere formate da persone colpite da ictus, dai loro familiari e caregiver, da neurologi e medici esperti nella diagnosi e trattamento dell'ictus, medici di famiglia, fisioterapisti, infermieri, terapisti della riabilitazione, personale socio-sanitario e volontari.

Nel 2016 A.L.I.Ce. ha promosso la costituzione dell'**Osservatorio Ictus Italia** insieme all'Intergruppo parlamentare sui problemi sociali dell'ictus, Iso, Eso, Iss - Dipartimento malattie cardiovascolari, dismetaboliche e dell'invecchiamento dell'Istituto superiore di sanità e SIMG - Società italiana di medicina generale e delle cure prima-

rie. L'Osservatorio opera per favorire una maggiore consapevolezza sulle problematiche legate all'ictus a livello istituzionale, sanitario-assistenziale, scientifico-accademico e sociale, in particolare sulle modalità di prevenzione e di cura di tale devastante malattia e si pone, come obiettivo condiviso, quello di far adottare in tutto il Paese criteri scientificamente basati e uniformi in materia.

Nel novembre 2017, grazie all'azione di A.L.I.Ce. e dell'Intergruppo parlamentare sui problemi sociali dell'ictus, la XII Commissione affari sociali della camera ha approvato la **Risoluzione sulla diagnosi e la prevenzione dell'ictus cerebrale**: Governo e Parlamento sono chiamati a promuovere e sostenere il più appropriato e avanzato sistema di cura per l'ictus su tutto il territorio nazionale.

A.L.I.Ce. ha adesso il compito di stimolare e monitorare l'impegno dei servizi sanitari regionali nell'applicazione e nella rapida implementazione organizzativa delle misure specifiche, declinate in 19 punti.



Nel dicembre 2018, infine, l'Osservatorio Ictus ha presentato alla Camera i risultati del **Rapporto sull'ictus in Italia. Una fotografia su prevenzione, percorsi di cura e prospettive**, che offre per la prima volta una descrizione completa della patologia nel nostro Paese.

Fonti:
www.aliceitalia.org
www.indovinalictus.it
www.humanitas.it

ADESSO LO SAI, ADESSO PUOI DECIDERE



Adesso lo sai, adesso puoi decidere, è questo il claim della campagna di comunicazione su donazione e trapianto di organi, tessuti e cellule, a cura del Ministero della Salute, che è stata lanciata in occasione della **XXII Giornata nazionale per la donazione e il trapianto di organi e tessuti**, che quest'anno si è celebrata il 14 aprile.

La legge n. 91/1999 "Disposizioni in materia di prelievo e trapianto di organi e tessuti" affida al Ministero la promozione dell'informazione in materia. Il trend positivo delle dichiarazioni di volontà raccolte, a cui hanno indubbiamente contribuito le campagne di comunicazione realizzate negli anni, testimonia la necessità di continuare a promuovere la cultura della donazione.

Infatti, ad oggi, sono **oltre cinque milioni** le dichiarazioni di volontà registrate dal Sistema Informativo Trapianti (SIT) e raccolte da ASL, AIDO (Associazione italiana per la donazione di organi, tessuti e cellule - www.aido.it) e Comuni; di queste, quasi tre milioni e mezzo sono state rilasciate al momento del rilascio/rinnovo della carta di identità (modalità introdotta dalla legge 26 febbraio 2010, n. 25). Tuttavia, al 31 dicembre 2018, circa 8.700 pazienti

erano in lista di attesa per ricevere un organo. L'obiettivo prioritario è quello di informare sulle diverse modalità di donazione, evidenziando, in particolare, la possibilità di effettuare la dichiarazione di volontà, in maniera molto semplice, quando si richiede o si rinnova la carta d'identità. La campagna mira inoltre a rimuovere le resistenze psicologiche alla dichiarazione di volontà, accrescendo la fiducia verso il nostro servizio sanitario e verso il sistema trapiantologico italiano.

CHI PUÒ DONARE?

A partire dai 18 anni, non ci sono limiti di età per esprimere la propria dichiarazione di volontà.

Inoltre, molti organi, come reni e fegato, si possono prelevare e trapiantare da donatori con oltre 80 anni di età.

Per approfondire

- www.trapianti.salute.gov.it
- www.diamoilmegliodinoi.it
- Report 2018 - Attività donazione e trapianto di organi, tessuti e cellule staminali emopoietiche

inserto staccabile



CB12 COLLUTORIO

Neutralizza l'alito cattivo invece di mascherarlo.

- ✓ 12 ore di alito sicuro
- ✓ Con fluoruro che rinforza lo smalto dei denti
- ✓ Per uso quotidiano



Libero di goderti ogni momento.

Alito sicuro più a lungo
Disponibile in farmacia
Seguici su: cb12.it



 **Mylan**

Better Health
for a Better World



*Quando nasce
un sorriso*

Il Biberon che aiuta a prevenire Otitis e Coliche



Tettarella ortodontica extra morbida

Valvola brevettata a basso vuoto e antigoccia, **riduce il rischio di Otitis**

Cannula anti-bolle, **riduce i sintomi di Coliche e Reflusso nel 90% dei casi** già durante la prima settimana

Sensore di sicurezza calore, cambia colore quando il liquido è troppo caldo

Biberon **senza Bisfenolo A, PVC e Ftalati** disponibile nelle versioni:

Classic - Polipropilene

Super Glass - Vetro Termoresistente

**Raccomandato
per i primi mesi**



**COLICHE
-90%**

Distributore per l'Italia
COLPHARMA s.r.l.
Via Mantova 92
43122 Parma - Italy

Numero Verde
800-510661
SERVIZIO CONSUMATORI

jbimbi.com

RHUS TOXICODENDRON

Dall'edera velenosa rimedi contro reumatismi ed herpes

Gabriela Godoy, farmacista - farmacia comunale 3 a Porto Corsini



Il rimedio omeopatico Rhus Toxicodendron (Rhus Tox) viene ottenuto dal veleno presente nelle foglie dell'edera velenosa, che vengono raccolte prima della fioritura, perché in questo periodo il principio attivo è più forte.

È un rimedio nato nel 1700, quando un medico si accorse che una persona che aveva ingerito dell'edera velenosa era guarita da un herpes al polso.

UN ARBUSTO DA NON TOCCARE...

L'**edera velenosa** (*Toxicodendron radicans*), detta anche *edera del Canada* o *sommacco velenoso*, è una pianta della famiglia delle Anacardiaceae che cresce in America, Canada e Giappone. Nonostante il nome, non ha nulla a che vedere con l'edera comune (*Hedera helix*). La pianta si presenta come un arbusto rampicante che raggiunge i 120 centimetri di altezza e cresce al di sotto dei 1500 metri di altitudine.

Le foglie contengono un lattice irritante e caustico per la pelle che causa dermatite allergica da contatto, con effetti spesso di una certa gravità.

A causa di tale particolarità, l'edera velenosa viene conosciuta anche come *ortica del climber*, poiché sono tanti gli arrampicatori che toccando le sue foglie riportano gravi lesioni cutanee e la riconoscono con la rima "Leaves of three, let it be" (foglie a tre, lasciala stare).

Per alcuni animali come cervi e certi uccelli la pianta non è velenosa, mentre per cani e gatti lo è come per l'uomo, sia per contatto sia per ingestione.

IMPIEGHI DEL RIMEDIO OMEOPATICO

In omeopatia il Rhus Tox è impiegato soprattutto nella cura di disturbi reumatici e cutanei.

Viene utilizzato principalmente in caso di: eruzioni cutanee bollose e vescicolose (herpes labiale e genitale);

disturbi articolari, quali ad esempio distorsioni articolari, disturbi reumatici, nevriti;

sovraffaticamento muscolare e articolare; postumi di contusioni o traumi

ma anche per:

complicanze da raffreddamento addominale;

malattie da raffreddamento;

congiuntivite con edema palpebrale e secrezioni purulenta a eziologia reumatica.

Per il principio di similitudine l'utilizzo più frequente di questo rimedio è per combattere l'herpes. Infatti, le vescicole che compaiono su una pelle

bruciante, gonfia e pruriginosa sono simili a quelle generate dal lattice delle foglie dell'edera velenosa sulla pelle sana.

Il Rhus Tox è un rimedio utile nei disturbi reumatici, dove per reumatismi intendiamo una serie di affezioni dei tessuti connettivi che colpiscono ossa, muscoli e articolazioni e i cui principali sintomi sono dolore e gonfiore localizzati. Il Rhus Tox è utile quando i sintomi dolorosi si localizzano ai tendini e ai legamenti soprattutto quando l'aggravamento sintomatico si presenta dopo un lungo periodo di immobilità, cioè al risveglio dopo il riposo notturno.

Nella tintura madre sono presenti la fisetina - un flavonoide che ha proprietà antiinfiammatorie - e dei derivati fenolici che sono probabilmente responsabili delle eruzioni cutaneo vescicolose e pruriginose dovute a un meccanismo immuno-allergico.

ESEMPI DI UTILIZZO

Reumatismi:

Rhus Tox alla 7 CH, 5 granuli tre volte al dì.

Congiuntivite flitennulare (cioè a formazione bollosa):

Rhus Tox alla 5 CH, 5 granuli due volte al dì.

Dermatosi, *Herpes simplex*, varicella:

Rhus Tox alla 5 CH tre volte al dì.

Febbre:

Rhus Tox alla 5 CH, 5 granuli al dì.



www.pixabay.com - Image free

ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE NEGLI SPORT INDIVIDUALI

Energie per uno sforzo costante e prolungato



Danila Trampetti, farmacista e referente Progetto Sport presso la farmacia comunale 4

Calcio, basket, tennis, nuoto, sci, ciclismo, rugby, corsa: il numero di sport esistenti è davvero enorme, e tantissimi sono i consigli e le regole dei nutrizionisti o dei medici sportivi per l'alimentazione e l'integrazione degli atleti. Per cominciare a dipanare il filo della matassa possiamo suddividere tutti gli sport in due grandi categorie: sport individuali e sport di squadra.

Gli sport individuali sono discipline in cui l'atleta gareggia per proprio conto. L'impegno fisico e la fatica sono molto diversi a seconda che si pratichi uno sport individuale o uno sport di squadra; in quest'ultimo caso infatti vengono richiesti all'atleta sforzi massimi o vicini al massimo per periodi brevi (sforzi o sprint intermittenti o ripetuti) nel corso di un evento sportivo della durata di qualche ora, mentre per gli sport individuali viene in genere richiesto uno sforzo più costante e prolungato (pensiamo ad un maratoneta o ad un ciclista).

L'alimentazione di chi pratica sport individuali, di resistenza, deve comprendere i tre gruppi fondamentali di sostanze:

- **carboidrati**, che devono costituire il 55-65% dell'apporto calorico giornaliero. Meglio consumare quelli contenuti nei cereali, nelle patate, nei legumi e in misura minore quelli contenuti negli zuccheri semplici (miele, marmellate, frutta, dolci, bevande zuccherate);
- **proteine**, che devono rappresentare il 10-15% delle calorie totali assunte nella giornata e dovrebbero preferibilmente essere una combinazione di alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini) e vegetale (legumi e cereali). Il fabbisogno di proteine aumenta se l'allenamento è indirizzato allo sviluppo della forza e quindi del trofismo muscolare (ad esempio body building) o se il carico dell'allenamento è particolarmente impegnativo. I nutrizionisti concordano sul fatto che l'apporto giornaliero di proteine non debba andare oltre ai 2g/kg di peso corporeo al

giorno (il doppio del limite consigliato per i soggetti sedentari);

- **lipidi o grassi**, che costituiscono il restante 25-30% dell'apporto calorico. Se la prestazione fisica è di lunga durata i grassi vengono utilizzati come fonte energetica. Sono da prediligere i grassi monoinsaturi, come quelli contenuti nell'olio d'oliva oppure i grassi presenti nella frutta secca (noci, mandorle, nocciole, semi oleosi).

PARLIAMO DEI SUPPLEMENTI

Oltre all'alimentazione, particolare importanza rivestono per l'atleta gli integratori alimentari, supplementi che possono contribuire allo stato nutrizionale ottimale. Sono riassunte di seguito alcune informazioni sugli effetti delle più comuni sostanze che gli sportivi usano per l'integrazione.

• Creatina

È un composto intermedio del metabolismo energetico, sintetizzato prevalentemente nel fegato (1g/die) e utilizzato per rigenerare ATP (la molecola dell'energia) durante i primi secondi della contrazione muscolare. La creatina viene immagazzinata per il 95% nei muscoli scheletrici, dove è presente in forma libera o fosforilata come fosfocreatina. È considerata una sostanza ergogenica, capace quindi di migliorare le prestazioni sportive; l'uso di creatina come integratore può incrementare significativamente (1-2%) la massa muscolare e le prestazioni durante sport che richiedono sforzi intensi (nuoto, corsa, ciclismo). Sembra che l'effetto ergogenico sia dovuto anche al fatto che l'assunzione di creatina aumenta l'accumulo di glicogeno nei muscoli. L'aumento di massa corporea può essere un vantaggio negli sport di potenza mentre potrebbe essere uno svantaggio per gli sport di agilità.

• Aminoacidi ramificati

Gli aminoacidi sono le molecole che costituiscono le proteine. Esistono 20 aminoacidi e di questi 9 sono considerati essenziali: non possono essere prodotti dall'organismo in quantità sufficienti e devono essere assunti con la dieta. Gli aminoacidi ramificati (BCAA) leucina, isoleucina e valina sono aminoacidi essenziali, che vengono ossidati, dunque utilizzati, nei muscoli scheletrici. L'ossidazione degli aminoacidi, che si verifica già nelle prime fasi dell'esercizio a scopo energetico, acquisisce sempre più importanza con il perdurare



www.pixabay.com - image free



e l'intensificarsi dello sforzo. Agli aminoacidi ramificati si attribuisce la capacità di ridurre l'affaticamento durante lo sforzo in quanto la loro presenza in circolo diminuisce la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che potrebbe limitare le performance fisiche e mentali degli atleti. Oltre a diminuire la fatica sono state descritte altre azioni dei BCAA. Tali aminoacidi potrebbero ridurre i danni prodotti dall'esercizio fisico o aumentare la sintesi proteica migliorando il recupero dopo le gare o gli allenamenti intensi.

- **Caffeina**

È una sostanza stimolante presente in numerosi alimenti come caffè, the e cacao, aggiunta anche in alcuni integratori energetici. La caffeina influenza positivamente la performance atletica poiché stimola il rilascio di catecolamine, promuovendo i seguenti effetti: aumento della frequenza degli atti respiratori e quindi dell'ossigenazione sanguigna, aumento del flusso ematico, della gittata cardiaca e dell'apporto di sangue ai muscoli, stimolo sulla lipolisi, che favorisce l'utilizzazione dei grassi come carburante energetico. Sul sistema nervoso centrale la caffeina esercita effetti analgesici, migliora i riflessi e la capacità di concentrazione, ritardando la percezione della fatica. Bisogna sottolineare però che dosi eccessive di caffeina hanno effetti negativi sull'intero organismo e si associano alla comparsa di sintomi come ipereccitazione, mal di testa, tremori, insonnia, nervosismo e tachicardia. La caffeina non può essere assunta liberamente dagli atleti, dal momento che viene considerata doping se presente nelle urine in concentrazioni superiori ai 12mcg/ml.

- **L-Carnitina**

È un aminoacido generato prevalentemente nel fegato e nei reni ed è responsabile di un aumento del metabolismo. È stato dimostrato che una dieta integrata con l-carnitina fa aumentare il

consumo di ossigeno e il metabolismo dei grassi, permettendo di risparmiare glicogeno. La l-carnitina protegge l'organismo dai danni cellulari, promuove la produzione di globuli rossi e permette ai muscoli di riprendersi velocemente dallo stress indotto dall'esercizio fisico.

- **Carnosina**

È un dipeptide formato da alanina e istidina presente nei muscoli. Ormai da qualche anno viene proposto come integratore sportivo in quanto tampona il lattato, riduce la fatica, migliora la prestazione e accorcia i tempi di recupero.

- **Sali minerali** (magnesio, sodio, potassio)

Vengono persi durante l'attività fisica mediante la sudorazione. Una loro carenza potrebbe compromettere la performance in quanto i sali minerali svolgono importanti processi biologici. Sono coinvolti nella contrazione muscolare, nella riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, nell'equilibrio elettrolitico e nel normale metabolismo energetico.

- **Agenti alcalinizzanti**

Gli ioni bicarbonato sono utilizzati per mantenere stabile il valore del pH; fanno parte di un sistema presente sia nei fluidi intracellulari sia in quelli extracellulari, che agisce per contrastare i cambiamenti di concentrazione di ioni idrogeno, responsabili dell'acidificazione dei fluidi che avviene durante un esercizio fisico a elevata intensità. La somministrazione di bicarbonato di sodio prima dell'esercizio fisico aumenta l'efflusso di ioni idrogeno dal muscolo al sangue, mantenendo il pH dei muscoli a livelli prossimi al valore normale durante gli sforzi fisici intensi. Il momento giusto per ottenere l'effetto tampone è assumere il bicarbonato di sodio 60-120 minuti prima dell'esercizio.

L'integrazione è divenuto un aspetto fondamentale nella routine di ogni atleta che pratica sport individuali e di resistenza, ma non bisogna dimenticare che un'alimentazione corretta e varia nei suoi componenti garantisce a un organismo sano di raggiungere e mantenere uno stato di piena efficienza fisica e psichica.



GAMBE STANCHE E PESANTI?

Dalla natura possibili aiuti

La sensazione di stanchezza e pesantezza alle gambe non è sempre connessa a uno sforzo fisico intenso, ma si può presentare anche a riposo. Nella maggior parte dei casi si tratta di un problema a carico del sistema circolatorio: non ricevendo ossigeno a sufficienza, gli arti inferiori appaiono deboli, intorpiditi, gonfi, talvolta doloranti e compaiono fastidiosi formicolii. Tutti i disturbi sono più intensi al termine di una giornata in cui si è rimasti in piedi molto a lungo, nei giorni che precedono il ciclo mestruale e in estate. Questi sintomi partono dai piedi e si irradiano lungo tutta la gamba, fino ad arrivare alle cosce. All'origine delle gambe stanche e pesanti ci possono essere cause patologiche, come affezioni del rachide e dei reni, malattie ormonali e immunitarie, ma, più spesso, le cause sono fisiologiche e legate a cattive abitudini, come la sedentarietà. Lo sanno tutti: mantenere una posizione statica per molto tempo influisce sulla corretta circolazione sanguigna, in particolare negli arti inferiori, che, col passare del tempo e, soprattutto, con la presenza di alcuni fattori predisponenti (sovrappeso, fragilità capillare), può portare a un aggravarsi dei sintomi, fin anche a conseguenze più gravi, come la trombosi e l'insufficienza venosa. Per preservare il microcircolo, è importante soprattutto evitare il calore eccessivo agli arti che, favorendo la vasodilatazione, può rallentare il ritorno di sangue venoso al cuore con peggioramento della sensazione di stanchezza.

ALLEATI PER DARE SOLLIEVO

Gel, creme e spray rinfrescanti possono essere applicati per donare un sollievo istantaneo alle gambe: si vuole avere un'azione defaticante e, allo stesso tempo, tonificante per la pelle, regalando una piacevole sensazione di benessere. Quali scegliere? Me-

glio puntare su cosmetici ad azione idratante, al fine di preservare la naturale elasticità della pelle. Per questi prodotti, l'ingrediente che non può mancare è l'escina, la quale si è rivelata molto efficace nel trattamento dei disturbi micro-circolatori. In particolare, l'Escina β -sitosterolo (miscela di escina, lecitina e fitosteroli) migliora la permeabilità vascolare, perché riduce il numero e il diametro dei pori della parete capillare attraverso i quali avviene normalmente lo scambio di liquidi; ne deriva un effetto antiedemigeno (riduzione del gonfiore).

A fianco alle creme, vi sono anche integratori alimentari a base di estratti vegetali e altre sostanze dalle proprietà antiossidanti, drenanti e vaso-protettrici, utili a prevenire e lenire questi fastidi. L'ingrediente segreto è l'acido α -lipoico, conosciuto anche come vitamina N, che si è rivelato un antiossidante naturale e multifunzionale, in grado di contribuire al funzionamento di tutte le deidrogenasi nell'organismo e di agire sullo stato di infiammazione generale.

In associazione all'acido α -lipoico, ci sono diversi estratti fitoterapici che vantano una lunga tradizione d'uso, ma che si rivelano più efficaci quando vengono sottoposti a fitosomazione: questo termine tecnico indica il processo che lega un ingrediente naturale a un fosfolipide, lipide con caratteristiche simili alla membrana cellulare, migliorandone l'assorbimento.

In particolare, l'estratto di Ginkgo biloba, pianta utile alla funzionalità del microcircolo e alla normale circolazione del sangue, quando viene fitosomato predispone una biodisponibilità tre volte superiore rispetto a quella dell'estratto non fitosomato. Dalla pianta della vite comune, invece, si estraggono le Leucocianidine, che vantano un'azione protettiva sui vasi sanguigni.



Superficie dell'unghia rovinata da traumi o scarpe strette?



TROSYD[®] ONICODISTROFIE ripara e protegge la lamina ungueale.

Può capitare di scoprire di avere l'unghia **rovinata** in superficie, in quella parte che si chiama **lamina ungueale**: risulta sfaldata, più fragile, di un colore non naturale.

La causa, principalmente, è da ricercare nell'uso frequente di scarpe strette oppure, specialmente per chi fa sport, in un trauma.

In questi casi è importante usare un rimedio specifico.

Trosyd[®] Onicodistrofie agisce sulla lamina ungueale con un doppio effetto:

- **ne promuove la guarigione**
- **la protegge**, perchè crea un film che previene le aggressioni esterne e quindi le recidive.



È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso. Aut. Min. del 27/03/2018

GIULIANI

LE PROMOZIONI DI FARMACOM

pensate per te



€ 5,80

RESCINIL
crema gel
50 g



€ 11,10

FITOil
Olio secco
100 ml



€ 15,50

VENORUTON
1000 mg granulato
per soluzione orale
30 buste



€ 10,50

VOLTAREN EMULGEL
gel 1%
120 g



€ 10,90

VOLTADOL
5 cerotti medicati
140 mg



€ 6,50

POLIDENT
lunga tenuta e durata
40 g



€ 7,90

ALKAGIN
detergente intimo
250 ml



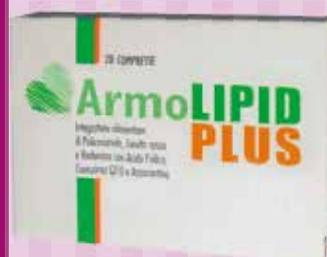
€ 4,20

BRUFEN ANALGESICO
200 mg
12 compresse



€ 6,80

BRUFEN ANALGESICO
400 mg
12 compresse



€ 19,10

ARMOLIP PLUS
integratore alimentare
20 compresse

Le promozioni hanno validità dall'1 maggio al 30 giugno 2019 o fino ad esaurimento scorte